



UNIVERSIDAD DON VASCO AC.
INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA DE DISEÑO Y COMUNICACIÓN VISUAL



CLAVE 8727-31

Diseño editorial

Recetario de Cocina:
Proyecto Altruista del
Club Soroptimista
Internacional de Uruapan
Región México- Centroamérica



TESIS PROFESIONAL QUE PRESENTA

Alejandra Gómez Pimentel

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

Licenciada en Diseño y Comunicación Visual

ASESORA: LDG MINERVA GALVÁN ESPINOSA

OCTUBRE 2011





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*P*EDICATORIA



EDICATORIA

Dedico y agradezco con todo mi amor y cariño a Dios por haber permitido llegar hasta este momento de mi vida, a mi mamá Alma y papá Pedro por su incondicionalidad, amor y ejemplo, a Pedrito porque eres mi hermanito consentido y eres un ejemplo a seguir; Vanessa, Erick porque siempre han sido parte de mi vida y a mi abuelita Pachita gracias por tus consejos.



INTRODUCCIÓN	11
PROBLEMÁTICA	15
OBJETIVOS GENERALES Y PARTICULARES	19

CAPÍTULO 1	URUAPAN DEL PROGRESO	23
-------------------	-----------------------------	-----------

CAPÍTULO 2	MUJER URUAPENSE	31
-------------------	------------------------	-----------

MUJER Y FAMILIA	33
PARTICIPACIÓN ECONÓMICA	34
GRUPOS DE APOYO PARA LA MUJER	36

CAPÍTULO 3	SOROPTIMISTA INTERNACIONAL	39
-------------------	-----------------------------------	-----------

FECHAS IMPORTANTES PARA EL DESARROLLO DEL CLUB	42
FILOSOFÍA SOROPTIMISTA	43
RELACIONES INTERNACIONALES	44
ESTRUCTURA	45
OFICIALES INTERNACIONALES 2007-2009	46
PROGRAMAS SOROPTIMISTA	46

CAPÍTULO 4	SOROPTIMISTA INTERNACIONAL MÉXICO	49
	PROYECTO A NIVEL NACIONAL	52
	SOROPOTIMISTA INTERNACIONAL DE URUAPAN, REGIÓN MÉXICO-CENTROAMÉRICA	52
	HISTORIA	52
	ACTIVIDADES QUE REALIZAN	54
CAPÍTULO 5	DISEÑO Y COMUNICACIÓN VISUAL	57
	DISEÑO GRÁFICO	59
	MOVIMIENTOS Y DISEÑADORES	60
	ÁREAS DEL DISEÑO Y LA COMUNICACIÓN VISUAL	62
	IMPORTANCIA DEL DISEÑO EDITORIAL	66
	INTEGRANTES EN EL PROCESO DE PUBLICACIÓN	68
CAPÍTULO 6	EL LIBRO	71
	EVOLUCIÓN DEL LIBRO	74
	PARTES DEL LIBRO	77
CAPÍTULO 7	EL RECETARIO	81
	HISTORIA DEL RECETARIO	83
	TIEMPOS	85
	MONTAJE	86
	ELEMENTOS QUE CONTIENE UN RECETARIO	86
	ELEMENTOS DE LAS RECETAS	88
CAPÍTULO 8	¿QUÉ SE HA HECHO?	89

CAPÍTULO 9	INVESTIGACIÓN DE CAMPO	145
CAPÍTULO 10	APORTACIÓN	153
	PROCESO DE DISEÑO	
	MATRIZ DE SOLUCIÓN	155
	BRIEF	159
	METODOLOGÍA	163
	BOCETAJE Y TOMA DE DECISIONES	169
	PROPUESTA DE SOLUCIÓN	217
CAPÍTULO 11	ESTRATEGIA DE MEDIOS	245
	INVITACIÓN	248
	LONA	250
	EXHIBIDOR	252
	CARTEL	254
	POSTALES	256
CAPÍTULO 12	PRESUPUESTOS Y FINANCIAMIENTO	259
	CONCLUSIÓN	263
	BIBLIOGRAFÍA/PÁGINAS WEB	267

A large, elegant, black calligraphic flourish that starts with a small circle at the bottom left, curves upwards and to the right, then loops back down and to the left, ending in a sharp point.

INTRODUCCIÓN

I NTRODUCCIÓN

A través del tiempo el diseño y la comunicación visual se ha modificado según las necesidades de la época hasta ser en la actualidad una disciplina que ayuda a resolver gráficamente problemas de comunicación dándoles una solución visual a través de sus diferentes áreas.

A lo largo de las siguientes páginas se encontrará la información recopilada a través de la investigación, se mostrará cómo por medio del diseño y comunicación visual particularmente el área editorial, la utilización de diferentes herramientas como la teoría del color, fotografía, ilustración; la determinación de objetivos y conceptos principales en las cuales se basará la realización de cada una de las partes del proyecto. Se podrá observar cómo es necesario toda una serie de pasos o metodología para encontrar soluciones viables. También todo el proceso de bocetaje y toma de decisiones hasta ver el resultado final.



ROBLEMÁTICA

P ROBLEMÁTICA

En el II Censo de Población y Vivienda 2005, realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía afirma que Uruapan cuenta con 144,646 mujeres y que en los últimos 20 años de manera sostenida, la mujer ha ido cambiando sus roles establecidos.

Esto se debe a la convergencia de factores socio-demográficos y económicos, entre los que destacan: los cambios en las pautas matrimoniales, el descenso de la fecundidad y la significativa elevación de los niveles educativos de las mujeres.

La presencia de la población femenina es cada vez mayor en el mercado laboral ya que la reestructuración y modernización de la economía las obliga a adaptarse permitiéndoles sostener el nivel de vida de sus familias, particularmente deteriorada con la crisis actual.

Hoy en día y más que nunca las mujeres necesitan mayores conocimientos y desarrollar sus habilidades ya que en el mundo laboral es necesaria una adecuada capacitación, para ser más competitivas y obtener mejores ingresos.

El Club Soroptimista Uruapan Región México-Centroamérica está conformado por un grupo de mujeres que laboran sin fines de lucro, quienes concientes de esta situación toman la iniciativa, planean, desarrollan y promueven alternativas para ayudar a las mujeres y niñas de bajos recursos de la localidad; realizando cursos de capacitación de diversas temáticas, dejando las puertas abiertas a quienes deseen superarse incluso, existe la oportunidad para que los hombres asistan, se capaciten y puedan colaborar en el sector productivo.

PROBLEMÁTICA

Existe la necesidad de un ingreso económico para solventar el mantenimiento del inmueble donde se desarrollan las actividades, el pago de maestros y gastos imprevistos debido a que la organización carece de éste.

Buscando soluciones para obtener recursos, idearon diferentes proyectos como: una monografía de Uruapan, eventos patrocinados por fundaciones similares y la publicación de un recetario. Analizando las opciones, se aborda como tema de tesis la última pues su contenido es atractivo y de interés para el público femenino, también hay que mencionar que puede ser un producto mas comerciable.

¿Es posible que el Diseño y la Comunicación Visual, específicamente el área de diseño editorial, resuelva un problema de tipo económico?



BJETIVOS



“Es el carácter propositivo e intencional de una actuación humana. Toda actividad humana, con mayor o menor grado de explicitación, está orientada hacia la consecución de objetivos.”¹

La peculiar función de los objetivos se muestra en la búsqueda de procedimientos, de racionalización y optimización de posible desarrollo.

Al alcanzar el objetivo, la imagen deja de ser ideal y se convierte en real y actual, por lo tanto, el objetivo deja de ser deseado y se busca otro para ser alcanzado. Por lo cual es necesario determinar un objetivo general y objetivos particulares para la problemática y son los siguientes:

OBJETIVO GENERAL

Crear un producto de diseño que ayude al Club Soroptimista Internacional de Uruapan, Región México-Centroamérica a la recaudación de fondos y así tener un apoyo económico para seguir ayudando a las mujeres y niñas de bajos recursos en Uruapan.

OBJETIVOS PARTICULARES

- *Recopilar datos generales de la ciudad de Uruapan del progreso.
- * Investigar sobre la mujer uruapense, y su participación económica.
- * Investigar los diferentes lugares que se especializan en ayudar a la mujer.
- * Investigar los inicios del Club Soroptimista Internacional en el mundo para conocer cuáles son sus bases, inicios, sus filosofía y estructura como asociación.
- * Investigar los inicios del Club Soroptimista Internacional de Uruapan, Región México-Centroamérica, la conformación del club en esta ciudad, actividades que realizan, de qué forma ayudan a las mujeres.
- * Investigar y analizar los proyectos que tiene el Club para identificar si es posible resolverlo con el Diseño y la Comunicación Visual.
- * Reunir conceptos de diseño necesarios para la realización del producto.
- * Analizar otros proyectos similares para tomarlos como referencias.
- * Recopilar la información necesaria para desarrollar el proyecto.
- * Clasificar la información para que pueda ser entendida de una forma correcta.
- * Elaborar propuestas de diseño para elegir la propuesta más eficiente.
- * Presentar propuestas para resolver el problema.

*Z*RUAPAN
DEL PROGRESO

C A P Í T U L O 1

URUAPAN DEL PROGRESO



Fundada en el año de 1533 por Fray Juan de San Miguel, Uruapan es considerada la puerta de entrada a la más abundante y rica región natural de Michoacán, conocida también como la capital Mundial del aguacate, Uruapan es la sede del más grande y antiguo tianguis artesanal de Latinoamérica.

El nombre de esta ciudad “Uruapan” significa “lugar donde brotan permanentemente los retoños de las plantas y se cubre de abundantes flores”¹. El nombre nace en épocas anteriores a la Conquista, asignado por los purhépechas que poblaban este lugar.

Se ubica a 120 Kilómetros en dirección suroeste de la ciudad de Morelia, capital del estado, en las márgenes de una región vol-



cánica y en terrenos montañosos de la Meseta Purhépecha. Uruapan está rodeado por varios cerros como El Cerro de la Cruz al norte, Cerro de la Charanda al noroeste, el Cerro de Jicalán sudoeste. En las demarcaciones se encuentran los poblados de Caltzontzin al noroeste y Jicalán al sur. Tiene una altitud para el centro de la ciudad de 1640m., contando con una superficie territorial de 7,095 hectáreas.

Este municipio cuenta con un número de habitantes de 450,000 (cuatrocientos cincuenta mil), esta cifra está cambiando todos los días ya que arriban a Uruapan familias enteras buscando espacios de trabajo principalmente y por el agradable clima con que cuenta esta ciudad. Hablando de la hidrografía nace al noroeste de la población el Río Cupatitzio dentro del Parque Nacional "Barranca del Cupatitzio" el cual es considerado Patrimonio Nacional por ser un parque natural. Dentro de este parque se encuentra el manantial conocido como La Rodilla del Diablo, siendo hoy en día un lugar de interés turístico. También Uruapan cuenta con otros manantiales dentro de la ciudad como son Gandarillas I, Gandarillas II, Yerbabuena, Pescadito, Revelero I, Revelero II, Riyitos, Delicias y Huanita. A la salida de Uruapan se encuentra la Tzaráracua, cascada que se precipita a una altura de sesenta metros. El municipio cuenta con los servicios básicos para su adecuado funcionamiento como redes de agua, drenajes, pavimentaciones y puentes.

La temperatura máxima está entre los 30 y 32 °C, en la época de primavera, y como temperatura mínima se registra en el invierno y se halla de 6 y 5°C. Temperaturas ideales para el desarrollo de la agricultura en Uruapan principalmente, la producción de aguacate destinada al mercado nacional e internacional siendo destinos países como Estados Unidos de América, Canadá, Francia, Suiza, Japón y



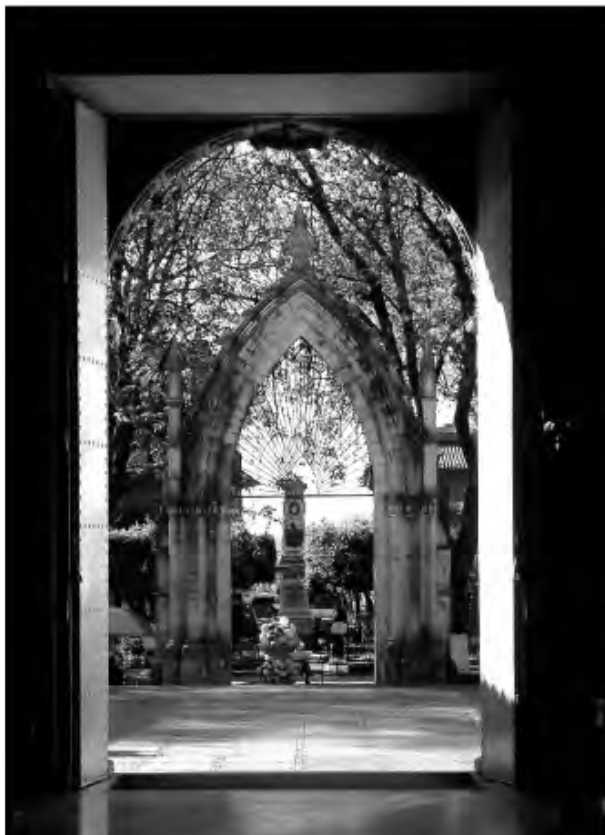
España principalmente, otorgando a esta ciudad el título La Capital Mundial del Aguacate desde hace aproximadamente 20 años. Festejando y dando honor a este título se realiza anualmente la ExpoFeria del Aguacate con una asistencia de visitantes cercana a las 200 mil personas. Le siguen en importancia de producción la zarzamora, durazno, guayaba, limón, plátano, lima, maíz, frijol, hortalizas y también los uruapenses han sido pioneros en el cultivo de la nuez de macadamia en el país. Cuenta con dos granjas piscícolas, La Alberca y la del Parque Nacional, con criadero de trucha Arco iris. También se dedican a la cría de ganado vacuno, lechero y para carne, ganado porcino, ovino, caballar y aves.

La cultura en Uruapan está en constante crecimiento y evolución, una parte de esto es gracias a la hermandad que se tiene con algunas ciudades de Cuba, Estados Unidos y España creando un intercambio cultural, es recíproco y constante. Existe un notable número de instituciones educativas de diver-

sos niveles y tipos de enseñanzas. "Según las investigaciones estadísticas el 46% pertenece al sistema estatal, el 32% al federal y un 22% al sistema privado."² Cuenta con dos museos: el Museo Regional de la Huatápera que además es considerado el primer Hospital de América y el Museo Histórico de la Casa de la Cultura. También cuenta con gran cantidad de monumentos de los cuales destacan el monumento a Morelos ubicado en la plaza Morelos, a los Mártires de Uruapan en el centro de la ciudad, a Fray Juan de San Miguel a un costado de la parroquia de San Francisco, al General Lázaro Cárdenas en la glorieta al término de la calle Sarabia y varios bustos de héroes nacionales ubicados en los extremos de los camellones del Paseo Lázaro Cárdenas. Uruapan ha sido cuna de importantes personalidades dentro del arte como los pintores Manuel Pérez Coronado, Manuel Ocaranza y Efraín Vargas Mata, poetas y escritores como Tomás Rico Cano, Eduardo Turón, José Ma. Paredes.

Esta localidad cuenta con la distribución de diversos periódicos como El Cruzado de Uruapan de trayectoria conservadora, Ex-





press del Cupatitzio caracterizado por contener anuncios publicitarios, Hoy Día con contenido de artículos de fondo y de crítica política, y considerados los diarios más completos son el ABC de Michoacán y La Opinión de Michoacán.

Así mismo cuenta con diversas estaciones de radio como Radio Moderna Xefn-am, Estereo Varediades Xeuf-am, Radio Mexicana Xeurm-am, Radio Centro Sesenta Xeiw-am, entre otras. Además, con el canal de televisión local TV de Uruapan y a nivel virtual la página web www.uruapanvirtual.com.

El Municipio de Uruapan durante muchos años se ha caracterizado por ser un centro comercial regional que abastece de productos y servicios a más de 13 municipios circunvecinos los cuales son Tancitaro, Peribán, Los Reyes, Charapan, Chilchota, Cherán, Paracho, Nahuatzen, Tingambato, Ziracuaretiro, Taretan, Nuevo Parangaricutiro, Parácuaro, Gabriel Zamora, Tinguindin y el mismo Uruapan. "En Uruapan existen cerca de 15 mil negocios establecidos de los cuales el 82% se dedican a la actividad comercial y de servicios y el 18% restante a la industria de transformación."³

Dentro del comercio formal según la CANACO Delegación Uruapan el giro de abarrotes cuenta con un 11.6%, le siguen las farmacias, perfumerías, establecimientos de ropa, refaccionarias, zapaterías y papelerías por mencionar algunos ejemplos. "El 91% de las industrias son pequeñas como de productos alimenticios, artículos de plásticos, de madera, de dulces y conservas, procesadoras de masa entre otras y el 9% restantes son de rango mayor, medianos y grandes como industria del chocolate, plásticos, papel, de fibras, de hilados y tejidos, de hielo, de vinos, de equipos y maquinarias entre otras."⁴



El giro comercial ha sido afectado por el comercio informal por lo que las autoridades han creado recientemente en la ciudad El Mercado Tariácuri para la reubicación de los comerciantes informales que se encontraban en el centro de la ciudad.

Existen diversos lugares para la dispersión de los lugareños y para las diversas edades y gustos. Se pueden citar cafés, cines, discotecas, plazas de toros, campos para diversos deportes, clubes, gimnasios y balnearios. Como lugares turísticos se cuenta con el Parque Nacional Lic. Eduardo Ruiz, museo de

la Huatápera, Mercado de Antojitos, Casa del turista, La Tzaráracua, presa de Caltzontzin, La fábrica de San Pedro, Iglesias parroquiales y las capillas de los barrios.

Como conclusión después de esta investigación se observa que Uruapan cuenta con una gran fuente de recursos como sus fértiles tierras gracias a su ubicación geográfica y para el desarrollo de medios para el desarrollo de la gente de la localidad y de sus alrededores. También por su riqueza cultural y de eventos culturales es una muy buena opción para el turismo nacional e internacional.

CONSULTA

¹ MIRANDA, Francisco. "Uruapan: monografía municipal. Uruapan, Mich. 1999. pag. 18, Octubre 2008

² MIRANDA, Francisco. "Uruapan: monografía municipal. Uruapan, Mich. 1999. pag. 45, Octubre 2008

³ <http://www.municipiosmich.gob.mx/uruapan/municipio/estadistica/economia.php>, Octubre 2008

⁴ MIRANDA, Francisco. "Uruapan: monografía municipal. Uruapan, Mich. 1999. pag. 50, Octubre 2008

*M*UJER
URUAPENSE

C A P Í T U L O 2

MUJER URUAPENSE

MUJER Y FAMILIA

La familia es el ámbito donde se desarrollan las relaciones y la interacción de personas emparentadas entre sí y quienes habitualmente conviven en un mismo espacio. Es el ámbito donde el individuo comienza el proceso de socialización, se dan a conocer las pautas y prácticas culturales, hábitos aceptados y roles, por ejemplo, las actividades que realizan un hombre y una mujer dentro de la sociedad, los cuales conforman un ámbito fundamental para la formación de identidades.

“Se entiende por mujer a todo ser humano de sexo femenino”¹, dentro de la categoría mujer pueden contarse las niñas, adolescentes y adultas. Uruapan cuenta con 144,646 mujeres, dato estadístico del Instituto Nacional de Estadística y Geografía.



Familia Uruapense



PARTICIPACIÓN ECONÓMICA

La participación económica de las mujeres en Uruapan está en constante crecimiento, actualmente se cuenta con un "30.1% de participación femenina en relación a la participación total en Uruapan (Tasa por cada 100 mujeres (hombres) de 12 años y más.)"². Dato estadístico del Instituto Nacional de las Mujeres.

No obstante, gran parte de las tareas económicas desempeñadas por las mujeres sigue oculta en las estadísticas, debido a la definición de las actividades económicas y a las características de los procedimientos de registro de los censos y las encuestas, lo cual se vincula, a su vez, con consideraciones cultu-

rales sobre la división del trabajo entre mujeres y hombres. La incorporación del potencial creativo de las mujeres uruapenses en los distintos procesos de la vida económica, en condiciones de igualdad con el varón, es un acto de justicia social y constituye una de las bases fundamentales para impulsar el desarrollo nacional. La incorporación de la mujer a la actividad económica ha crecido de manera sostenida durante los últimos 25 años.

Kofi Annan, ex secretario General de la ONU, dice: "Cuando las mujeres se involucran, los beneficios se ven de inmediato, las familias están más sanas, mejor alimentadas



y sus ingresos, ahorros y reinversiones se incrementan. Y lo que aplica para las familias también aplica para las comunidades y, eventualmente, para países enteros.”³

También Amartya Sen, ganador del Premio Nobel en Economía, dice: “Contamos ya con abrumadora evidencia de que el empoderamiento de la mujer, a través de la educación escolarizada, las oportunidades de empleo y el desarrollo económico, es el factor que genera los efectos de mayor alcance para mejorar las vidas de todos... hombres, mujeres y niños.”⁴ El desempleo no es el único problema al que se enfrentan las mujeres en el ámbito laboral; al igual que la población masculina,

las trabajadoras sufren la incertidumbre o precarización que se ha presentado desde ha-

GRUPOS DE APOYO PARA LA MUJER

Ciertas instituciones como el Instituto Nacional de las Mujeres han realizado investigaciones sobre el porcentaje de hogares con jefatura femenina por tipo de hogar : total de hogares el 23.7% incluyendo al Hogar familiar: Hogar en el que por lo menos uno de los integrantes tiene relación de parentesco con el o la jefa del hogar. Y Hogar no familiar: Hogar en el que ninguno de los integrantes tiene relación de parentesco con el o la jefa del hogar. En esta categoría predominan los hogares unipersonales.

Al respecto, un grupo de especial preocupación, desde la perspectiva de los progra-

mas sociales orientados al combate de la pobreza, es el de los hogares encabezados por mujeres. Ellas viven cotidianamente la condición social de ser mujeres y jefas de hogar, lo que en algunos casos las enfrenta al conflicto derivado de la necesidad de obtener ingresos monetarios y atender la responsabilidad del cuidado y crianza de los hijos(as), posición que a su vez condiciona su acceso al mercado de trabajo y las coloca en una situación de extrema vulnerabilidad. Los hogares dirigidos por mujeres se han incrementado en los últimos años.



ASOCIACIONES DONDE PUEDEN ACUDIR LAS MUJERES URUAPENSES:

SECRETARIA DE LA MUJER DEL ESTADO DE MICHOACÁN

Trabaja contra la violencia intrafamiliar desarrollando diferentes tipos de apoyo para la mujer.

UNIÓN DE MUJERES POR IGUALDAD DE DERECHOS I.A.P.

Ubicado en el andador Boing# 15 en Infonavit Aeropuerto, C.P. 60170. Actualmente la presidenta del albergue comunitario es Delia Esmeralda Esquivel Ocaranza.

CLUB SOROPTIMISTA INTER- NACIONAL DE URUAPAN REGIÓN MÉXICO-CENTROAMÉRICA

Cuentan con dos direcciones donde pueden acudir las interesadas, Magnolia # 160 Col. Ampliación Revolución y en el salón anexo a la capilla del Recuerdo, Casa del Niño en la colonia La Mora.

LA SECRETARÍA DE SALUD

Cuenta con diversos programas para el beneficio de la mujer y tiene la finalidad de disminuir la mortandad y mejorar la calidad de vida.

DIF: DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

Lic. Benjamín Carvajal Rodríguez. Dirección: Chiapas 514 Colonia Ramón Farías. Tel 01 (452) 523 61 78. Contando con diferentes programas que integran a la mujer y a la familia.

DIMMAC: Mujeres integrantes de la Asociación Civil Desarrollo Integral de la Mujer Michoacana, A.C.

Ubicado en Abasolo #444, en el centro de Morelia Mich.

En este capítulo se concluye que la familia moderna ha variado con respecto a su forma más tradicional, en cuanto a funciones, composición, ciclo de vida y rol de los padres, notándose de forma importante en el papel femenino, sobre todo en el ámbito económico, con lo que se ha logrado mejorar el nivel de vida de las familias uruapenses.

Se encontró la existencia de diversas asociaciones civiles cuyo objetivo es ayudar a que la mujer se involucre más en el ámbito laboral con la finalidad de lograr una mejor calidad de vida, destacando en esta ciudad El Club Soroptimista Internacional de Uruapan, Región México-Centroamérica.



CONSULTA

¹<http://www.definicionabc.com/general/mujer.php>, Octubre 2008

²http://www.inmujeres.gob.mx/dgede/seig/ind_tabla.php?anio_sel=2000&edo_sel=16&mun_sel=102&niv=3&ind=35&menu1=5&menu2=1&menu3=2, Octubre 2008

³<http://www.semillas.org.mx/participa/porque.html>, Octubre 2008

⁴<http://www.semillas.org.mx/participa/porque.html>, Octubre 2008

⁵http://www.inmujeres.gob.mx/dgpe/dir_osc/08.php?id=Michoac%E1n
Octubre 2008

*S*OROPTIMISTA
INTERNACIONAL

C A P Í T U L O 3

SOROPTIMISTA INTERNACIONAL

El Club Soroptimista es una organización internacional formado por mujeres profesionistas, intelectuales y empresarias interesadas y comprometidas en trabajar para mejorar la vida de las mujeres y niñas del todo el mundo y particularmente en cada una de las comunidades locales donde se encuentren. Este Club cuenta “con casi 95 000 miembros distribuidos en 125 países.”¹

“El nombre Soroptimista proviene del latín **soror** que significa “hermana” y **optima** que significa “mejor” por lo que su significado se interpreta como “lo mejor para las mujeres,”² y eso es lo que la organización se esfuerza por lograr. Las integrantes de este Club son mujeres que se encuentran en su mejor momento y que disfrutan ayudando a otras mujeres a mejorar su calidad de vida.

“El primer club Soroptimista se formó en 1921 por un grupo de 80 mujeres en la ciudad de Oakland, en el condado Alameda, California, E.U.A.”³. El motivo primordial de este club fue porque las mujeres de esa época estaban interesadas en el voluntariado dentro de sus comunidades y no se les permitió unirse a las organizaciones de servicios conformadas exclusivamente por hombres.

Desde ese momento, la organización ha trabajado para ayudar a las mujeres a mejorar su posición en el mundo. A pesar de enormes avances, las mujeres todavía no disfrutaban de igualdad económica o social con sus homólogos masculinos.



Fotografía tomada en 1927

FECHAS IMPORTANTES PARA EL DESARROLLO DEL CLUB



Dr Suzanne Noël
Presidenta fundadora de
la Federación Europea.



Violet Richardson-Ward



Viscountess Falmouth



Mary Whitehead
Primera presidente de la
Federación del Suroeste
Pacífico.

1924, se constituye el primer club Soroptimista en Londres, Inglaterra, la presidenta y fundadora fue Vizcondesa Falmouth. Posteriormente la Dra. Suzanne Noël fundó SI de París, el primer club Soroptimista en Europa. Posteriormente ella fue la primer presidenta de la federación Europea.



1928, se fundan las federaciones de América y Europa. En este año, Soroptimista Internacional provee un enlace entre federaciones.



1934, se separan Gran Bretaña e Irlanda de la Federación Europea creando su propia federación.



1937, se crea el primer club en Sydney, Australia.



1948, le fue otorgado el premio de status consultativo por la UNESCO.



1952, se funda el primer cuerpo de Gobierno Internacional de Soroptimista Internacional.



1978, fue inaugurada la federación de La Asociación Internacional del Pacífico Sudoccidental siendo la primera presidenta Mary Whitehead.



1984, se le otorga el Status General Consultativo por la ECOSOC.

FILOSOFÍA SOROPTIMISTA

MISIÓN

Ser la organización voluntaria elegida por todas las mujeres empresarias y profesionistas para comprometerse a impulsar la vida de las mujeres y niñas compartiendo su tiempo, talento así como recursos financieros para enriquecer a sus comunidades.

Juntas, van a:

- Mejorar las condiciones de vida de las mujeres y niñas.
- Ayudar a las mujeres de manera económica y lograr la igualdad política.
- Servir como una voz mundial para las mujeres.
- Pendientes de proporcionar oportunidades para lograr la paz en el mundo y la comprensión.

VALORES FUNDAMENTALES

El Club Internacional de las Américas se compromete a:

- Buena voluntad internacional y la comprensión.
- Voluntariado.
- Desarrollo de liderazgo, becas y diversidad.

VISIÓN

Soroptimista pretende transformar de forma positiva a la sociedad. El trabajo Soroptimista promueve la justicia social, la equidad y el aumento del poder de la mujer a través de su independencia económica y una mayor participación en las decisiones en todos los ámbitos.

Los cuatro ejes principales de su visión son:

Conciencia Pública: El Club será conocido por sus esfuerzos para mejorar la vida de las



Presentación Soroptimista a la línea de Aviación Royal





Convivencia en Kenya

mujeres y niñas.

Composición: Esta será próspera, dinámica, progresiva y pertinente con los miembros de la organización comprometida con la misión de mejorar la vida de las mujeres y niñas en las comunidades locales y en todo el mundo.

Programas: Los programas del Club y los esfuerzos para aumentar la conciencia de las cuestiones de la mujer les permitirán llevar una vida mejor.



RELACIONES INTERNACIONALES

Soroptimista Internacional está relacionada con importantes organizaciones mundiales sin fines de lucro como son:

ECOSOC. Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas
(*General Consultative Status with the Economic and Social Council, United Nations*).

UNESCO. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (*United Nations Educational, Scientific & Cultural Organization*).

ILO Organización Internacional del Trabajo
(*International Labour Organization*).

WHO. Organización Mundial de la Salud
(*World Health Organization*).

FAO. Organización para la alimentación y la Agricultura.
(*Food and Agriculture Organization*).

UNIDO. Organización de las Naciones Unidas para el desarrollo Industrial
(*United Nations Industrial Development Organization*).

El Club también está acreditado por Mancomunidad de Naciones (*Commonwealth of Nations*) como una Organización Civil. Tiene status consultivo con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas y es una autoridad reconocida en asuntos relacionados con la mujer. Recientemente están apoyando a una nueva organización UNIFEM en su campaña contra la violencia a la mujer Afgana, debido a que está estimado que 1 de cada 3 mujeres y niñas son abusadas sexualmente o de otra forma en su vida, siendo embajadora de esta organización Nicole Kidman.



ESTRUCTURA

A la organización matriz se le llama Asociación Internacional Soroptimista que tiene su sede central en Cambridge, Inglaterra. Actualmente la C. Margaret Lobo es la Presidenta Internacional de 2007 – 2009.

Cada mujer miembro, debe actuar según las políticas y estructura de su federación. Soroptimista Internacional tiene una junta directiva que está formada por tres representantes de cada una de las cuatro federaciones y cuatro Oficiales Internacionales que son: presidente, el presidente pasado inmediato, presidente electo y el tesorero. Los encuentros de la Asociación Internacional son realizados anualmente, por lo general son en el mes de Agosto. Los miembros individuales tienen la capacidad de mandar una solicitud a su federación correspondiente para asistir a las juntas internacionales como observadores silenciosos. Los tres representantes de cada una de las cuatro federaciones tienen la oportunidad de discutir y votar el enfoque del pro-

grama que se va a aplicar en el próximo cuatrienio.

Las federaciones pertenecen y trabajan bajo la estructura de Soroptimista Internacional (SI) pero también tiene una estructura política y procedimientos internos, son las siguientes:

- La Asociación Internacional de Gran Bretaña e Irlanda (SIGBI), con sede en Cheshire, Inglaterra, comprende más de 11.000 miembros en 398 clubes en 30 países.

- La Asociación Internacional de la Europa (SIE), con sede en Ginebra, Suiza, comprende más de 33.800 miembros en 1.220 clubes en 67 países.

- La Asociación Internacional del Pacífico Sudoccidental (SISWP), con sede en Sydney, Australia, comprende más de 2,650 miembros en 138 clubes en 12 países.

CAPÍTULO 3

-La Asociación Soroptimista Internacional de las Américas (SIA), con sede en la siguiente dirección calle Spruce, no. 1709, en Filadelfia, Estados Unidos. Cuenta con más de 1400 clubes en 19 países, entre ellos se encuentra México.

OFICIALES INTERNACIONALES 2007-2009

La actual presidente Internacional es Alice Wells de procedencia Australiana, Presidente pasado inmediata Lynn Dunning procedente del Reino Unido, Presidente Electa Internacional Hanne Jensbo procedente de Dinamarca y la Tesorera Internacional es Janet Stevens Donahue de Estados Unidos.

El enfoque del programa de trabajo de Soroptimista Internacional incluye un mayor proyecto internacional que comprende el ciclo de cuatro años del 2007-2011.



A la derecha: Alice Wells

PROGRAMAS SOROPTIMISTA

PREMIO VIOLET RICHARDSON

Es un programa de reconocimiento para las jóvenes de 14 a 17 años de edad dedicadas al voluntariado en sus comunidades o colegios. El premio se otorga a las jóvenes cuyas actividades hacen de su comunidad y del mundo un lugar mejor.

PROGRAMA LA SOCIEDAD LAUREL

Es la manera en que Soroptimista Internacional de las Américas otorga reconocimiento y honra a aquellas que con la generosidad de su legado preservan la fortaleza de la organización.



Premiación Violet Richardson 2008 en Canadá

Los proyectos van desde la disminución de la violencia en el hogar, creación de refugios, campañas de prevención como la realización de mamografías a mujeres de bajos recursos y patrocinar talleres de auto estima para adolescentes.



En este capítulo llamó la atención la temprana visión de las fundadoras en los años 20´s para formar una asociación de ayuda a otras mujeres y mejorar su posición.

Debido a los resultados logrados a través de los años el Club, fue adquiriendo posi-

cionamiento y credibilidad extendiéndose a otros países entre ellos México, lo que lo llevó a obtener el apoyo de importantes organizaciones y participar directamente en algunas de ellas.

CONSULTA

¹ http://www.soroptimist.org/&langpair=en|es&hl=en&ie=UTF-8&oe=UTF-8&prev=%2Flanguage_tools, noviembre 2008

² MANUAL SOROPTIMISTA. 2006-2008. México.

³ <http://www.soroptimistinternational.org/html/history.html>, Noviembre 2008.

*S*OROPTIMISTA
INTERNACIONAL MÉXICO

C A P Í T U L O 4

SOROPTIMISTA INTERNACIONAL MÉXICO

En México se encuentran Soroptimista Internacional de la Mesa en Tijuana BC, Soroptimista Internacional de Oaxaca BC, Soroptimista Internacional de Pachuca, Soroptimista Internacional de río Tijuana, Soroptimista Internacional de Ensenada, Soroptimista Internacional de Rosarito, Soroptimista Internacional de Santa Fe, Soroptimista Internacional de Tehuacán, Soroptimista Internacional de Tulancingo y Soroptimista Internacional de Uruapan.



PROYECTOS A NIVEL NACIONAL

Para el periodo 2004-2009 se está realizando una campaña de renacimiento proponiendo un plan de renovación a 5 años, una nueva forma de hacer las cosas, nueva dirección, nueva apariencia y una nueva actitud. Además incrementar la satisfacción de las socias, la participación de los clubes en proyectos Soroptimistas, aumentar el número de socias, el reconocimiento de la sociedad de la existencia de Soroptimista así como de su misión y su capacidad financiera.

El plan a nivel región tiene la finalidad de tener más unidad siguiendo una misma dirección, monitorear los recursos, identificar líderes y ofrecer entrenamiento a las integrantes de los clubes.

En cuanto a los Programas, se proponen que el 100% de los clubes concedan el premio Oportunidades para la Mujer y aparte ofrecer por lo menos otro proyecto que las beneficie.

SOROPTIMISTA INTERNACIONAL DE URUAPAN, REGIÓN MÉXICO- CENTROAMÉRICA

HISTORIA

El 6 de octubre de 1987 es la fecha de la primera reunión para invitar a un grupo de mujeres uruapenses a crear la asociación en esta localidad. El 29 de abril de 1988, fue creada la primera mesa directiva, en esta fecha solo estaban conformadas como un club. El 04 de marzo de 1991 se dieron de alta formal ante la sociedad confirmándose como Asociación Civil. Llevando así ya 20 años de estar sirviendo a la mujer Uruapense.

El Club S.I. de Uruapan actualmente está conformado por 20 socias, cada una de ellas es registrada en Filadelfia donde le corresponde a este Club enviar reportes y les es entregado un número de socia. En el mes de julio de cada año se renueva la mesa directiva.

MESA DIRECTIVA 2008-2009	
PRESIDENTE	Rita María de Banato
SECRETARIA	Felicitas Aldama González
TESORERA	Ma. Virginia Thierry Cerda.
DERECHOS HUMANOS	Ma. Eugenia Ayala Sandoval
MEDIO AMBIENTE	Ma. Cristina Talavera y Díaz
MUJER AYUDA A MUJER	Aima Valenzuela Gastelum
CONSECUCIÓN DE FONDOS	Ma. Virginia Thierry Cerda
SALUD	Teresa Amalia Rodríguez Camacho
RELACIONES PÚBLICAS	Silvia E. E. Martínez Sandoval
DESARROLLO SOCIO-ECONOMICO	Blanca Socorro Landín Calderón
ORGANIZACIÓN DE EVENTOS	Blanca Socorro Landín Calderón

Cuentan con dos direcciones a donde pueden acudir las interesadas, Magnolia # 160 Col. Ampliación Revolución y en el salón anexo a la capilla del Recuerdo, Casa del Niño. Se cuenta con maestros capacitados y con horarios matutinos y vespertinos. Los precios son sumamente accesibles y van de \$5.00 pesos por clase. Además el curso de Corte y Confección y de Computación están avalados por la SEP.

Realizan conferencias de Desarrollo Humano. Las socias se turnan para exponer un tema diferente de manera práctica y breve a las alumnas al final de su clase de capacitación. Organizaron en el presente año las conferencias de T.V. Azteca "VIVE SIN DROGAS" cumpliendo su objetivo satisfactoriamente.

ACTIVIDADES QUE REALIZAN

CAPACITACIONES

Uno de sus principales proyectos es la organización de cursos de capacitación enfocados para la toda mujer y niña que desee superarse y aprender. La finalidad de estas capacitaciones es que las mujeres uruapenses obtengan los conocimientos para desarrollarse intelectualmente y que tengan una forma de obtener ingresos propios para su familia ya

sea trabajando en una empresa o iniciando su propio negocio. También se trata de que utilicen su tiempo de manera productiva y a la vez estarán desarrollándose de manera social con otras alumnas. Estos cursos son impartidos una vez a la semana por docentes que cuentan con los conocimientos necesarios para impartir las clases.

TALLERES

CORTE Y CONFECCIÓN

En este curso se les enseña las técnicas para confeccionar ropa.

MANUALIDADES

Donde desarrollan habilidades, artículos decorativos para el hogar, fiestas y para su propia familia.

BELLEZA

Se enseña técnicas para realizar cortes de cabello, aplicación de tintes, decoloración, rayos, peinados y maquillaje.

COCINA

Se imparten clases para realizar diversos platillos mismos que pueden llevar a disfrutar con sus seres queridos.

COMPUTACIÓN

Se ingresa a la alumna al mundo de la computación mediante los programas básicos.

BAILE

Se desarrolla la coordinación motriz mediante la enseñanza de los diferentes tipos de baile.

INGLÉS

Curso básico del idioma inglés, dando las bases para desarrollar este idioma.

BISUTERÍA

Se enseña la técnica para realizar accesorios para dama principalmente, como collares, aretes, pulseras, etc.

Como conclusión de este capítulo se observa la expansión que ha tenido este Club a nivel nacional destacando su constante renovación. Específicamente se investigó su inicio en Uruapan, cómo se encuentra su organización y forma de trabajo actual.

Se encontró que su labor primordial se enfoca a la organización de cursos de capacitación a las mujeres uruapenses mejorando su desarrollo intelectual y su ingreso familiar.





ISEÑO Y
COMUNICACIÓN VISUAL

C A P Í T U L O 5

DISEÑO Y COMUNICACIÓN VISUAL



DISEÑO GRÁFICO

La palabra "diseño" se usa para referirse al proceso de programar, proyectar, coordinar, seleccionar y organizar una serie de factores y elementos con miras a la realización de objetos destinados a producir comunicaciones visuales, se usa también en relación con los objetos creados por esa actividad.

La palabra "gráfico" califica a la palabra "diseño", y la relaciona con la producción de objetos visuales destinados a comunicar mensajes específicos. Entonces, en función de proponer una definición inicial, se podría decir que el diseño gráfico, visto como actividad, es la acción de concebir, programar,



William Addison Dwiggins

proyectar y realizar comunicaciones visuales, producidas en general por medios industriales y destinadas a transmitir mensajes específicos a grupos determinados. Un diseño gráfico es un objeto creado por esa actividad.

“El Término diseñador gráfico fue acuñado por el norteamericano William Addison Dwiggins, utilizándose desde el año 1922. El título de "diseñador de comunicación visual", presenta los tres elementos necesarios para definir una actividad: un método: el diseño; un objetivo: comunicación; y un campo: lo visual. El diseñador gráfico es el profesional que mediante un método específico (diseño), construye mensajes (comunicación), con medios visuales.”¹

MOVIMIENTOS Y DISEÑADORES

Algunos movimientos y diseñadores importantes dentro de la historia son: Charles Ricketts que perteneció al movimiento modernista desarrollado en Francia a finales del siglo XIX, opinaba que un libro debía diseñarse como un todo dominado por una armonía en todos sus elementos internos y externos. También de esa época destaca Henri Toulouse, recordándosele por sus carteles que mostraban la vida nocturna de París, estos carteles estaban constituidos por formas dinámicas, planas y colores uniformes. Aubrey Beardsley modernista inglés el cual trabajó en blanco y negro para contrarrestar lo natural con lo geométrico. Alphonse Mucha, pintor checo llevó el arte del cartel modernista a la perfección con sus creaciones para anunciar las actuaciones de Sarah Bernhardt y los anuncios de cigarrillos Job.

En 1919, la Bauhaus abrió sus puertas en Weimar bajo la dirección del revolucionario arquitecto Walter Gropius. Esta escuela se es-



Italia Redenta 1917. Por Charles Ricketts



Henri Toulouse-Lautrec. En el Molino Rojo. 1890

forzó por el arte y la industria convencidos de que la industria ayudaba en gran medida a la producción de los artistas y creían que sólo las ideas más brillantes justificaban la producción en masa.

El tipógrafo alemán Jan Tschichold de los años 30´s se concentró en lo puramente funcional rechazando el decorativismo, aunque después en los años 40´s se redefinió por un estilo más humanista diseñando tipografías más tradicionales porque según dijo que leer un texto sin pie de letra era una tortura.

En los años 50´s los diseñadores suizos desarrollaron el Estilo Tipográfico Internacional basado en las ideas de Tschichold. Una innovación muy influyente fue la alineación del texto por un solo lado. La creación ar-

tística se desplazó de Europa a Nueva York, donde surgieron otros estilos de diseño identificándose por ser más intuitivo y pragmático siendo menos formal que el europeo. Los seguidores de lo que se llamó escuela norteamericana combinaban el collage, el fotomontaje, la caligrafía y símbolos.

La obra de los artistas pop de los años 60´s reflejaba el surgimiento de una nueva conciencia social y la búsqueda de formas alternativas de vida. Los temas de los carteles eran protestas contra la guerra, la represión, el machismo y otras injusticias sociales. El máximo exponente del movimiento, Andy Warhol, afirmaba que "La razón por la que pinto de este modo es porque quiero ser una máquina".

ÁREAS DEL DISEÑO Y LA COMUNICACIÓN VISUAL

En este apartado se abordan las diferentes áreas del diseño y la comunicación visual vistas desde un panorama general para conocer específicamente el campo laboral del diseñador, desglosando el área más afín al proyecto en estudio.



Publicidad para la marca Nina Ricci.



Publicidad para la marca Mercedes-Benz

DISEÑO PUBLICITARIO

Es la creación de publicaciones que ofrecen información, los cuales tienen la finalidad de despertar el interés del consumidor o público meta sobre una serie de productos o servicios de una empresa. Las empresas destinan un porcentaje de su presupuesto a la publicidad ya que aunque esta sea un poco elevada de costo, permite enseñar al consumidor de una forma correcta y eficaz todos los conte-

nidos y atributos que tiene el producto o servicio.

La forma de diseñarlo dependerá de un estudio del mercado al cual va a ser dirigido, según los resultados que sean arrojados serán puntos determinantes para la creación del diseño, se verán detalles como la calidad del sustrato o los medios masivos que serán utilizados.



SEÑALIZACIÓN

La señalización es un área de la comunicación visual que estudia las relaciones funcionales entre los signos de orientación en el espacio y el comportamiento de los individuos.

La finalidad de este tipo de proyectos es que son aplicados al servicio de un público para su orientación en un lugar determinado, seguridad y rapidez en sus desplazamientos.

Para que un trabajo de señalización sea efectivo debe tener una finalidad, una función específica e instantánea, un código icónico, un lenguaje universal y por último debe estar en el lugar indicado.



ENVASE Y EMBALAJE

Es la creación efectiva, eficiente y exitosa de etiquetas, envases y embalajes. Entendiendo por envase a todo recipiente adecuado para conservar, transportar, almacenar y distribuir un producto específico. El embalaje cumple funciones de contención, transporte y almacenaje de gran cantidad de volumen de envases. La etiqueta es el rótulo en papel u otro sustrato que se adhiere al producto para identificar su contenido.



Los retos de esta área son que los proyectos requieren una gran cantidad de lineamientos legales y corporativos, la marca debe atraer y mantener la atención del posible consumidor desde el anaquel contra toda competencia directa que se encuentre a su lado.

DISEÑO PÁGINAS WEB

Esta área es la encargada de diseñar un documento virtual adaptado para la Web y mostrado a través de un monitor donde se presenta información de cierto tema creándose mediante un lenguaje específico.



Este tipo de medios de información es muy versátil ya que el público tiene la ventaja de poder acceder en cualquier momento y con un alcance global.

DISEÑO DE IDENTIDAD CORPORATIVA

Etimológicamente, identidad viene de *idem*, que significa "idéntico", pero idéntico a sí mismo y no a otra cosa. La identidad implica la dialéctica de la diferencia: el ser, o el organismo que es idéntico a sí mismo es, por tanto, diferente de todos los demás.



La identidad corporativa es un sistema de comunicación que se incorpora a la estrategia global de la empresa, y se extiende y es-

tá presente en todas sus manifestaciones, producciones, propiedades y actuaciones.

La identidad corporativa se define de inmediato por 3 parámetros:

- Lo que la empresa es. (estatuto legal, trayectoria, domicilio, organigrama, instalaciones, maquinaria, equipo y capital).
- Lo que hace. (giro de la empresa).
- Lo que dice. (misión y visión).



DISEÑO EDITORIAL

“El diseño editorial es la rama del diseño gráfico que se especializa en la maquetación y composición de distintas publicaciones tales como libros, revistas o periódicos. Incluye la realización de la gráfica interior y exterior de los textos, siempre teniendo en cuenta un eje estético ligado al concepto que define a cada publicación y teniendo en cuenta

las condiciones de impresión y de recepción.”⁵
 Los profesionales dedicados al diseño editorial buscan por sobre todas las cosas lograr una unidad armónica entre el texto, la imagen y diagramación, que permita expresar el mensaje del contenido, que tenga valor estético y que impulse comercialmente a la publicación.





IMPORTANCIA DEL DISEÑO EDITORIAL

Dado que el mundo actual presenta una cantidad enorme de estímulos visuales, el diseño editorial es fundamental para que el lector potencial de una publicación se convierta en un comprador real. Si bien el contenido es fundamental, el éxito en el mercado editorial depende en gran medida del diseño externo de una publicación, ya que éste puede hacerla sobresalir por sobre otros textos.

El diseño exterior es la llave de acceso al contenido, por ello es de gran importancia obtener una gráfica que responda al mensaje que se transmite en el texto. Si esto no es así se corre el riesgo de malograr la ardua tarea que supone escribir un libro, llevar a cabo una revista o periódico. Del mismo modo, un diseño de tapa y contratapa no acorde al texto puede generar confusión en los lectores.

Es necesario que este diseño también esté pensado en función de un sector claramente delimitado de público al que se dirige la publicación, para llamar su atención teniendo en cuenta sus características sociales, culturales y genéricas.

Por supuesto, el diseño del interior también reviste gran importancia, ya que de la elección del formato, tipografía y organización de las imágenes depende la lectura del texto. Un buen diseño editorial consiste en lograr la coherencia gráfica y comunicativa entre el interior, el exterior y el contenido de una publicación. En este sentido, la función del diseñador especializado es fundamental, ya que es la persona con todos los conocimientos necesarios para la realización gráfica exitosa de una publicación.



Hay tres factores fundamentales que deben considerarse en el diseño editorial:

PUBLICACIÓN

Es necesario saber ante todo qué tipo de contenido presenta la publicación para la que se realizará el diseño, así como también hay que tener en cuenta el medio. Cada tipo de medio ya sea revista, periódico o libro y sus géneros específicos tienen sus características en cuanto a formato, composición, información y jerarquía de los elementos. Así, el diseño busca expresar el mensaje de la publicación estableciendo una unidad coherente entre texto y gráfica.

LECTORES

También hay que considerar a qué público está dirigida una publicación. La composición depende del perfil de los lectores destinatarios. Debe adecuarse a las variables de pertenencia social y cultural, nivel de educación, nivel económico, edad y género, ya que, por ejemplo, hay grandes diferencias entre una publicación orientada a adolescentes y otra dirigida a amas de casa.

COMPETENCIA

A la hora de realizar el diseño no hay que dejar de tener en cuenta las publicaciones de la competencia, sus principales rasgos positivos y negativos. Este análisis permitirá desarrollar un diseño original que distinguirá a la publicación en cuestión por sobre las demás.

LA FOTOGRAFÍA Y GRÁFICOS

La importancia de la fotografía y de los gráficos es que representan de manera gráfica lo que en texto se está explicando. Es el soporte visual para la comprensión del mensaje escrito y también la creación de éstos es basado en las características del público meta, el mensaje del texto, y en la cantidad de tintas disponibles para su impresión.



INTEGRANTES EN EL PROCESO DE PUBLICACIÓN

Es muy difícil detallar un proceso específico de creación de un libro tanto por las diversas áreas de actividad que se sobreponen y se interrelacionan por el tipo de proyecto y por que los procedimientos varían entre las compañías.

Un ejemplo de clasificación de las áreas de actividad y el personal involucrado y desde el concepto inicial hasta su aparición en el anaquel:

CREACIÓN: Dentro de esta área se encuentra el autor quien es el que proporciona los conceptos, el texto y las referencias. El editor financia el proyecto y evalúa al mercado.

EQUIPO CREATIVO: Es integrado por un director editorial, él origina el concepto y le da un enfoque, estilo y contenido. El director de comisiones busca a las personas que lleven a cabo las buenas ideas para el proyecto. El editor trabaja en colaboración cercana con el autor y colaboradores y obtiene la información.

Director de arte es el responsable del diseño general que tendrá el libro, el editor de arte o diseñador se encarga de evaluar las necesidades visuales del proyecto e interpreta visualmente el material escrito.

PROVEEDORES: En esta área se encuentra el ilustrador, el tipógrafo, fotógrafos, armador de originales. Todos estos trabajan bajo los requerimientos editoriales y de diseño.

PRODUCCIÓN: En ésta el Gerente de Producción organiza la manufactura del proyecto y busca los mejores precios.

FABRICANTE: El impresor, realiza las placas e imprime el libro y el Encuadernador es el que termina el libro.

MERCADOTECNIA/DISTRIBUCIÓN: Dentro de esta área se encuentra el personal de publicidad, promoción de ventas, relaciones públicas, distribución y representación personal.

CANALES COMERCIALES: Es integrado por las librerías, los clubs de libros y orden por correspondencia.

La investigación de este capítulo ayudó a mostrar lo que es el diseño y la comunicación visual, su evolución a través de los años y cómo es actualmente.

Al conocer sus diferentes áreas da un mayor panorama para saber cuáles son las posibles áreas que pueden ayudar a desarrollar el proyecto.



CONSULTA

- ¹ LAING John. "Haga usted mismo su diseño gráfico", Madrid. 1992. Hermann Blume Ediciones. pag. 11. Noviembre 2008
- ² <http://www.razonypalabra.org.mx> Noviembre 2008
- ³ <http://www.unitec.mx> Noviembre 2008
- ⁴ <http://www.arteymedios.com> Noviembre 2008
- ⁵ Creación de la Imagen Corporativa El Paradigma del Siglo XXI. Por Joan Costa num. 34. Noviembre 2008
- ⁶ <http://www.solucionesuno.com> Noviembre 2008

EL LIBRO

C A P Í T U L O 6

EL LIBRO



La primera forma de comunicación del ser humano fue la forma oral, la cual era empleada para transmitir los conocimientos de generación en generación como las creencias, las técnicas de cultivo, etc. Pero surgió un problema muy humano, la memoria es frágil y en el proceso de la transmisión se iba distorsionando el mensaje hasta el punto de perder la finalidad de este.

Al ver estas limitaciones el hombre empezó a crear diferentes formas para conservar y transmitir el mensaje como las pinturas rupestres, monumentos pétreos o distintos métodos nemotécnicos como cuerdas de colores con nudos, muescas en palos de madera, tejidos bordados; siendo estos los inicios de un proceso largo y lento que llevó al hombre a la invención de la escritura. Definiéndose como escritura según la Real Academia Española "Sistema de signos utilizado para escribir. Escritura alfabética, silábica, ideográfica, jeroglífica."¹



EVOLUCIÓN DEL LIBRO

En Mesopotamia (siglo V al siglo III a.C.). Probablemente el primer libro de la historia fue el libro mesopotámico. La escritura Sumeria consistía en signos cuneiformes denominados así porque el instrumento con el que se escribía que era un punzón o una punta afilada de una caña tenía forma de cuña. El sustrato eran tablillas hechas de arcilla. En Egipto se dieron los primeros libros ilustrados ya sea como adornos o como complementos aclaratorios. El sistema de escritura egipcia llamada escritura jeroglífica. Los libros destacados de su civilización: El Libro de los Muertos guía del más allá, tratados legales, también documentos administrativos, científicos, cuentas. En Grecia los temas son mas diversos como de filosofía y literatura. También las

obras dejan de ser anónimas. Se desarrollo el concepto de biblioteca, siendo la más célebre de esa región la Biblioteca de Alejandría. Los Romanos comienzan a comercializar el libro, dando lugar a la aparición de librerías editoriales con esclavos dedicados a la copia de textos. Se dio la costumbre de colección de libros como signo de distinción dando prestigio social el poseer una biblioteca. También apareció un nuevo formato del códice pergamino, adoptando la forma del libro actual y garantizando una duración más larga porque estaba protegido por la encuadernación. El primer editor romano fue Pomponio Ático, destacado por editar las obras de Cicerón. Después de la caída de Roma, (alta edad media (siglo v–siglo xii)) el libro deja de ser un fenómeno civil

y pasa a refugiarse en el mundo religioso, sobre todo en los monasterios, que se convierten en auténticos centros culturales por lo que desaparece el comercio del libro siendo de temática religiosa la mayoría de los libros. La in-comunicación entre los diferentes centros culturales y la desaparición de la unidad romana dio como resultado, entre otras cosas, el abandono de la letra romana y la aparición de nuevas escrituras, las llamadas "letras nacionales": merovingia, visigoda, insular, etc. En la denominada BAJA EDAD MEDIA (SIGLO XIII -SIGLO XV), el contenido del libro se aleja de la religión y da un giro a otras materias como la ciencia, el derecho y en la literatura temas de caballería, poesía, de contenido satírico e incluso blasfemo, obviamente prohibidas por la iglesia. Se desplazaron de los monasterios a las universidades, las cortes reales y a las mansiones de las personas más ricas. En esta época a parece la figura del bibliólogo.

Después en el Siglo XV se emplea la xilografía para la reproducción de imágenes y textos. En 1452 imprimió la primera obra completa realizada en imprenta con tipos móviles la Biblia de las 42 líneas. En América, el primer país que cuenta con imprenta es México, hacia el año 1539. SIGLO XVI. El libro de este período alcanza un grado de perfección bibliológico muy alto. Se consolidan en talleres fijos, con lo que la producción de libros pasa a ser masiva. Se produce además un considerable aumento de la lectura.

SIGLO XVIII. Es el Siglo de las Luces, se caracteriza por el triunfo del racionalismo. Se produce un gran desarrollo de las enciclopedias y los diccionarios ya que la sabiduría era considerada la base para la felicidad del hombre, y de las publicaciones periódicas, la primera publicación de este tipo fue el diario "The Times", nacido en Inglaterra a finales de este siglo.



SIGLO XIX. El libro es ahora un instrumento de difusión de la actualidad y llega a sectores más amplios de la sociedad, ya no es exclusividad de una minoría poderosa sino que se acerca a una masa más amplia de lectores. Los avances técnicos que posibilitaron la mecanización de la imprenta que contribuyeron a abaratar su precio. La aparición del sistema de impresión más utilizado en la actualidad, el offset. La función del editor se independiza de la del impresor y el librero, y su figura comienza a destacar sobre la del impresor. Se fundan importantes editoriales para hacer frente a la demanda bibliográfica. El negocio editorial inventa nuevas vías de desarrollo (mediante carteles publicitarios, anuncios en los periódicos, suscripciones para obras en muchos volúmenes, aparición de las entregas o folletines, etc). En 1839 se promulga una Ley de Propiedad Intelectual que protege la obra de un autor hasta 30 años después de su muerte y en 1886 la Convención de Berna establece el principio de reciprocidad internacional de los derechos de autor.

En el SIGLO XX. Los avances técnicos afectan a todos los aspectos físicos del libro (impresión, ilustración y encuadernación). El proceso de fabricación del libro se mecaniza, y esto supone un aumento considerable del número de ejemplares y lógicamente su abaratamiento.

SIGLO XXI. Este siglo se caracteriza principalmente por la creación de un nuevo tipo de libro: el libro digital o electrónico, se trata de un material digital de lectura, de un texto informatizado que puede ser leído y/o oído a través de un equipo informático.



PARTES DEL LIBRO

Los exteriores tienen el objetivo principal de proteger el contenido del libro:

EXTERIORES

TAPA

Cada una de las dos cubiertas rígidas de un libro. Puede ser de distintos materiales, en general se utiliza papel, cartón grueso y/o cuero. El diseño de ambas cubiertas debe estar en concordancia con el mensaje del libro. La cubierta frontal incluye normalmente el título de la obra, el nombre del autor, el logo de la editorial y la colección, así como también fotografías o ilustraciones.

SOBRECUBIERTA

Es una banda de papel delgado que se coloca sobre la tapa envolviendo el libro, teniendo dos funciones principales para decorar y para proteger la edición. En la mayoría de las ocasiones el diseño de las sobrecubierta varía del diseño de las tapas con la finalidad de acaparar el interés del público.

SOLAPAS

Son las partes laterales de la sobrecubierta o extensiones de la tapa que se doblan hacia el interior. En ellas se incluyen datos sobre la obra, biografía del autor, colecciones y títulos de la editorial.

CONTRATAPA

No tiene un uso determinado, en algunos casos allí se incluye una síntesis del texto principal o la biografía del autor. Mantiene la línea gráfica de la tapa.

LOMO

Es la parte en la que se unen las hojas formando el canto del libro cubriendo el peine de encuadernación. En él se coloca el título de la obra, el nombre del autor y la editorial.

FAJA

Es una tira de papel que se coloca alrededor del libro. Sirve como componente publicitario e indica, por

TÍTULO

ejemplo, la cantidad de ejemplares vendidos, que es una nueva edición del libro, o que es una nueva obra de un autor consagrado.

Su función es esencial, dado que debe atrapar la atención de los lectores de inmediato y a partir de aquí funcionar como introducción al resto del contenido. Se recomienda para los títulos frases cortas. Las tipografías serif favorecen la legibilidad y por ende también son recomendables.

En el Interior se encuentra todo el contenido de un libro:

INTERIORES

PÁGINAS GUARDA

Son las páginas que aparecen al abrir la tapa de un libro (tapa dura), en las cuales generalmente se imprime un motivo con función decorativa.

PORTADA

Es la página impar ubicada al principio del libro, que generalmente contiene los mismos datos de la tapa (título, nombre del autor y editorial).

CONTRAPORTADA

Es la parte posterior del libro. En algunos casos contiene otras obras del autor, comentarios sobre el texto u otra información, pero otras veces no lleva ningún contenido.

DEDICATORIA

La página de la dedicatoria es aquella en la que el autor dedica la obra.

CRÉDITOS O PÁGINA DE DERECHO

Es la página que presenta el año y número de edición, nombres de los que participaron en la realización del libro como el diseñador, fotógrafo, ilustrador, traductor, corrector, etc., Copyright derechos reservados al

ÍNDICE

autor y editor e ISBN (International Standard Book Numbers) y en español Número internacional estándar del libro, correspondiente al código numérico del país de edición, editorial y temática del libro.

Es un listado en el que se muestran los títulos de los capítulos y las páginas correspondientes, permitiendo localizar fácil y rápidamente los contenidos de un libro. También existen índices de los temas organizados alfabéticamente y con el número de página en el que se mencionan. El índice puede colocarse al principio o al final del texto principal.

TEXTO PRINCIPAL

Incluye el cuerpo del libro y también la presentación, el prólogo, la introducción, los capítulos o partes, los anexos, la bibliografía, y en los casos en que haya imágenes, las ilustraciones, láminas y fotografías que contenga el libro.

CABEZAL O ENCABEZAMIENTO

Es la indicación del título de la obra, el nombre del autor y el título del capítulo o fragmento en la parte superior de cada página del texto principal.

PIE DE PÁGINA

Es la ubicación habitual del folio o numeración de página y de las notas y citas del texto principal.

COLOFÓN O PIE DE IMPRENTA

Es el conjunto de datos que muestra a las personas que participaron de la edición, el papel empleado, la tipografía elegida y la fecha y lugar en que se terminó de imprimir. Se ubica al final del libro.

Estas son todas las partes que forman la estructura modelo de un libro. Sin embargo, no siempre los libros siguen este esquema. Esto depende del presupuesto destinado a la edición y de la imagen que se busca dar. Una edición en la que se incluyan todos estos com-

ponentes producirá la sensación de gran calidad. Con respecto a las revistas y a los periódicos puede decirse que en general su estructura es más simple, incluyendo portada, contraportada y texto principal. También se presentan los créditos, el cabezal y los folios.

Como medio de comunicación el libro ha tenido su proceso de evolución, manteniendo siempre el mismo objetivo: salvaguardar y transmitir el conocimiento a través de los años.

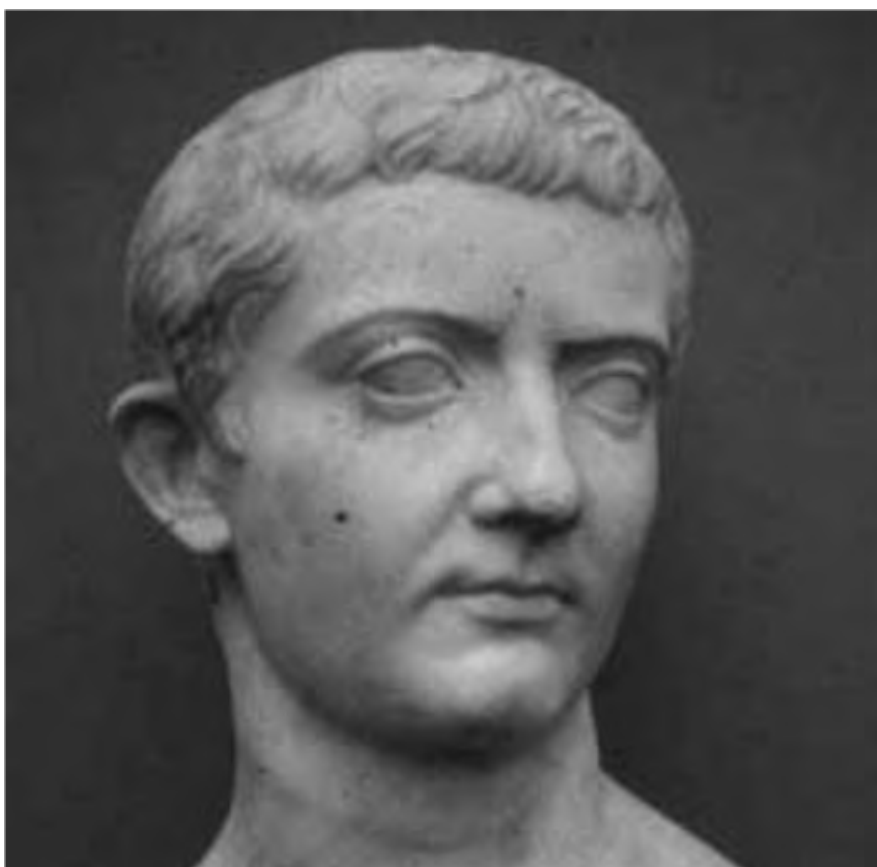
Este sigue siendo un medio eficiente de transmitir información diversa en forma masiva.



*E*L RECETARIO

C A P Í T U L O 7

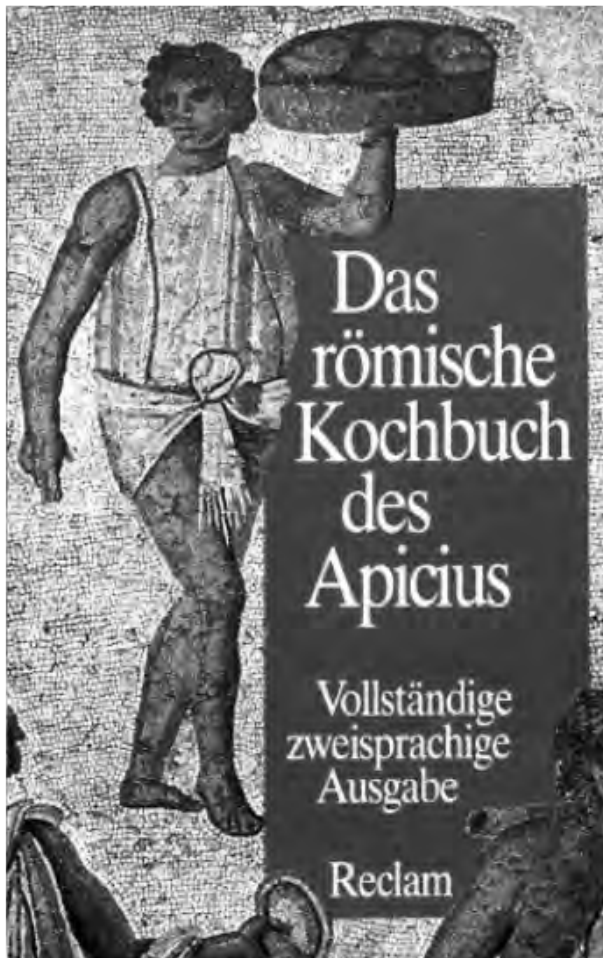
EL RECETARIO



HISTORIA DEL RECETARIO

Los recetarios han sido de cierta manera el arma principal de los chefs y cocineros. En ellos se plasman las ideas tradiciones y costumbres de una sociedad o región.

Dentro del ramo gastronómico, hay diferentes tipos de recetarios, algunos basados en la elaboración de alimentos y bebidas, otros en la comida típica regional y en la cocina de caracteres autóctonos del lugar de origen del chef o enfocados a la repostería,



panadería, confitería, cocina saludable, etc. pero todos con el mismo objetivo; llevar una gran satisfacción al comensal y a las personas que adquieren ese recetario.

El origen de los recetarios gastronómicos datan del antiguo imperio romano cuyo autor fué Apicio nacido hacia el año 25 a. C., siendo el primer libro "De Re Coquinaria Libri Decem" que traducido dice "Los diez libros de cocina" escritos en griego y de los que aun se conservan algunos ejemplares.

Estos son los títulos de los diez libros de Apicio y los registros más antiguos de los recetarios gastronómicos:

EPIMELES: Reglas culinarias, remedios case-
ros, especias.

ARTOPUS: Estofados y picados

CEPUROS: Hiervas que sirven para cocinar

PANDECTER: Generalidades

OSPRION: Verduras

TROPHERTER: De las aves

POLYTELES: Excesos y exquisiteces

TETRAPUS: De los cuadrúpedos

THALASSA: Del mar

HALIEUS VEL HALIEUTICON: Del pescado y
sus variedades.

En el caso de la comida Mexicana, los primeros recetarios fueron elaborados en los conventos por monjas Agustinas, que tenían como una de sus principales actividades la cocina donde realizaban infinidad de platillos y postres. Toda esa información era recopilada en sus "libros" como así les llamaban.

Unas de las monjas que mayormente destacaron en este ámbito aparte del literario, fue Sor Juana Inés de la Cruz, elaborando un recetario con un estilo muy particular en el cual empleaba la poesía y el uso de ella en tercera persona en la explicación de sus recetas

una obra literaria de una mujer que se definía como “alguien que busca la verdad”.

Los conventos son considerados la cuna de múltiples recetarios de gastronomía típica de la cocina mexicana, de donde surgió la receta de los famosos Chiles en Nogada, creación de las monjas Agustinas del convento de Santa Mónica para Agustín de Iturbide en el año de 1821 llevando más de 187 años en la gastronomía mexicana.

Tomando en cuenta la literatura antigua, la elaboración de un menú fue adquiriendo estructura gracias al recetario que es un instrumento importante para la elaboración de los alimentos indicando las pautas a seguir en el proceso, es así como trasciende el sabor de una cultura.

A continuación se explica más a detalle la composición de una comida formal según los conocimientos del Chef Profesional y profesor Sergio Rangel Alcaraz donde se divide en cuatro tiempos:

TIEMPOS



PRIMER TIEMPO: Botanas o ensaladas



SEGUNDO TIEMPO: Sopas o Cremas



TERCER TIEMPO: Carnes.



CUARTO TIEMPO: Postres.



MONTAJE

La presentación de platillos es de vital importancia en la gastronomía, hace alusión a que "de la vista nace el amor". Las posibilidades son infinitas, dependen de la creatividad que cada quien le imprima. Cabe decir que la presentación y los sabores siempre deben de ir de la mano. Algunas sugerencias que facilitan esta tarea son:

- Colores que sean agradables a la vista, con cierta intensidad pero sin parecer artificiales.
- Las porciones que se sirvan deben ser suficientes pero no abundantes, pues de ser así se corre el riesgo de parecer un platillo poco cuidado.
- En el caso del plato fuerte, las guarniciones deben ir independientes de la carne que se sirva.
- El gramaje aproximado en crudo para el platillo principal debe ser de 200 g.
- Si se sirven varias porciones de una misma preparación se sugiere que sean nones. Por ejemplo: 3 crepas o 5 profiteroles.
- En los últimos años se ha utilizado dar volumen a los platillos, esto puede ser con láminas de ingredientes fritos, en el caso de preparaciones saladas o el manejo del azúcar.

TIPOS DE RECETARIOS

BEBIDAS	COCINA CALIENTE
REPOSTERÍA	INTERNACIONAL
PANADERÍA	CONTEMPORÁNEA
CHOCOLATERÍA	AUTÓCTONA
DULCERÍA	GENERAL
CONFIFERÍA	NUTRICIONAL

ELEMENTOS QUE CONTIENE UN RECETARIO

Los recetarios cuentan con características en común, con secciones necesarias para el mejor funcionamiento y aprovechamiento del contenido con que cuenta. Se mencionarán a continuación:

- Tema del cual va a tratar el recetario
- Dedicatoria
- Prólogo
- Introducción al tipo de recetario que se va a hacer
- Sumario o índice
- Historia del tema base del recetario
- Una sección de la manera en que está compuesto, es una guía para sacar el mayor provecho al recetario.

Algunos recetarios cuentan con el capítulo en el que muestran los utensilios necesarios para entrar a la cocina y realizar las recetas que se van a mostrar más adelante.

SECCIÓN DE ESPECIES En esta sección muestra los nombres y características de las especies que van a necesitar.

ESPECIFICACIÓN DE PRODUCTOS DE TEMPORADA En esta sección se muestra la variedad de los productos, pueden ser por medio de esquema donde se muestra cuándo es la temporada que sea más fácil obtener el producto deseado.

PREPARACIÓN Y COCCIÓN Muestra los tiempos de cocción que necesitan los diferentes ingredientes.

TÉRMINOS Y TÉCNICAS Dependiendo del giro del recetario se habla de términos específicos y técnicas características que se utilizan en algún país o época determinada, como ejemplo las técnicas prehispánicas.

MÉTODOS CON Y SIN CALOR Temas complementarios, como la cocina y sus aromas.

RECETAS Si es un recetario que integra recetas para los cuatro tiempos presenta las secciones en el orden de entradas, botanas sopas, cremas, platos fuertes, postres y bebidas como sección final.



Diccionario culinario El cual contiene las variantes o nombres diferentes de algunos ingredientes.

ELEMENTOS DE LA RECETA

Los elementos indispensables que debe contener una receta son:

LISTA DE INGREDIENTES: Indicando la cantidad necesaria.

PORCIONES: Para cuantas porciones es la receta.

PROCEDIMIENTO: Son las indicaciones paso por paso para un satisfactorio resultado.

TIEMPO: Necesario para la realización del platillo.

FOTOGRAFÍA: Su finalidad principal es representar el platillo final.

Los recetarios más completos cuentan además con elementos como: tiempo de reposo, origen, costo de preparación, dificultad y un poco de historia del platillo.

Concluyendo este capítulo, el conocer la historia de los recetarios, presenta la trascendencia de la comida en el transcurso del tiempo en las culturas, mostrándose en los platillos parte de la identidad de un país y expresándose que el alimento es más que solo la obtención de nutrientes a nivel físico, mostrando la variedad de ingredientes y las costumbres que se encuentran en esa región. Al paso de los años y con la práctica se deriva el perfeccionamiento de la elaboración de un

platillo y para dar a conocer e inmortalizar ese resultado, se hace uso del recetario.

La importancia de un recetario eficiente radica en mostrar los elementos necesarios para un platillo, describir de forma clara, ordenada y detallada los pasos de elaboración; en cuanto a la complejidad del lenguaje y tecnicismos, dependerá del perfil del público potencial.

*¿*QUÉ SE
HA HECHO. *!*

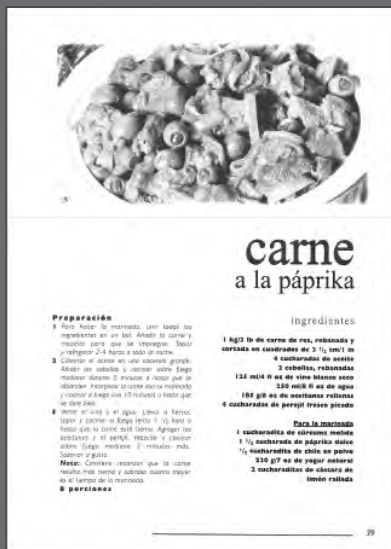
C A P Í T U L O 8

¿QUÉ SE HA HECHO?

Para tener mejores resultados en un proyecto es necesario analizar la manera en que se han resuelto otros proyectos similares, observar el resultado físico del producto, si tienen coherencia los elementos con el mensaje, su estructura, la elección de colores, formatos, tipo de materiales utilizados, estilos de gráficos, fotografías y tipos de encuadernación, generando un acervo de información amplio para ir delimitando y visualizando el resultado del proyecto propio.

COCINA RÁPIDA Y FÁCIL GUISADOS Y CAZUELAS

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Tiene un tamaño de 21.2 X 28.5 cm y de ancho 1.1 cm. El recetario se divide en 6 capítulos y las tapas son duras con un barniz UV, la impresión total es a selección de color. En su mayoría se encuentra una receta por hoja, mostrando elementos como nombre de la receta, preparación, porciones, ingredientes y fotografía del platillo terminado. Contiene un lenguaje claro y sencillo.

DISEÑO

ESTILO: Utiliza el recurso fotográfico para representar el resultado final de las recetas. En su mayoría son encuadres donde en la imagen, se corta el plato o cazuela que contiene el platillo, sin embargo algunas fotografías se encuentran pajizas y otras con demasiado contraste.

CROMATISMO: Los colores más empleados son el vino, naranja, negro, y blanco.

TIPOGRAFÍA: Las tipografías que utilizan dentro del recetario para las cajas de texto son de color negro, palo seco y light de 7 pts; para los títulos en cambio usan tipografía color vino y con patines a un mayor tamaño de 48pts.

CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Este recetario incluye recetas en el que el ingrediente principal es la carne, destinados para el tercer tiempo dentro de una sesión de comida. Las promesas principales a su público meta



son la rapidez y facilidad de elaboración de los platillos que contiene este libro.

CONCEPTOS: Facilidad, rapidez, calidad y limpieza.

CONCLUSIÓN

ACIERTOS: El libro es ligero, la portada del recetario es muy agradable, el diseño limpio y claro. La portada transmite orden. En el párrafo de preparación de las recetas, están numerados los pasos mostrando la simplicidad en la elaboración del platillo y la alineación justificada facilita la lectura. En las hojas donde se encuentran más de una receta se muestran de manera clara y limpia.

DEFICIENCIAS: El orden en la hoja de recetas no resulta coherente ya que presenta en primer lugar la elaboración y después los ingredientes, además de que éstos están alineados a la derecha dificultando la lectura al brinco de renglón. Algunas fotografías están pajizas y otras saturadas de color. El tamaño tipográfico de los títulos es excesivo.

LAS RECETAS DE LA FAMILIA CARRILLO CORN FLAKES DE KELLOGG'S

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

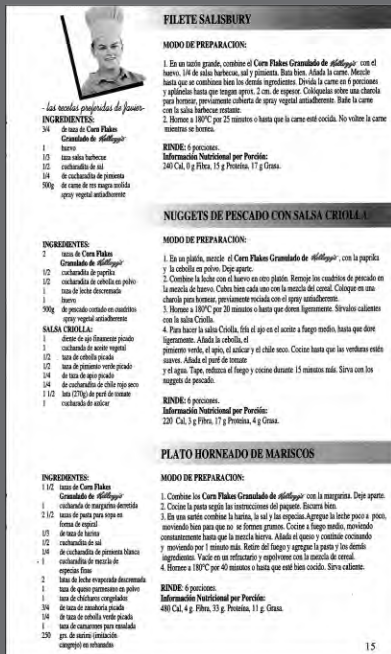
Este es un pequeño y ligero recetario para mostrar a las familias mexicanas como cocinar con el Corn Flakes granulado de Kellogg's. Las medidas son de 14.5 x 24.5 cm. Todas las hojas tienen barniz por ambos lados. En la contraportada está con un fondo rojo y solo el logo de Kellogg's. Las hojas están enumeradas en la parte inferior derecha y sólo las nenes. La retícula que utilizan es de tres columnas utilizan una columna para los ingredientes y dos para explicar el modo de preparación.

DISEÑO

ESTILO: Utiliza la imagen de la familia Carrillo papá, mamá y tres hijos, el hijo mayor, la hermana y el hermanito pequeño quienes dentro del recetario son los que van a enseñar lo que a ellos les gusta preparar con el Granulado de Kellogg's, dando a entender que es para todos los gustos y todos los miembros de la familia. Utilizan el recurso de la fotografía para representar varios platillos a la vez acompañados de diversos manteles mostrando un estilo casero.

CROMATISMO: En la portada utilizan los colores rojo, amarillo y blanco. En el interior integran el morado, naranja y verde para resaltar el título de las recetas.

TIPOGRAFÍA: La tipografía es de 7 puntos en las cajas de textos, en color negro y en los títulos de 13 puntos con tipografía serif.





CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Mostrar al público meta toda la variedad de recetas que puede hacer con el Granulado de Corn Flakes, enfatizando que se puede abarcar y satisfacer el gusto de todas edades.

CONCEPTOS: Familiar, casero y variedad.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: Dentro de los ingredientes y de la preparación siempre resalta el logo de Kellogg's con el color institucional rojo. Al inicio de cada sección está una foto de un integrante de la familia que recomienda esos platillos.

DEFICIENCIAS: Los márgenes exteriores son muy reducidos de .5cm lo cual hace ver la composición de las páginas un poco saturadas. En cuanto a las fotografías hay algunas que están quemadas.

ESPECIALES DE PASTELERÍA ARTESANAL

BUDÍN DE PAN

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Su tamaño es de 23x29.5cm, con un grosor de 3mm, compuesto por 2 pliegos en hoja couché brillante. En este explican las recetas de 8 postres de manera muy detallada. Impresión a selección de color.

DISEÑO

ESTILO: La característica principal de este recetario es que cada paso del procedimiento es explicado a través de fotografías llegando a utilizar hasta 15 además la fotografía del postre ya terminado. En las fotografías de procedimiento se alcanza a observar la consistencia de la masa, por ejemplo, también va mostrando los ingredientes e instrumentos que se van necesitando en ese momento. En ciertos momentos intercalan recuadros con información anexa, sugerencias o datos.

Como elemento decorativo siempre está una cenefa del color correspondiente en la parte superior de cada página.

CROMATISMO: Utilizan tres colores principales: el naranja, verde limón y un violeta para recuadros, barras y los números de fotos. Utilizan el color negro para la tipografía de las caja de texto.

TIPOGRAFÍA: Para el título de la publicación, utilizan una tipografía serif de 50 puntos, color blanco y con un contorno negro. Para la caja de texto utilizan tipografía caligráfica de 9 puntos. El número de página se encuentra en la parte inferior externa con un puntaje de 4.



CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: No hay ningún problema para que el lector diga que no entiende la explicación ya que los van llevando de la mano con las fotografías. Dirigido para personas que no están involucradas principalmente en la cocina.

CONCEPTOS: limpieza y orden.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: Contiene recuadros con información importante para el lector. La explicación del procedimiento es muy detallada, ideal para personas que son nuevas en repostería. Las fotografías son de alta calidad e incitan a realizar el postre.

DEFICIENCIAS: Como es muy delgado y por su tamaño es más probable que se maltrate. Para una persona que tiene ciertos conocimientos de repostería se le puede hacer demasiadas tantas fotografías.

ÚLTIMA MODA

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Su tamaño es de 22x28.5cm, con un grosor de 7mm. Es un especial de recetas de navideñas. La impresión en selección de color, la pasta es de cartulina couche delgada, y hojas couche para el interior.

DISEÑO

ESTILO: Utilizan estilos diferentes para mostrar las recetas, en unas, la fotografía está en toda una página y la receta en la siguiente; otras están como fondo de la receta dificultando la legibilidad; también dividen la mitad de la página ya sea de manera horizontal o vertical y la mitad es para la foto con transparencia en un lado y en la otra la receta con un fondo de color sólido o degradado.

CROMATISMO: Los colores que manejan en el diseño son naranja, verde, café, amarillo y rojo. Saturan mucho las hojas con estos colores, los utilizan de tal manera que compiten y por lo tanto es cansado para la vista, además de que impiden una buena legibilidad.

TIPOGRAFÍA: Hay combinación de tipografías para los títulos de las recetas no muy equilibrada por los grosores, una caligráfica y otra bold de palo seco. Los números de los pasos en el procedimiento con un puntaje de 23, llegando a ser demasiado grandes en relación al texto que le continúa.



CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Se encontrará variedad de recetas, como platillos internacionales y postres para degustar en las fiestas decembrinas.

CONCEPTOS: Elegancia, tradición, alegría, festividad y navidad.

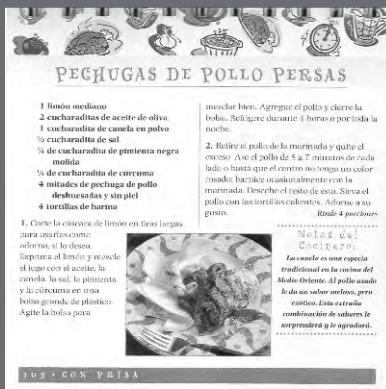
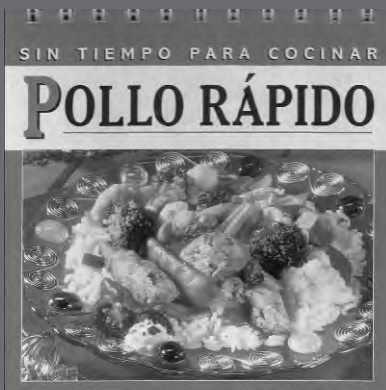
CONCLUSIONES

ACIERTOS: Transmite alegría y festividad a través de las páginas, las fotografías son agradables, con buena iluminación y contraste.

DEFICIENCIAS: Llega a haber demasiada saturación de color en la mayoría de las páginas, mostrándose una competencia entre fondo y forma. Los números que indican los pasos a seguir, son demasiado grandes quitándole el concepto de elegancia a las páginas. Algunos textos llegan a tener dificultad en la legibilidad ya que en el fondo tienen un degradado entre plasta de color y la fotografía.

SIN TIEMPO PARA COCINAR POLLO RÁPIDO LAS RECETAS DEL ATRIL FÁCIL

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

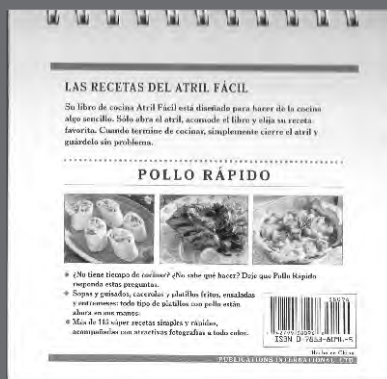
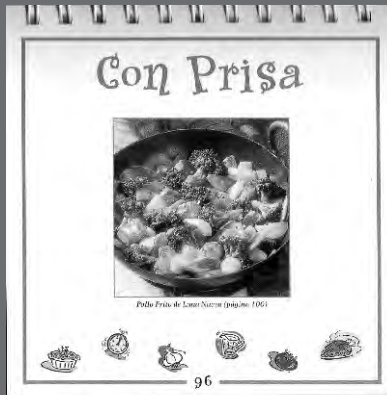
El formato de este recetario es de 16x16. Contiene 123 páginas. El recetario está integrado por un atril de cartón grueso cubierto de papel blanco y plastificado; está perforado y lo sostiene un arillo metálico color blanco. La pasta es de cartón sólido forrado de una impresión a selección de color.

DISEÑO

ESTILO: Utiliza la estilización a nivel abstracto como recurso para representar elementos, platillos e ingredientes que se encuentran en la cocina, formando en su conjunto una barra en la parte superior. Utilizan la fotografía para mostrar el platillo terminado. En la parte inferior está una barra la cual indica el número de página y la sección en que encuentra.

CROMATISMO: El color que mas resalta es el lila. Todos los títulos y subtítulos son de ese color. En las estilizaciones hace el uso de los colores azules, café, verde, amarillo y rojo. Todos sobre una misma gama.

TIPOGRAFÍA: Los títulos y subtítulos están en una tipografía decorativa, también utilizaron tipografía cursiva y para texto una serif color negro, con variantes en negritas para los ingredientes y en mayúsculas para el nombre del platillo; el texto está alineado a la izquierda. Los textos son legibles y transmiten una sensación de orden y limpieza.



CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: En este recetario se encuentra gran variedad de recetas con las que puedes preparar un pollo, de manera fácil y rápida.

CONCEPTOS: Feminidad, orden y facilidad.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: En general tiene un diseño muy casual, femenino y para la mujer joven que tiene múltiples actividades las que le impiden invertir mucho tiempo en la cocina. El formato está muy adecuado para la cocina promedio de una casa porque es pequeño y porque contiene el atril el cual es eficiente y soporta bien el peso de las hojas y la pasta; es muy legible, da la sensación de orden y de que tiene pocos pasos de elaboración. Tiene como plus una parte de sugerencia para ahorrar tiempo un texto donde explica las cualidades del pollo como que es el mejor tipo de carne para gente ocupada y demás beneficios interesantes

DEFICIENCIAS: En el índice, las recetas están ordenadas por orden alfabético y no por número de página restando orden a esta parte.

COOKING INGREDIENTS

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Este recetario está escrito en lengua inglesa. Su tamaño es de 16.7x22 cm. y un grosor de 3 cm. Impreso en su totalidad a selección de color. Tiene pasta gruesa de cartón. La portada presenta una fotografía que abarca todo el espacio con semillas, hongos, especias y utensilios de cocina como un colador. El título está en color naranja, combinando con unas semillas los demás textos están en color negro, tipografía light y sans serif. La retícula es de tres columnas y con un espacio de .5 cm entre ellas. En la parte superior se muestra el número de página y un encabezado del título del apartado correspondiente.

DISEÑO

ESTILO: Presenta un estilo casual por el manejo de las fotografías y del texto ya que juegan con los tamaños, disposición sin llegar a verse desordenado y dando un aire de limpieza.

CROMATISMO: En ciertas páginas resalta el color verde y en otras el color rojo manejando bien la combinación de estos.

TIPOGRAFÍA: El texto de las divisiones de secciones presenta un interlineado amplio y letra cursiva. También para separar información utilizan tipografía al inicio de párrafo en negritas y bold.



CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: En este recetario se encontrarán las cualidades, características y modo de utilización de los ingredientes empleados en la cocina.

CONCEPTOS: Información y conocimiento.

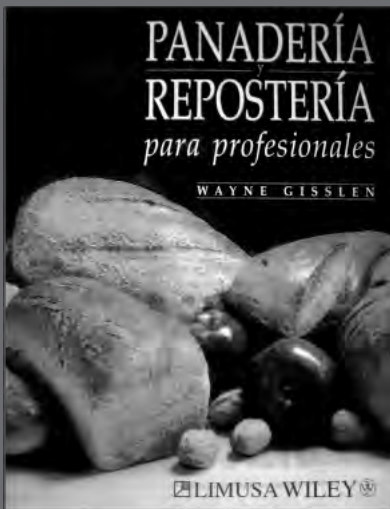
CONCLUSIONES

ACIERTOS: Fue importante analizar este recetario porque en su interior tiene un aspecto casual por las diversas maneras de acomodar las fotografías pero también formal por la manera que manejan los textos y los espacios en blanco además de la utilización del color sin saturar.

DEFICIENCIAS: El problema principal de este recetario fue el leguaje.

PANADERÍA Y REPOSTERÍA PARA PROFESIONALES

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Su tamaño es de 21.3 x 27.3 cm y de grosor 2.3cm. El recetario cuenta con dos tipos de hojas, la mayor parte son de bond blanco impresas a una sola tinta color negro, las restantes son de papel couche e impresas a selección de color.

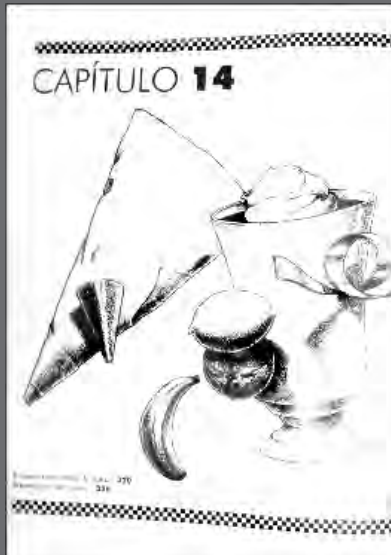
DISEÑO

ESTILO: Muestra fotografías de postres con fondo negro y recuadros blancos para enmarcarlos, estas fotografías cuentan con pie de foto con tipografía en color blanco, en las hojas bond presentan fotografías en escala de grises. La cenefa decorativa se presenta con cuadritos en blanco y negro intercalados. Para la separación de capítulos utilizan ilustraciones a nivel representacional.

Para iniciar el texto en cada capítulo, la letra capitular es de aproximadamente 80 puntos dentro de un recuadro que tiene una ilustración diferente relacionada con la cocina. También utilizan dibujos a nivel abstracto y otros en simbólico, para dar indicaciones de cómo realizar ciertas decoraciones o como acomodar los postres en la mesa.

CROMATISMO: En algunas páginas en blanco y negro. En otras se utilizan colores como el café, negro, naranja de forma muy sutil.

TIPOGRAFÍA: El texto está a 7 pts, con tipografía serif. Para los subtítulos utilizan un tipo de letra sans serif, bold y en negritas.



CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Este recetario es para personas que tienen ciertos conocimientos dentro del arte culinario o que desean conocer la cocina de forma profesional.

CONCEPTOS: Educativo, profesionalismo.

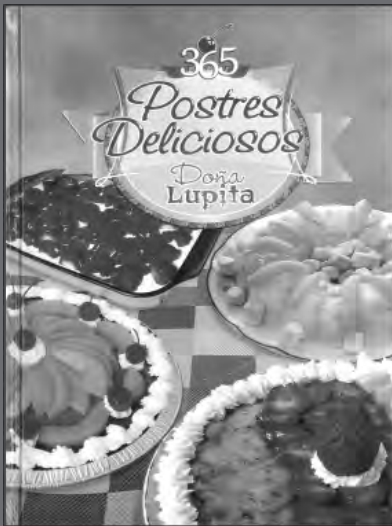
CONCLUSIONES

ACIERTOS: Utilizan mucho las tablas para explicación y líneas de distintos grosores para delimitar información. El tipo de información que contiene es muy completo para tener un buen resultado al momento de la preparación.

DEFICIENCIAS: Llega a haber un pequeño cambio de estilo al momento que cambia de blanco y negro a selección de color.

365 POSTRES DELICIOSOS DOÑA LUPITA

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Este recetario muestra 365 postres, uno para cada día del año. La pasta es gruesa y con barniz a selección de color, muestra una fotografía de 4 postres recortadas al margen en un fondo de cuadros haciendo la alusión a un mantel en colores naranja y verde.

DISEÑO

ESTILO: Presenta un desequilibrio de estilos, en ciertas partes muestra un colorido tropical y en divisiones de secciones acompañado de frases con tinte romántico, marcos con corazones a nivel simbólico y rosas en el fondo a nivel representacional.

CROMATISMO: Maneja desequilibrio en esta área y sobre todo maneja tal saturación de color que no permite una lectura agradable, al contrario resulta cansado.

TIPOGRAFÍA: Los títulos de secciones con tipografía cursiva y en las recetas es serif y a un tamaño de 9 puntos.

CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Te presentamos una lista de recetas para que los 365 días del año tengas la posibilidad de hacer un postre diferente las cuales tienen el respaldo de Doña Lupita.

CONCEPTO: Variedad y casero.





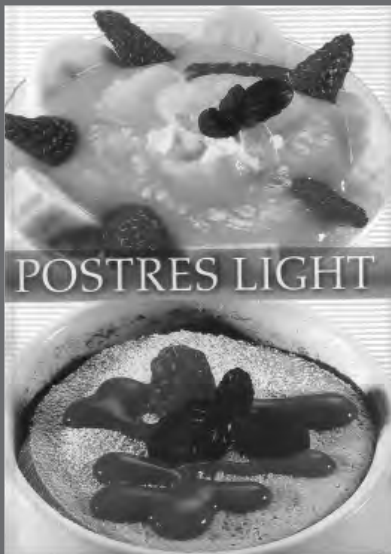
CONCLUSIONES

ACIERTOS: Buena calidad en las pastas e impresión. La manera clara y legible como muestra los ingredientes. El tamaño de la tipografía en las caja de texto.

DEFICIENCIAS: En general en la portada todos los colores compiten entre si desde los obtenidos en la fotografía hasta el fondo que es muy tosco y el logotipo visualmente pesado. Además no presenta la jerarquía de elementos. El mensaje principal del recetario no concuerda con el estilo que se presenta en los diseños de las divisiones de cada sección, presentado uniformidad en el proyecto. Este recetario tiene muchas deficiencias por la manera en que eligieron y utilizaron los colores y tonos; las fotos de las recetas presentan tonalidades muy similares a los del fondo, distraen mucho la mirada y compiten con la tipografía haciéndola ilegible. El estilo que transmite el título es de recetas caseiras hechas en un hogar y transmitidas por una ama de casa, este hubiera podido ser el parteaguas la elección congruente de los elementos.

POSTRES LIGHT

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Tamaño de 24x34.5cm y un grosor de 2cm. Se encuentra impreso a selección de color, las tapas son duras, con una cubierta uv y con una fotografía de los postres que podrán encontrar en el interior. Las recetas presentadas son para las personas que cuidan de su figura. Las recetas están compuestas por el nombre del postre, lista de ingredientes, información nutricional, porciones y preparación. Señala en la lista de ingredientes las cantidades de los sustitutos necesarios para la elaboración del postre. Y en cuanto a la información nutricional muestra de forma detallada los valores específicos de cada receta.

DISEÑO

ESTILO: Las fotografías son close-up de los postres ya montados, mostrando la receta terminada, las cuales son de alta calidad. Utiliza como elementos decorativos líneas y círculos para resaltar las calorías.

CROMATISMO: Presenta como base el color blanco, enfatizando en los postres los colores amarillo, rojo, verde, café y crema.

TIPOGRAFÍA: La tipografía del título es serif y light en puntaje de 36 y la de la caja de texto es igualmente serif presentada en un puntaje de 8 puntos.

54 Pastas Light

Ensalada de frutas con gelatina (6 personas)

Ingredientes

- 1 mandarina
- 1 limón
- 1 plátano
- 1 kiwi
- 1 mango
- 1 taza de fresas
- 1 taza de uvas
- 1 taza de piñones desmenuzados
- 1 kg de gelatina sin sabor (tipo)
- 1 kg de azúcar

Preparación

Preparar la gelatina con la medida de agua que indica el envase.
Dejar solidificar en molde hermético.
Hacer la mandarina agua con los gajos quitados los semillas y por su tamaño de las uvas.
Hacer y cortar en rodajas el kiwi el plátano y el mango cortar con trozos de fresas.
Colocar las frutas en acomodadas, sacar la gelatina en cubos y espolvorear a las frutas.
Bastar con jugo de naranja, servir decorado con trozos de azúcar.

Información nutricional

Porción	Calorías	Carbohidrato	Sales
100 g	200	30	0.05
100 g	200	30	0.05




CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Si eres de las personas que se pierde un postre por evitar las calorías, ya no necesitarás hacerlo más. Esta obra esta compuesta con variadas recetas sanas, nutritivas y bajas en calorías. Gracias a sus ingredientes les brindarán la posibilidad de disfrutar de algo dulce, con mucho menos calorías y sin culpas.

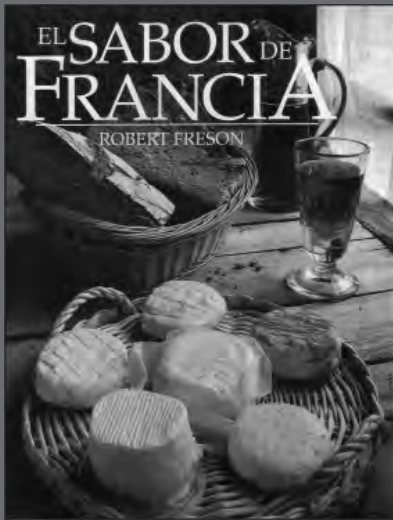
CONCEPTOS: Colorido, accesibilidad y deleite.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: Este recetario tiene buena calidad ya que muestra los postres de forma muy elegante y sencilla. Además las recetas son fáciles de preparar. En cuanto a los textos son presentados de una forma muy agradable a la vista y por el tamaño del recetario hacen uso del espacio de manera acertada.

EL SABOR DE FRANCIA

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Tiene una medida de 22x31.5cm y de 3cm de grosor. Es de tapa dura cubierta de tela color vino y una sobrecubierta de couche grueso plastificada con una fotografía a selección de color.

Utiliza una retícula de 2 columnas. Da una introducción de Francia, muestra un mapa a blanco y negro; como separador son fotografías de paisajes con el nombre del lugar en grande dentro de un recuadro, con tipografía blanca y serif; en la siguiente página da una reseña de la ubicación geográfica, sus hábitos alimenticios y datos referentes al lugar, sus habitantes y la comida.

Las recetas que aquí mencionan son platillos típicos del arte culinario de la región, el ambiente que muestran las fotografías son aldeas y campiñas francesas, parte de mostrar por medio de la fotografía los platillos típicos, te dan un paseo visual por esos lugares tan lejanos geográficamente, mostrando el tipo de ganado que tienen allá, las personas con su ropa típica, los mercados, los campos, lagunas y las construcciones.

DISEÑO

ESTILO: El diseño es muy organizado, formal, limpio, simple pero lo visten mucho las fotografías que están tomadas por un fotógrafo Belga de importancia mundial Robert Freson. Las fotografías son de un estilo muy natural, como captadas en el momento de manera incidental. Muestran el estilo de vida en los campos de Francia.



CROMATISMO: Colores naranja, ocre, verde, blancos. Los colores de la comida como de los paisajes curiosamente son similares

TIPOGRAFÍA: Las tipografías que maneja son serif mostrando seriedad y formalidad.

CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: En este recetario encontrarás recetas oriundas de Francia, además de que a través de sus páginas da a conocer la vida, el ambiente y costumbres de este país.

CONCEPTOS: Internacional, costumbres y sabor.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: Es un libro muy completo en su contenido y sus fotografías son magníficas. La información está bien estructurada incitando a seguir la lectura.

BUFFET

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Tamaño de 24x33cm y un grosor de 2.5 cm. Es de tapas duras, con una fotografía a selección de color de un buffet muy amplio y una cenefa en transparencia amarilla donde ubican el título del recetario en mayúsculas, en color negro y en serif.

Este recetario está dividido por las clases de buffet, desde italiano hasta japonés. En general en cada hoja hay una o dos recetas teniendo por el tamaño del recetario, un buen espacio para colocar todos los elementos necesarios para la conformación de la receta a buena disposición y sin verse saturado. Usan una retícula de dos columnas y para indicar el número de página situado en la parte superior y a un lado el nombre del capítulo colocaron como base una línea roja.

DISEÑO

ESTILO: Utilizan estilizaciones de imágenes para graficar ciertas indicaciones como la manera de acomodar las mesas en el buffet, fotografías de los platos, muchos de estas son encuadres o close up. Algunas otras como las bebidas están recortadas por su silueta y situada en fondos blancos.

CROMATISMO: Utiliza colores amarillo, naranja, verde, café muy bien empleados.

TIPOGRAFÍA: Los textos de los ingredientes están en alineación centrada e intercalaron líneas punteadas rojas, por lo que lleva un interlineado mayor. La preparación está alineada a la izquierda y en otras



ocasiones justificado con una tipografía de 8 pts para el texto en serif, y para los encabezados una sans serif y con un interletrado mayor; los nombres de los platillos están en una tipografía caligráfica y a 21 puntos.

CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Muestra los variados estilos de buffet que se pueden realizar.

CONCEPTOS: Educativo y variedad.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: La legibilidad es buena por el interlineado que utilizaron y por el tamaño de la letra.

DEFICIENCIAS: Sólo un factor que se tiene en contra es que los márgenes exteriores están un poco reducidos habiendo oportunidad de aumentarlos.

TODA LA GASTRONOMÍA DE LA A A LA Z

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Las medidas de este recetario son de 19x28cm y 3.5cm de grosor. Tiene tapas duras, plastificado, con una impresión a selección de color. Utilizan una retícula de tres columnas con espacios de .3cm y en las orillas de 2cm aportando un buen marco blanco a los textos. Tiene 5 fotografías, una para el fondo y 4 como muestra de lo que se va a aprender con este recetario, éstas están dentro de una barra vertical verde oscuro, una parte del título está en color blanco, tipografía bold, en mayúsculas y minúsculas la otra parte "de la A a la Z" está con la misma tipografía pero de menor tamaño y en color verde oscuro, debajo una barra y una frase que dice "Productos, técnicas y recetas" indicando lo principal que se va a aprender.

DISEÑO

ESTILO: Tiene un estilo muy dinámico, legible y limpio. En cuanto a la fotografía la utilizan para reforzar la explicación, para indicar pasos a seguir, para enseñar el producto final y también para mostrar de qué ingredientes están hablando.

CROMATISMO: Las fotografías son las que les dan el color al recetario, algunas están delineadas al ras y las colocaron de manera muy dinámica, tienen un aspecto de comida saludable y sana. Utiliza como separador una línea delgada de color azul. Resaltan algunos párrafos enmarcándolos con cuadros azules o melones.



TIPOGRAFÍA: En la caja de texto utilizan una tipografía en color negro, de 7pts y tienen un interlineado amplio aproximadamente de .5cm, utilizan el recurso de delinear con texto parte de una fotografía; los encabezados están a la derecha, en minúsculas y negritas en 8pts.

CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Su principal finalidad es dar a conocer técnicas, recetas, ingredientes, trucos así como términos culinarios para ser una herramienta de consulta indispensable en la cocina.

CONCEPTO: Educación y dinamismo.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: Buena legibilidad, es muy dinámico. La calidad de su contenido es excelente y la forma en que la muestra es muy agradable. Las fotografías están bien tomadas.

DEFICIENCIAS: No es un libro para llevar a todos lados por su peso.

CLARA ESPECIAL COCINA

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Son recetas que se van publicando cada 15 días en una revista especializada, además de que muestran artículos relacionados con la cocina y tendencias en electrodomésticos.

El motivo por el que también se analiza esta clase de revista es la manera en que muestran las recetas, los colores que utilizan y en general el estilo que le dan al diseño.

El formato es de 21.5x28.5cm. con un grosor de 3 milímetros. Está impreso a selección de color, en couché delgado y la portada tiene barniz. La retícula que utilizan es de 3 columnas, con espacios de punto cinco centímetros. Cada receta está en una página, haciendo una división horizontal, la mitad de la página está destinada a la receta, con su explicación y sugerencias y la otra está destinada para la fotografía.

DISEÑO

ESTILO: El estilo es sencillo y alegre, muestra orden en las páginas y utiliza barras para resaltar cierta información. También hace uso de la fotografía del plato tomada a 45° y haciendo un encuadre de éste.

CROMATISMO: En la edición, muestra una variedad de recetas para realizar una comida completa desde las recetas de entrada que las puedes identificar por las barras y decoraciones de color rojo-naranja, las sopas con el color verde limón, arroz y pastas con el color amarillo, los purés con el color naranja, las ensaladas con el color verde, el plato fuerte con el



color rojo y hasta los postres con el color naranja-amarillento.

TIPOGRAFÍA: Para los nombres de las recetas, hacen una composición porque utilizan dos renglones, las palabras del primer renglón están en bold y en negritas y las del segundo en light. Para sostener el nombre ponen como base una línea punteada negra de un milímetro de ancho. Utilizan la alineación a la izquierda o justificada. En la parte donde describen la elaboración van marcando por párrafos enumerados con un número a 23 puntos.

CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: En esta revista encontrarás cada 15 días nuevas recetas para satisfacer a tu familia.

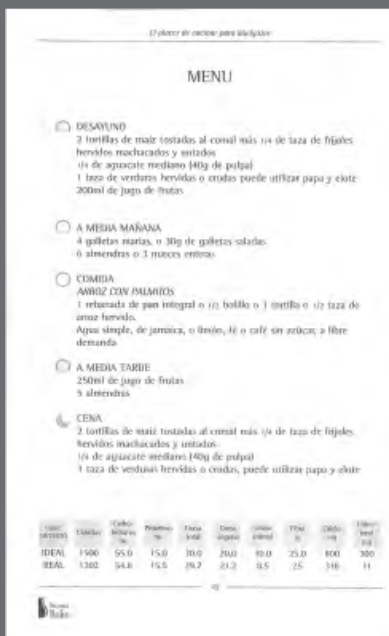
CONCEPTOS: Practicidad, variedad.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: Utilizan algunos recursos como un recuadro con un signo de admiración dentro para indicar que lo que a continuación se escribe es una sugerencia o un círculo para indicar que la descripción será de forma más amplia.

EL PLACER DE COCINAR PARA ADELGAZAR

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

En el interior todo está impreso en papel bond, en blanco y negro, el título está en mayúsculas, centrado; después entre paréntesis y con una tipografía más pequeña el número de porciones. Los ingredientes son mencionados en dos columnas y el modo de preparación está en un solo párrafo, con alineación a la izquierda. Al final tiene unos cuadros con los porcentajes de carbohidratos, calorías, proteínas, grasa animal, fibra, calcio y colesterol.

DISEÑO

ESTILO: La portada esta vestida por un collage de una foto de una mujer en biquini, un fondo de cuadros blancos y negros, frutas, verduras. En la parte inferior tiene el número de página en medio de dos líneas y en la parte superior con una base como línea indica el número del capítulo.

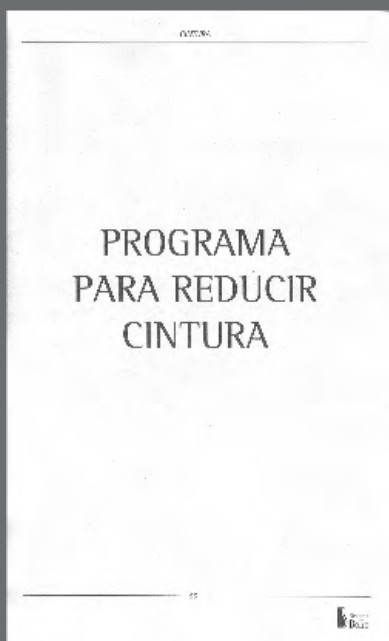
CROMATISMO: Utiliza solo colores en la pasta, en el interior utiliza una tinta pantone en color negro.

TIPOGRAFÍA: El título del libro se presenta en mayúsculas en tipografía bold y solo la palabra adelgazar en cursiva, de color naranja y light.

CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Contiene recetas especiales para bajar de peso de una manera saludable.

CONCEPTOS: Salud, bienestar.



CONCLUSIONES

DEFICIENCIAS: En general le falta mostrar como serían los platillos porque esto le daría más entusiasmo a las personas que tienen miedo de hacer dietas para adelgazar y sería una forma de mostrar que estas recetas aparte de nutritivas son succulentas. También este libro me da la sensación de que tiene datos que no todas las personas van a entender como el contenido nutricional.

RECETARIO DE COCINA PARA HORNOS DE MICROONDAS PANASONIC

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Tiene un tamaño de 14x20.5 cm. Es un recetario muy manejable, por su tamaño y poco peso, está impreso a selección de color, todo en papel couché, la pasta está impresa en un couche de mayor gramaje. Son 5 lienzos de hojas que están sujetas por dos grapas. Cuenta con recetas pequeñas, con una explicación básica y sólo algunas están ilustradas con fotografías.

DISEÑO

ESTILO: Utiliza la fotografía como recurso para representar ciertas recetas que presenta. Muestran un estilo casero y el contexto es uniforme porque en todas utiliza platos de barro, cucharas y palas de madera y como base se asemeja una mesa de madera rústica dando a entender que la comida que preparas diariamente, típica también, es posible prepararla con ayuda de tu microondas y en un menor tiempo.

CROMATISMO: Los colores base que utilizan son el blanco, negro, rojo y naranja.

TIPOGRAFÍA: Todos los textos tienen alineación a la izquierda, con una tipografía de 5 pts, dificultando un poco la legibilidad.

CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Este recetario es para enseñar al ama de casa o persona que haya comprado un mi-

CALABACITAS CON CARNE DE PUERCO.
Ingredientes:
 1/2 lb. de carne de puerco en cubos.
 4 calabacitas grandes.
 1 pimiento picado.
 1/2 cebolla finamente picada.
 2 salsas de puerco.
 1 cucharita de ajo en polvo.
 4 topos de queso.
 1 lb. de queso.
 2 1/2 c. de queso rallado en el plato.

En una sartén se cocina la carne con cantidad suficiente de agua para cubrir la carne y se cocina a fuego lento de 45 minutos a 1 hora.
 Después se agregan los cubos de calabacitas y se cocinan por 15 minutos.
 Se agregan los ingredientes restantes y se cocina por 15 minutos más.
 Se agregan los cubos de calabacitas y se cocinan por 15 minutos más.
 Se agregan los ingredientes restantes y se cocina por 15 minutos más.
 Se agregan los cubos de calabacitas y se cocinan por 15 minutos más.
 Se agregan los ingredientes restantes y se cocina por 15 minutos más.

PICADILLO.
Ingredientes:
 2 kg. de carne de res molida.
 1 lb. de queso.
 1 pimiento picado.
 1/2 cebolla picada.
 1/2 taza de aceite.
 2 topos de queso de panela.
 1 pimiento picado en cubos pequeños.
 1 lb. de queso.
 1 tope de queso.
 1 tope de queso.

Se cocina la carne en una sartén con aceite y se cocina a fuego lento de 45 minutos a 1 hora.
 Después se agregan los cubos de calabacitas y se cocinan por 15 minutos.
 Se agregan los ingredientes restantes y se cocina por 15 minutos más.
 Se agregan los cubos de calabacitas y se cocinan por 15 minutos más.
 Se agregan los ingredientes restantes y se cocina por 15 minutos más.



croondas Panasonic todas las posibilidades que tiene para preparar platillos con la ayuda de este.

CONCEPTOS: Posibilidad, recurso.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: El índice está muy legible. Es muy sencillo de entender y maneja colores agradables.

DEFICIENCIAS: Un detalle que lo hace ver no muy bien estructurado es que los márgenes exteriores no los respetan, notándose el cambio de hoja a hoja.

COLECCIÓN DE RECETAS PARA ENTREMESSES

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Tiene medidas de 23 x 22.9 cm y 2.9 cm de grosor. La portada es de pasta dura, el fondo es de color amarillo anaranjado, con un discreto grabado en un tono un poco más oscuro, esto enmarcando la fotografía de un entremés con camarones españoles al ajo en un plato ondulado azul; en esta foto no todo está en foco saliendo el fondo borroso. En cada hoja hay una o dos recetas como máximo.

DISEÑO

ESTILO: Está ilustrado con fotografías las cuales están a color siempre del mismo tamaño y en las páginas nones; analizando, parece que eso fue porque al momento de hojear el recetario son las hojas impares las que uno puede ver y por lo tanto ves el colorido y composición de estas fotografías seduciendo la vista. El fotógrafo se llama Laurie Prof-fitt.

Como otra decoración están 2 barras, una en la parte superior y otra en la inferior color azul gris. La de la parte inferior tiene en el centro un rectángulo de color naranja siendo estas barras la decoración general en todas las hojas.

CROMATISMO: Hacen uso del color sobre todo en las fotografías. Utilizan el color azul y naranja como marco en toda las páginas. Utilizan el color rojo para los títulos.

TIPOGRAFÍA: El título del recetario está en tipografía serif, color blanco, en mayúsculas, en dos lí-



neas, la primera en una tipografía de 20 puntos y en la segunda línea en 69 puntos en bold.

CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: En este recetario se muestran recetas para degustar previo a la comida principal.

CONCEPTO: Calidad y profesionalismo.

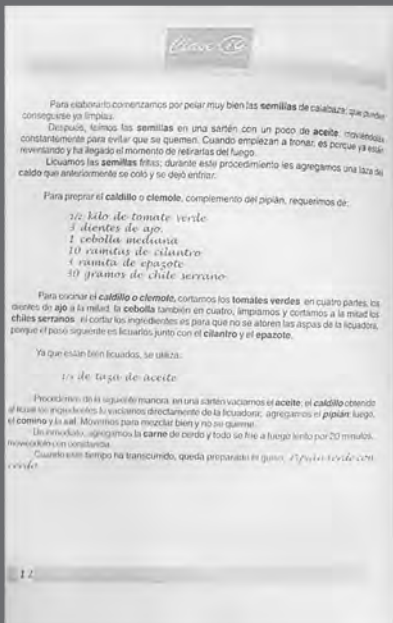
CONCLUSIONES

ACIERTOS: La portada es llamativa y nos muestra que las recetas que contiene tienen cierto grado de dificultad, que es especializado en un solo tipo de recetas, además los colores utilizados son tonalidades saturadas sin embargo la composición de éstos es agradable a la vista.

DEFICIENCIAS: Los ingredientes no los indican con un encabezado.

COCINA MEXICANA

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

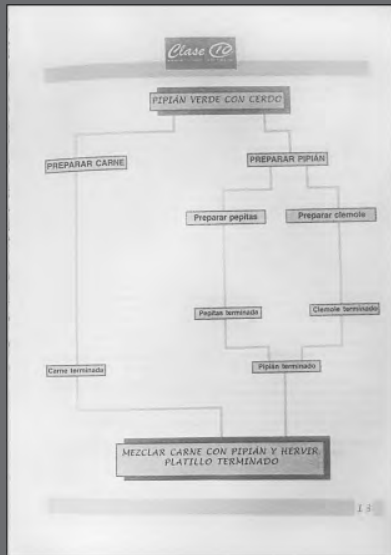
Tiene un tamaño de 21.5 x 27.8 cms y un grosor de .5 cms. La pasta es de cartón grueso y plastificado del exterior impreso a selección de color. El título es "Cocina Mexicana" las "C" y la "M" están estilizadas y la primera de color roja y la segunda de color verde, considero que el trazo de la "M" no está bien resuelta dificultando la lectura, lo demás del título está escrito en cursiva y también tiene una sombra interactiva. En la parte superior izquierda se encuentra el logo del recetario. La retícula es de una sola columna.

DISEÑO

ESTILO: En la portada presenta como fondo una estilización de una pared con azulejos con un estilo rústico representado la pared de una cocina mexicana. En todas las hojas como elemento decorativo tienen dos barras, una en la parte superior sirviendo como sostén en el centro del logotipo y en el inferior sostiene el número de página. Llega a tener estilizaciones a nivel simbólico y utilizando el recurso de cerramiento.

CROMATISMO: Las hojas son de color beige e impreso en color café medio.

TIPOGRAFÍAS: Cada receta está desarrollada en una página, utilizan dos estilos de tipografías una es caligráfica y la otra es geométrica con sus variaciones en negritas o en itálicas.



CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Este recetario tiene el objetivo de iniciar a las personas interesadas en la gastronomía mexicana siendo las más representativas las del estado de Puebla, Veracruz, Oaxaca y Yucatán. Utiliza como material de refuerzo un software.

CONCEPTOS: Tradición y conocimiento.

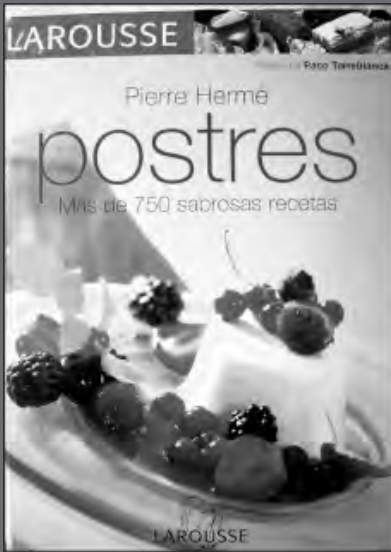
CONCLUSIONES

ACIERTOS: Considero que los espacios de los márgenes exteriores le dan un ambiente de limpieza.

DEFICIENCIAS: En general, el diseño de este recetario no es muy agradable por las tonalidades en que fue impreso, no representa el colorido que tiene la gastronomía mexicana pudiéndose utilizar este recurso para dar mayor impacto. Si es legible pero el color podría haber sido más oscuro.

POSTRES LAROUSSE MÁS DE 750 SABROSAS RECETAS

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Las medidas son de 20x26.7cm y tiene un grosor de 3.5cm. Las tapas son duras forradas de una impresión a selección a color, la fotografía cubre toda la superficie de las tapas.

Las hojas son blancas de papel couche y contiene 145 páginas. Las recetas están desarrolladas 3 en cada página y no todas tienen fotografía de como quedaría el postre. Muestran tiempo de preparación y de cocción. Algunas recetas llegan a tener el valor nutritivo.

DISEÑO

ESTILO: Las fotografías de las recetas están al tamaño de la página, siempre con una cenefa del color correspondiente al capítulo con una explicación. Algunas llegan a utilizar 2 páginas de espacio. Anuncian el número de porciones con símbolos en forma de personas, si es para ocho son ocho símbolos por ejemplo. También usan símbolos para indicar el comentario del gourmet, estilizando un gorro de chef, las sugerencias con dos flechas.

CROMATISMO: Está dividido en capítulos y estos se diferencian por colores naranja, azul gris, marrón, naranja, lila. Toda la receta está en un recuadro de color beige en degradado de izquierda a derecha, en la parte más intensa del recuadro situaron los ingredientes y con tipografía azul.

TIPOGRAFÍAS: El nombre del postre está en color azul en una tipografía cursiva.



CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Encontrarás un compendio de recetas, las cuales todas son una excelente opción para disfrutar.

CONCEPTOS: Diversidad y orden.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: En general es un recetario muy legible, se disfruta hojearlo. Se encuentra muy bien estructurado y los símbolos son fáciles de entender.

COCINAR EN MICROONDAS

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Este es un recetario de 13.5x19.5cm y un grosor de 7 milímetros. La frase que presenta es “Recetas fáciles para todos los días” mostrando las ventajas de usar un microondas. En el interior las hojas son de papel bond blanco impresas en blanco y negro, cada receta está desarrollada en una página.

DISEÑO

ESTILO: Cada receta tiene una pequeña ilustración del ingrediente principal, da la impresión de que es un sello porque tiene marcas a los lados como unas pequeñas manchitas que se puede interpretar como que el alimento está sucio y el contorno tiene diferentes grosores. El estilo del recetario es muy monótono, no tiene algún elemento que llame la atención.

CROMATISMO: En el interior utilizan impresión en negro. La portada es a selección de color.

TIPOGRAFÍAS: Todos los textos están alineados al centro. Sobre todo el texto donde se explica como preparar el platillo por ser de mayor tamaño la lectura falla al estar alineado al centro. Utilizan tres tipografías, una manuscrita para los ingredientes, otra geométrica para el modo de preparación y para el título serif y en mayúsculas.

CONCLUSIONES

MENSAJE BÁSICO: Este recetario tiene la particularidad de dar las indicaciones para poder pre-



parar alimentos en el microondas haciendo más reducido el tiempo de elaboración.

CONCEPTOS: Solución, comodidad y rapidez.

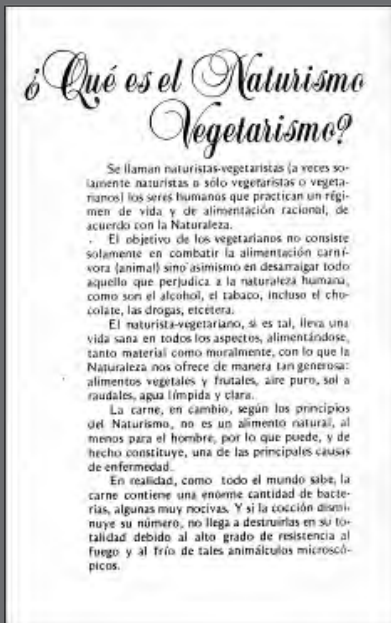
CONCLUSIONES

ACIERTOS: Lo que se puede rescatar de este recetario es que tiene un glosario de términos que utilizan dentro del recetario.

DEFICIENCIAS: En general es un recetario que no es atractivo, el diseño editorial es deficiente.

COCINA VEGETARIANA

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Mide 12.5x19cm y tiene un grosor de 1.5 cm. La pasta es de cartón plastificado en la parte exterior. El texto está en una sola columna con un margen más pequeño para la cajas de texto de la explicación. Las recetas están compuestas del título, la lista de ingredientes, los números de porciones, después la explicación que con relación a otros recetarios es una explicación muy sencilla, indica el tiempo y el nivel de preparación.

El índice se encuentra al final del recetario.

DISEÑO

ESTILO: Dentro del recetario está ilustrado con dibujos de un estilo representacional caracterizados por sombras muy contrastantes. Tiene el estilo como si lo hubiesen escrito en máquina y solo hacen diferenciar los textos con las diferencias de márgenes.

En la portada, la fotografía y el título no tienen armonía, los colores no combinan, tampoco los estilos porque la tipografía es más informal y la fotografía tiene un estilo más formal.

CROMATISMO: Negro en el contenido. En la portada utilizan el color rojo, verde y melón.

TIPOGRAFÍAS: La legibilidad es buena pero son sumamente monótonos los textos.



CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Este recetario contiene recetas de los cuales sus ingredientes principales son las verduras.

CONCEPTOS: Vegetariano.

CONCLUSIONES

DEFICIENCIAS: En general para la finalidad que tiene de difundir recetas vegetarianas desperdiciaron el recurso del color y de la fotografía, no tiene un gran impacto.

FRANCIA LA COCINA MEDITERRANEA

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Tiene un tamaño de 22x29.3 cm y un grosor de 2.5 cm. Las tapas son duras con acabado de tela y contiene una sobrecubierta de couche presentando fotografía, el título y editorial. Impreso a selección de color en hoja couche mate. En el inicio de cada receta se encuentra una explicación detallada de la receta indicando datos interesantes enfocados a los ingredientes, puntos a tomar en cuenta al momento de la compra de los mismos, recomendaciones del chef, el origen del platillo y el tipo de sabor que debe de tener el platillo al finalizarlo. Utilizan el espacio de 2 páginas para desarrollar una receta.

DISEÑO

ESTILO: En las recetas muestran de forma escrita y visual a través de una fotografía los ingredientes necesarios, de la misma manera para la elaboración explican con texto y con una serie de fotografías y con un tamaño mayor el resultado final.

CROMATISMO: El texto es presentado en color negro. En las fotografías se enfatizan los colores rojo, café, verde, blanco y azul.

TIPOGRAFÍAS: En las cajas de texto de la explicación general del platillo está compuesta por tipografía serif a un puntaje de 8. Para las cajas de texto de procedimiento utilizaron la misma tipografía serif pero en su forma itálica. Para los títulos de las recetas en un puntaje de 24.



Entrantes fríos



CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Este recetario tiene el objetivo sumergir al lector en la cocina francesa mostrando los secretos de 11 jefes de cocina.

CONCEPTOS: Tradición y conocimiento especializado.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: La calidad de impresión, de los materiales es muy buena. En cuanto las fotografías presentan de forma agradable el platillo y parte de los procedimientos es del mismo. Un detalle muy interesante en el contenido son la información detallada sobre el platillo, origen y demás datos enriqueciendo la cultura de quien lo lea.

GRANDES RESTAURANTES LES ÉTOUILLES DE PARIS

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Este recetario tiene unas medidas de 24x30.5cm y un grosor de 2.5cm. Tiene tapas duras de color azul marino y el título está escrito en mayúsculas en una tipografía serif con una composición de 3 diferentes tamaños dibujando un rectángulo. Está impreso en serigrafía en color plateado.

Cada una de las recetas están desarrolladas con la siguiente estructura, primero listan los ingredientes, después está el nombre de la receta y por último la explicación de cómo prepararlo y la manera de presentarlo.

DISEÑO

ESTILO: Este recetario por ser de comida típica de París, también muestra fotografía de diferentes lugares como plazas, palacios, mercados entre otros dando un panorama de cómo es esta ciudad, su estilo, colores y sabores mostrando las fotografías de los platos. También explican la historia del restaurante, entrevista con varios chefs. La separación de temas o capítulo lo realizan con una hoja con fondo negro y solo una línea de tipografía a 48 puntos, dando un aspecto sobrio y elegante. El número de página se presenta en las páginas pares el número un recuadro y en nones en un recuadro con el título del capítulo.

La mayoría de las fotografías son al tamaño de la página, algunas dejando un marco de espacio en blanco y otras con rebases ya sea hacia la otra página. Presentan una muy buena composición siendo agradables a la vista.



La elegancia y la sofisticación son los rasgos que caracterizan a este tipo de diseño. El uso de la fotografía en blanco y negro es una elección que refuerza la estética sobria y elegante. El texto es presentado en una tipografía serif, lo que contribuye a la sensación de tradición y calidad. La estructura del contenido es clara y organizada, facilitando la lectura y la comprensión de la información presentada.

CROMATISMO: Los colores que utilizan en este recetario son el negro, el rojo de una manera muy sutil y elegante.

TIPOGRAFÍAS: La tipografía que utilizan es serif con puntajes desde 25 puntos para el nombre de la receta, de 5 puntos para la lista de ingredientes y de 7 puntos para el texto de preparación.

CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Se muestra un viaje por los mejores restaurantes de París, mostrando las recetas que los identifican.

CONCEPTOS: Elegancia, sobriedad e internacional.

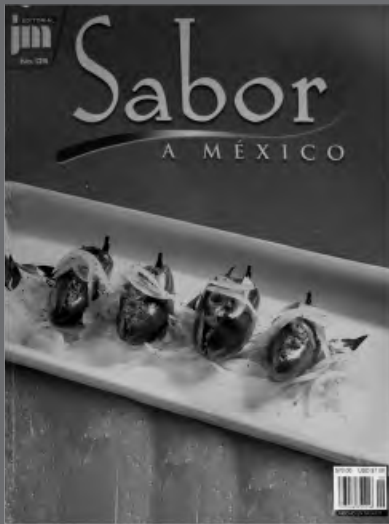
CONCLUSIONES

ACIERTOS: El diseño en general es muy bueno, las fotografías muestran con elegancia los lugares y los platillos, el texto es legible y sobrio.

Tanto el texto como las fotografías se complementan y son congruentes a los conceptos.

SABOR A MÉXICO

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Esta publicación mide 23x30cm y con un grosor de 5 milímetros, tiene una pasta delgada de couché, se viste de un platillo con chiles verdes rellenos con un estilo minimalista en un plato rectangular blanco, el fondo es una fotografía de una pared roja notándose los brochazos. En la parte superior se encuentra en el centro, el título del recetario. "Sabor A MÉXICO" jugando con 2 tamaños de tipografías con una onda que lleva los tres colores patrios de México el verde, blanco y rojo. Se trata de una revista que mes con mes se va publicando con nuevas recetas y artículos relacionados con la cocina. Tiene una retícula de 3 columnas con subdivisión a 6.

DISEÑO

ESTILO: El diseño que presenta esta publicación es un estilo minimalista, utiliza el recurso del contraste con el blanco, la utilización de dejar espacios y hasta los platillos no están saturados de comida viéndose de una manera más fina. Las fotografías que presentan siempre tienen un fondo blanco al igual que el plato en que está servido. Las recetas se desarrollan en dos páginas. Aparte de la fotografía del platillo también en la parte lateral izquierda de las páginas pares está colocada la fotografía del chef que sugiere la receta y una referencia de quien es ese personaje y cual es su país de origen.

CROMATISMO: De colores utilizan principalmente 3 el negro, rojo y azul. En cada receta sólo utilizan 2 co-



lores, el negro siempre acompañado de alguno de los otros dos.

TIPOGRAFÍAS: También utiliza el recurso de las tipografías en negritas. La tipografía es una sans serif, y para el nombre de la receta una serif.

CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: Se trata de recetas más elaboradas porque en todas presentan varias listas de ingredientes para realizar de manera completa las recetas tal y como las presentan en la fotografía.

CONCEPTOS: Sabor y conocimiento.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: La particularidad de este recetario es que también explica la manera en que debes montarlo. El estilo en general de la revista es agradable por su diseño, sobretodo en el interior.

DEFICIENCIAS: La portada fue de los elementos que menos me agradó junto con el logotipo porque podría ser algo más elegante o minimalista.

LA GRAN COMIDA MEXICANA

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Mide 24x29.5cm y tiene un grosor de 2.5cm. La pastas son de tapas duras, con impresión a selección de color y plastificada. Dividen la información en dos capítulos: antojitos y botanas, verduras y ensaladas. En el interior las hojas son de couché brillante color blanco siendo de 3 columnas la estructura de la retícula. El número de página se encuentra en la parte inferior de cada página y centrado sin ninguna decoración. Llega a haber hasta 6 recetas dentro de una sola página.

DISEÑO

ESTILO: No todas las recetas llevan fotografías, algunas fotografías son del platillo terminado, otras de los ingredientes crudos y otras con el platillo ya instalado en la mesa con elementos como copas por ejemplo. Intercaladamente entre las páginas y las recetas se pueden ver unas ilustraciones estilo representacional a blanco y negro. Esto es una decoración que no ayuda en mucho al recetario.

CROMATISMO: Para indicar el comienzo de una receta lo puedes visualizar porque antes está una barra de color, llegan a ser cian, rojo, naranja, café, verde, azul marino, rosa en diferentes tonalidades.

TIPOGRAFÍAS: Las tipografías que utilizan tienen las siguientes características: Son dos tipografías una tienen patines y se muestra su variante en negritas o itálicas. Y la otra es cursiva con sus variantes en negritas o itálicas. A tamaños de 11 puntos para los



nombres de las recetas y de 8 puntos para las cajas de texto.

MENSAJE BÁSICO: Se muestra una gran cantidad de platillos con sabor mexicano.

CONCEPTOS: Comida mexicana.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: La calidad de las fotografías es buena, al igual del material que ocuparon para componer el recetario.

DEFICIENCIAS: Considero que utilizar tantos tonos le quita formalidad. Habiendo analizado otros recetarios de comida mexicana, este no está del todo logrado con el concepto.

INGREDIENTES

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

Las medidas de este recetario es de 21x27.8cm y un grosor de 2.3cm. La pasta es de cartón y con barniz. En el interior las hojas son de papel couché, impreso a selección de color. La retícula que utilizan contiene 3 columnas también los espacios los respetan viéndose uniforme el diseño, el problema que observo es que los márgenes exteriores son muy reducidos, de 8 milímetros faltando en esta parte más espacio, el cual tenía posibilidades de que se diera.

DISEÑO

ESTILO: En la portada utiliza una fotografía con cajones de madera, como de un mercado, con diferentes ingredientes de cocina como son pescados rojos intercalando algunos limones de color verde contrastando; calabacitas verdes con un fruto rojo encontraste; chiles rojos y en contraste un huevo a la mitad crudo; y el cuarto cajón tiene pasta cruda y un cangrejo encima. En el interior la mayoría de las fotografías están recortadas al ras de la figura y con una sombra interactiva.

CROMATISMO: Usualmente utilizan el color blanco como fondo.

TIPOGRAFÍAS: El título del recetario está en el centro con una tipografía color blanco, caligráfica y 72 puntos.





CONCEPTUALIZACIÓN

MENSAJE BÁSICO: La finalidad de este recetario es mostrar los ingredientes y sus variedades para conocer, por ejemplo, cortes de carnes o variedades de una misma frutas, verduras, semillas; de quesos, pastas, pescados, mariscos entre otros, además de sus características como su origen, usos y la manera en que debes combinarlas para disfrutar mejor el resultado.

CONCEPTOS: Dinamismo y especialización.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: Sobre la portada muestran de una forma creativa las combinaciones de los ingredientes y colores que se pueden obtener en las recetas. Este recetario lo denominé como dinámico, colorido sin ser saturado y las fotografías que muestran son agradables a la vista.

INICIACIÓN EN LAS TÉCNICAS CULINARIAS

ANÁLISIS



DESCRIPCIÓN

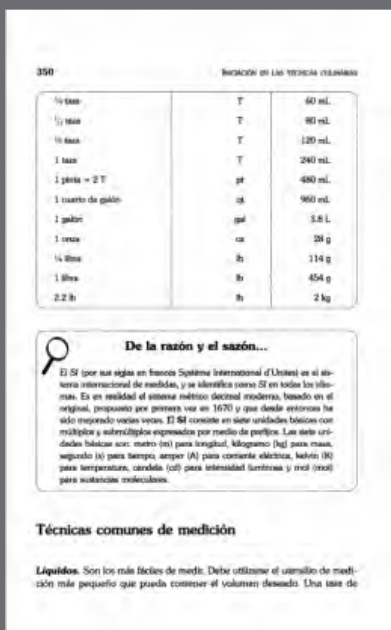
Mide 15.4x22.5cm y tiene un grosor de 2cm. Esta publicación está impresa en cartón grueso, los colores que utilizan son verde, azul, blanco y naranja coloreando unas estilizaciones de vegetales como fondo, el grosor del contorno es disparejo. Todo el interior está en hojas bond impresas en blanco y negro. La retícula está a una sola columna, teniendo un estilo de que está escrito a máquina utilizando como variaciones los márgenes.

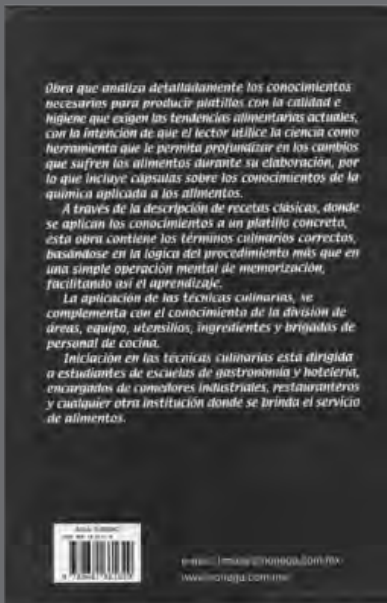
DISEÑO

ESTILO: Hace el uso de gráficas, cuadros sinópticos y mapas conceptuales. tiene cuadro de observaciones indicados con una lupa. Las ilustraciones que presenta están en un nivel simbólico con líneas de un mismo grosor, sin sombras y el volumen representado con la perspectivas.

CROMATISMO: Utiliza el color negro en las impresiones del interior.

TIPOGRAFÍAS: La tipografía del título está en color blanco junto con los nombres de los autores, está en cursiva. En la caja de texto utilizan diferentes puntajes en los textos, utilización de negritas e itálicas. El número de página está en la parte superior externo, con encabezado en las hojas pares con el nombre del libro y en las nones el nombre del capítulo.





MENSAJE BÁSICO: El recetario tiene la finalidad de dar las bases para toda aquella persona que quiere introducirse en la gastronomía.

CONCEPTOS: Formalidad y didáctico.

CONCLUSIONES

ACIERTOS: Su legibilidad es buena, presenta limpieza en el diseño ayudándolo en esto los amplios márgenes que tiene. Sin embargo manejan bien el contraste del color teniendo buena legibilidad el título del recetario.

DEFICIENCIAS: Aunque es un recetario con un tinte educativo, por ser de tema gastronómico se pudo haber explotado más el color para dar esa sensación de los colores que se ven en la comida, también en la distribución la cual aunque tiene muchos tipos de gráficos y mapas que complementan la información, no es muy dinámica el acomodo. Aunque falta más gráficos para reforzar las ideas y conceptos que desarrollan. El estilo de las estilizaciones en la portada son burdas y las manejan como si fueran un estampado saturado.

Después de haber observado y analizado todos estos recetarios, se pueden ver las diferentes formas para captar la atención del lector.

Se observó que se tiene que analizar al público meta para conocer sus gustos y necesidades, las diferentes soluciones que le dan a un tipo de recetario en específico, por ejemplo, de los recetarios especializados en recetas de repostería, tenían más impacto los que utilizaban adecuadamente los colores y se notaba el estudio previo; no por querer hacerlo colorido debes de utilizar todos los colores que sean posibles. También el tamaño tiene importancia así como la tipografía y el buen manejo de textos. El moderarse es un buen parámetro, utilizar la creatividad pero también la lógica, respetar la retícula aunque también desde el principio se debe de estudiar el diseño.

Varias retículas coincidieron en la división de 3 columnas así como en el tamaño carta, utilizan el papel couché como sustrato y en segundo lugar el papel bond. En cuanto a los textos, hubo los de explicación muy extensa y se dividían los pasos para dar la explicación de manera clara; la tipografía en general presenta un aspecto formal y con sutiles combinaciones tipográficas para resaltar ciertos mensajes.

Es importante que la receta lleve un orden lógico para poder entenderla y hacerse entender por ella misma, sin necesidad de que esté un chef u otra persona especializada explicándola.



INVESTIGACIÓN
DE CAMPO

C A P Í T U L O 9



INVESTIGACIÓN DE CAMPO

LA ENCUESTA

Es un método de investigación muy utilizado en las ciencias sociales, sirve para obtener información específica de una muestra de la población mediante el uso de cuestionarios estructurados, preparados y ordenados para facilitar el análisis posterior, conociendo datos precisos de las personas encuestadas.

LOS CUESTIONARIOS

Los cuestionarios son un conjunto de preguntas, las cuales pueden ser abiertas o cerradas:

LAS PREGUNTAS ABIERTAS Son aquellas en que el encuestado tiene la opción de dar su respuesta personal. Tiene la ventaja de proporcionar una mayor información cualitativa aunque la codificación de la información tiene un grado de dificultad, la necesidad de más tiempo y por lo tanto aumenta la investigación.

PREGUNTAS CERRADAS Consisten en proporcionar al sujeto observado una serie de opciones para que escoja una como respuesta. La ventaja es ser más fácil de procesar y codificar (cuantitativa) ahorrando tiempo y costo; pero también tienen la desventaja de que si están mal diseñadas las opciones, el sujeto encuestado no encontrará la opción deseada y la información se vicia.

ENCUESTA PARA PROYECTO SOROPTIMISTA

Como proceso de investigación del público meta para el proyecto Soroptimista se realizó una encuesta para conocer actividades, gustos, necesidades en su vida relacionado con la cocina así como conocimiento acerca del Club. Las preguntas que se crearon son de opción múltiple para que al encuestado no le resulte tedioso y cansado el contestar la encuesta y también poder analizar fácilmente la información.

La encuesta fue aplicada en la ciudad de Uruapan a mujeres con edades desde los 25 a los 65 años. Las cuales fueron encuestadas en diferentes lugares de la ciudad como perfumerías, centros comerciales, mercados, boutiques, farmacias y también mujeres transeúntes.

Para conocer la cantidad de mujeres necesarias a encuestar, se obtuvo mediante la utilización de la siguiente fórmula la cual arrojó como resultado 384 mujeres a encuestar.


$$n = \frac{Z^2 pq}{E^2}$$

DONDE:

Z= Nivel de confianza
 E= Margen de error
 p= Probabilidad
 q= No. de probabilidad

FORMATO DE LA ENCUESTA

UNIVERSIDAD DON VASCO
 DISEÑO Y COMUNICACIÓN VISUAL
 FAVOR DE CONTESTAR ESTA SENCILLA ENCUESTA
 CON MOTIVOS DE INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA



edad _____

¿cuál es tu actividad primordial?

trabajar ama de casa estudiar

¿te gusta cocinar?

si no lo tengo que hacer

¿para cuantas personas cocinas o se cocina en tu casa?

_____ personas

¿llegas a tener problemas para saber qué hacer de comer?

si no

¿con cuanto tiempo dispones para cocinar diario?

2 horas 1 hora 30 min

¿qué buscas en un recetario?

una buena explicación recetas sencillas recetas extravagantes

¿Haz escuchado hablar del club soroptimista?

si no

¿adquirirías un práctico recetario con el cual se colabora en la superación de mujeres uruapenses de bajos recursos?

si no

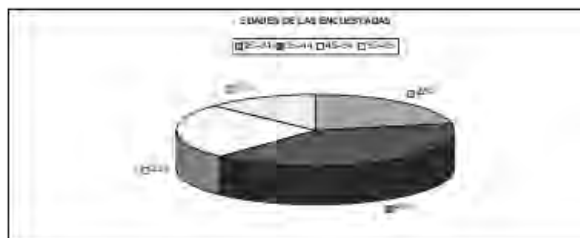
Del lado izquierdo se muestra la encuesta que se aplicó a las 384 mujeres en Uruapan. En primer lugar tiene un encabezado donde se indica el nombre de la universidad, el nombre de la carrera, la explicación para contestar la encuesta y cuál es el fin de la investigación. Todos estos datos para mostrar formalidad de la encuesta.

Cada pregunta cuenta de 2 a 3 opciones.

RESULTADOS Y GRÁFICAS DE LA ENCUESTA

EDADES DE LAS ENCUESTADAS

EDAD:	CANTIDAD	PORCENTAJE
25-34	84	22%
35-44	154	40%
45-54	96	25%
55-65	50	13%



¿CUÁL ES TU ACTIVIDAD PRIMORDIAL?

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
TRABAJAR	150	39%
AMA DE CASA	177	46%
ESTUDIAR	57	15%



¿TE GUSTA COCINAR?

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	169	44%
NO	92	24%
LO TENGO QUE HACER	123	32%



¿PARA CUÁNTAS PERSONAS COCINAS O SE COCINA EN TU CASA?

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
2	50	12%
3	92	24%
4	150	39%
5	65	17%
MÁS DE 5	27	7%



CAPÍTULO 9

¿LLEGAS A TENER PROBLEMAS PARA SABER QUÉ HACER DE COMER?

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	238	62%
NO	146	38%



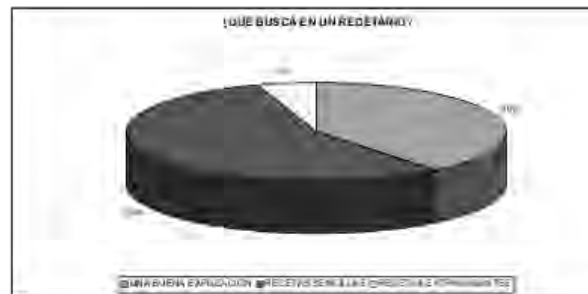
¿CON CUÁNTO TIEMPO DISPONES PARA COCINAR DIARIO?

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
2 horas	42	11%
1 hora	261	68%
30 minutos	81	21%



¿QUÉ BUSCAS EN UN RECETARIO?

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
UNA BUENA EXPLICACIÓN	150	39%
RECETAS SENCILLAS	215	56%
RECETAS EXTRAVAGANTES	19	5%



¿HAZ ESCUCHADO HABLAR DEL CLUB SOROPTIMISTA?

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	300	78%
NO	84	22%



¿ADQUIRIRÍAS UN PRÁCTICO RECETARIO CON EL CUAL SE COLABORA EN LA SUPERACIÓN DE MUJERES URUAPENSES DE BAJOS RECURSOS?

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	323	84%
NO	61	16%



INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA

Los resultados que se muestran en las gráficas nos dan a conocer características importantes sobre el público meta del proyecto, indicándonos que sí les gusta cocinar y lo hacen para un promedio de cuatro personas, pero tienen en contra el tiempo disponible (una hora en promedio) y la dificultad de saber qué receta hacer, por lo que buscan en un recetario: recetas fáciles y una buena explicación. El 84% de las mujeres dieron respuesta afirmativa para obtener un recetario que satisfaga su necesidad como que con su compra ayude a la superación de mujeres de bajos recursos. También se constató el posicionamiento del Club Soroptimista Internacional de Uruapan con un 78% a favor de las personas encuestadas.

A decorative flourish consisting of a thin black line that starts with a small circle on the left, loops upwards and to the right, then curves back down and to the left, ending in a sharp point.

PORTACIÓ

C A P Í T U L O 1 0

MATRIZ DE SOLUCIÓN

Una matriz de solución nos ayuda a tomar decisiones. Es una tabla que consta de varias opciones ubicadas en las filas, las cuales se van a calificar con ciertos criterios en las columnas. Ayuda a ver con mayor claridad las ventajas y desventajas de las opciones.

La siguiente matriz se realizó para elegir los sustratos, materiales, formatos y encuadernación. Se tomó en cuenta los resultados de las encuestas y el análisis de los recetarios que se realizó previamente.

Los criterios de evaluación son:

CALIDAD: Propiedad o conjunto de propiedades inherentes a algo, que permiten juzgar su valor.

DURABILIDAD: Resistencia a agentes del entorno en un tiempo determinado.

FUNCIONALIDAD: Se dice de todo aquello en cuyo diseño u organización se ha atendido, sobre todo, a la facilidad, utilidad y comodidad de su empleo.

COSTO: Cantidad que se da o se paga por algo.

Se va a calificar por medio de círculos de tres diferentes tonalidades:



ACCEPTABLE



POSIBLE



NO ACEPTABLE

CAPÍTULO 10

La siguiente matriz se realizó para elegir cuál era el mejor medio para resolver este proyecto.

Las opciones y evaluación se muestran en la siguiente gráfica:

	DURABILIDAD	COSTO	ACCESIBILIDAD	FUNCIONALIDAD
Página Web	●	●	●	●
Libro	●	●	●	●
Audiovisual	●	●	●	●

Las siguientes matrices se realizaron para elegir los sustratos, materiales, formatos y encuadernación. Se tomaron en cuenta los resultados de las encuestas y el análisis de los receptarios que se realizaron previamente.

MATRIZ DE MATERIALES: SUSTRATOS

	CALIDAD	DURABILIDAD	FUNCIONALIDAD	COSTO
HOJA BOND	●	●	●	●
HOJA COUCHÉ BRILLANTE	●	●	●	●
HOJA COUCHÉ MATE	●	●	●	●

MATRIZ DE MATERIALES: FORMATO

	CALIDAD	DURABILIDAD	FUNCIONALIDAD	COSTO
T. CARTA	●	●	●	●
½ CARTA	●	●	●	●
½ OFICIO	●	●	●	●

MATRIZ DE MATERIALES: ENCUADERNACIÓN

	CALIDAD	DURABILIDAD	FUNCIONALIDAD	COSTO
COSIDO	●	●	●	●
ENGARGOLADO	●	●	●	●
ENGOMADO	●	●	●	●

MATRIZ DE MATERIALES: TAPAS

	CALIDAD	DURABILIDAD	FUNCIONALIDAD	COSTO
TAPA DURA	●	●	●	●
TAPA DE CARTULINA	●	●	●	●

De las posibles soluciones que se analizaron, el libro es el que presenta más compatibilidad con el objetivo del proyecto ya que se presentó mayor puntaje en la evaluación de los criterios que necesitamos cubrir.

Posteriormente se realizaron 4 matrices de materiales calificándose bajo los mismos criterios, mostrándose con mayor puntaje en sustratos hoja couché mate, en el formato ½ oficio, en la encuadernación el engomado y las tapas de cartulina.

Los resultados obtenidos muestran compatibilidad con el entorno en el que se va a utilizar el recetario, al manejo continuo y al espacio necesario para el libro.

BRIEF DEL PROYECTO

Un brief es un resumen donde se citan las características, metas y entorno, a grandes rasgos, de una empresa o producto. Nos permite conocer mejor al cliente y así tener un mejor panorama para realizar una planeación más efectiva. Entre más completa sea la información y la investigación previa, mejor se van a captar las expectativas del cliente.

Un brief completo nos muestra una visión más clara de nuestro objetivo y esto nos permite ofrecer mejores propuestas que satisfagan las necesidades de nuestro cliente con un producto adecuado.

Como diseñador es importante tener una plantilla de brief para dar a los clientes, ya que la mayoría de las veces vendrán sin mucha idea del tema. Teniendo una plantilla lista, se muestra profesionalismo y en última instancia se ahorra mucho tiempo y dinero.



NECESIDAD

Debido a la situación económica del Club Soroptimista Internacional de Uruapan, y sus deseos de continuar con sus proyectos antes mencionados en el capítulo Soroptimista México, se está estructurando un proyecto el cual trata de la recopilación de recetas de cocina que ellas mismas han utilizado para satisfacer a sus familias con la finalidad de crear un recetario de cocina. Para la producción de éste, es necesario la realización del concepto y el diseño.

OBJETIVO

Crear un producto de diseño con la finalidad de obtención de recursos económicos para que el Club Soroptimista Internacional de Uruapan continúe apoyando a las mujeres uruapenses de bajos recursos.



PÚBLICO META

El recetario está dirigido a mujeres de 30 a 59 años, amas de casa principalmente, que gusten de la cocina, las cuales prefieran dar un toque diferente a platillos sencillos y que tengan dificultad para idear platillos; tienen un promedio de una hora para cocinar, les gusta consentir a su familia por medio de la comida. Son mujeres que gustan de realizar comida casera, están acostumbradas y en pro de la comida que lleva todo un procedimiento conciente antes y durante su elaboración. La cocina es un lugar importante dentro de su hogar.

RECURSOS

Para la elaboración del proyecto se necesita de varios recursos que van desde los recursos humanos, recursos materiales, de conocimientos y económicos.

RECURSOS HUMANOS:

- Grupo Soroptimista Internacional de Uruapan, Región México-Centroamérica.
- Presidenta Rita María del Banato
- Coordinadora de Desarrollo socioeconómico y Organización de eventos: Blanca Socorro Landín Calderón.
- Coordinadora de Relaciones Públicas: Silvia de Martínez
- Cheff profesor: Sergio Rangel Alcaraz
- Diseñadora y comunicadora visual: Alejandra Gómez Pimentel

MATERIALES:

SOFTWARE: Corel Draw, Photoshop

HARDWARE: Computadora, scanner, impresora

HERRAMIENTAS: Tipómetro, reglas, material de bocetaje.

E. FOTOGRAFICO: Cámara fotográfica, tripié, lámparas, difusores, set.

ÁREA:

Diseño Editorial

HERRAMIENTAS:

Fotografía, ilustración y teoría del color.

CONOCIMIENTOS:

- Diseño editorial
- Fotografía
- Redacción
- Fundamentos de diseño
- Teoría del color
- Ilustración

ECONÓMICOS:

Para poder solventar los costos de producción de este proyecto se cuenta con la estrategia de ofrecer espacios publicitarios dentro del recetario a empresas uruapenses que tengan la buena voluntad de apoyar a este proyecto.

Características:

- Mayor tiempo de vida.
- Mayor posicionamiento en las casas uruapenses por el continuo uso del recetario.



ENFOQUES

CONCEPTUAL La idea principal es ofrecer un recetario que sea característico porque sus recetas son fáciles de entender, conteniendo una buena explicación y mostrando variedad de platillos para los diferentes tiempos dentro de la cocina.

- FESTIVIDAD
- FEMINIDAD
- CALIDAD
- SERVICIO
- CASERO
- CONFIABILIDAD

EXPRESIVO

Festividad: Se va a transmitir creando gráficos representativos de una elección de festividades del año.

Feminidad: Seleccionando la tipografía de los títulos, los estilos de los gráficos mostrando líneas suaves y fluidas.

Calidad: Expresándose por medio del contenido del recetario, su redacción y los materiales de impresión y la misma impresión.

Servicio: Se transmitirá el Slogan, el título del recetario. Al inicio del recetario donde se explicará la finalidad del recetario.

Casero: Se expresará por medio de las recetas, su origen.

Confiabilidad: Se expresará por medio del diseño de la portada, la contraportada y dando a conocer que es un producto creado por el Club Soroptimista Internacional de Uruapan.

FUNCIONAL El enfoque funcional se expresará en primer lugar con el tamaño del recetario siendo manejable, ocupe solo el lugar necesario dejando el mayor espacio posible a los ingredientes y herramientas con que se realizará las recetas. Materiales resistentes al ambiente de la cocina.

El lenguaje se manejará con un vocabulario sencillo, fácil de entender y evitando los tecnicismos para que al ama de casa le queden claras las recetas.

De igual forma que las recetas que va a contener el recetario serán recetas sencillas y de fácil elaboración. El tamaño de la tipografía en las cajas de texto y del mismo recetario.

METODOLOGÍA

“La metodología es el conjunto de métodos que rigen una investigación científica o en una exposición doctrinal.”¹ La metodología es parte del proceso de investigación (método científico) que sigue una preparación y que posibilita la sistematización de los métodos y de las técnicas necesarias para llevarla a cabo.

La metodología para este proyecto fue basada en Bruce Archer el cual concibe el proceso de diseño debe contener las siguientes fases:

METODOLOGÍA	
FASE ANALÍTICA	<ul style="list-style-type: none"> -investigación -pautas de marketing -público objetivo -resultados que se desean obtener -auditorias de imagen -condiciones presupuestarias y tiempos -codificaciones culturales -síntesis, momento decisivo -recopilación de contenido
FASE CREATIVA	<ul style="list-style-type: none"> -proceso creativo -bocetos -composición -ilustraciones e iconografía -tipografía -color -soporte -fotografía -nombre -armado
FASE EJECUTIVA	<ul style="list-style-type: none"> -presupuesto y financiamiento -producción

FASE ANALÍTICA

INVESTIGACIÓN

Se investigó la monografía de la ciudad de Uruapan porque es donde se va a desarrollar el proyecto. También a la mujer uruapense para conocer sus características, la problemática que enfrenta dentro de la sociedad. Se investigaron los antecedentes del Club Soroptimista, su historia, filosofía, objetivos, internacionalización, cuándo llegaron a México y cuándo a Uruapan. En este último cómo se fundó, por quiénes, qué actividades desarrollan para el beneficio de las mujeres y la problemática que enfrenta el club Soroptimista de Uruapan.

PAUTAS DE MARKETING

Objetivos de la comunicación:

- . Dar a ofrecer un producto que contenga información de interés para el público meta.
- . Ofrecer esta información por el medio más viable para su continuo uso.
- . Mostrar esta información con un valor estético determinado tomando en cuenta tanto el tema de la información como al público que va dirigido.
- . Dar a conocer a nivel local el producto a través de diferentes medios destacando el beneficio que obtendrán las mujeres uruapenses de bajo recursos y claro el beneficio personal de obtener una herramienta de cocina.

PÚBLICO OBJETIVO

De acuerdo a la investigación de campo y su análisis se determinó que el público meta son amas de casa entre 30 a 59 años que cuentan con problemas para idear qué cocinar diariamente, en su mayoría son amas de casa que gustan de cocinar, cuentan con 4 a 5 comensales, buscan recetas fáciles y con una explicación sencilla.

RESULTADOS QUE SE DESEAN OBTENER

Lo principal que se desea obtener, son utilidades sobre la venta del recetario. Por consiguiente, este dinero ayudará al Club a continuar con sus actividades siendo beneficiadas las

mujeres y sus familias al seguir contando con el apoyo de esta institución para mejorar su calidad de vida.

Debido a la magnitud del proyecto, a las expectativas a alcanzar y al alto grado de inversión, es determinado como un PROYECTO INSTITUCIONAL.

Y con respecto a la promoción que se va a desarrollar al producto, se le llamará PROYECTO PERSUASIVO ya que se dirigirá a generar conductas de consumo sobre la base de valores intangibles como son: la solidaridad, ayuda, apoyo, satisfacción, superación y caridad.

AUDITORÍAS DE IMAGEN

Para tener un mayor conocimiento de lo que es un recetario se investigó su historia, el uso, en qué consiste, para qué sirve, los diferentes tipos de recetarios de cocina, las estructuras, colores, elementos, materiales, formatos para tener un mejor resultado. Se analizó además 30 recetarios de distintas clasificaciones.

CONDICIONES PRESUPUESTARIAS Y TIEMPOS

Para ir delimitando y concretando el tipo de recetario, se solicitaron distintos presupuestos a imprentas con diferentes características, las cuales ayudaron a concebir una idea más clara sobre el monto de inversión.

Se mostró un nuevo problema ¿cómo conseguir el dinero para cubrir los costos de producción? Para ésto se ideó una estrategia que consiste en buscar apoyo económico a empresas uruapenses interesadas en publicitarse dentro del recetario. Conscientes del beneficio social en Uruapan por su colaboración.

CODIFICACIONES CULTURALES

- .Se utilizó la lengua castellana.
- .Uso de estilizaciones representativas de elementos que se encuentran en la cocina.
- .También abstracciones de elementos que representan a determinadas festividades conocidas y celebradas por el público meta.

SÍNTESIS, MOMENTO DECISIVO

En esta parte se concretó la clase de recetario que se va a crear. Se va a dividir en cinco secciones, que son las cuatro partes en que se divide una comida más una de bebidas. Con recuadros que sugieran que tal receta se cocine para determinada festividad. Y recuadros de notas en los cuales se darán tips o se aclarará algún tecnicismo.

RECOPIACIÓN DEL CONTENIDO

Se recopilaron las recetas de cocina, se seleccionaron las que fueran sencillas, fácil de entender y elaborar. Se clasificaron de acuerdo a los 4 tiempos dentro de una comida. Después se redactaron en un mismo estilo, corrigiendo ortografía. Se capturaron digitalmente. Se analizaron con respecto a los recuadros de sugerencias, para ubicarlas dentro de la festividad acorde. También se redactaron los textos para la introducción y otros complementarios para el recetario.

FASE CREATIVA

PROCESO CREATIVO

En primer lugar se realizó la estructura general del recetario, desde la introducción, la ubicación de las secciones hasta la ubicación de los patrocinadores.

Se elaboró una lista de necesidades de los elementos que se iban a diseñar y determinar.

BOCETOS

Se comenzó bocetando:

- Tipos de estructuras.
- Retículas.
- Diferentes estructuras para acomodar las recetas y los demás elementos constitutivos.
- Variedad de estilizaciones para formar las imágenes decorativas.
- Las iconografías para las festividades.

Después de bocetar se decidió el estilo del recetario.

COMPOSICIÓN

Se determinó la ubicación de cada uno de los elementos que componen cada receta.

ILUSTRACIONES E ICONOGRAFÍA

Se jugó con los tamaños, prosiguiendo con el color y por último la digitalización.

TIPOGRAFÍA

Se seleccionaron varias tipografías para hacer pruebas y determinar cuáles cumplían con el perfil del recetario. También pruebas de tamaños mínimos y máximos.

COLOR

Se analizaron los colores que representarían a cada sección debido a que se imprimiría a una sola tinta.

SOPORTE

Se analizaron diversos tipos de papeles, gramajes para las pastas y para las hojas de libro.

FOTOGRAFÍA

Primero se determinaron dónde y cuántas fotografías se iban a necesitar. Después la composiciones de éstas, tipo de encuadres y las recetas que se iban a representar por medio de fotografía.

NOMBRE

Después de hacer una lluvia de ideas, se hizo una encuesta para determinar cuál sería el nombre del recetario.

ARMADO

Ya teniendo todos los elementos por separados, se inició el armado del recetario digitalmente.

Posteriormente se desarrolló una serie de medios para dar a conocer el recetario. Determinando los medios más viables y realizando nuevamente bocetaje, desarrollo y digitalización de estos medios.

FASE EJECUTIVA

PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Se solicitan a diversas imprentas presupuestos. También el apoyo a las empresas uruapenses para el financiamiento del proyecto.

PRODUCCIÓN

Esta es la fase última donde se mandan los archivos a imprenta para la producción de los recetarios e imprimir los medios.

Se realizará la presentación del libro para dar a conocer al público meta el producto que se le ofrece y a quiénes van a ser beneficiados.

RECETAJE Y TOMA DE DECISIONES

DETERMINACIÓN DE LA ESTRUCTURA

El primer reto fué determinar qué tipo de recetario se crearía, hubo varias propuestas: un recetario para señoritas, un recetario regido por las festividades que tenemos todo el año, uno que tuviera recetas saludables, un recetario que se dividiera por tiempos, otro dividido por ingrediente principal. Para ésta decisión fueron de gran utilidad las investigaciones anteriores así como el análisis de los diversos recetarios estudiando sus características, formatos, tipos de encuadernación, retículas, colores, tipografías, tipo de papeles, estilos de fotografías y de ilustraciones; así como los presupuestos y las encuestas que arrojaron resultados muy interesantes y de gran utilidad para resolver este proyecto.

De las opciones anteriores se tenía con mayor puntaje el recetario por festividades y el dividido por secciones según un menú completo, pero en el primer caso, aunque se tenía como una buena opción ya que se resolverían problemas al momento de organizar alguna de esas fiestas, se observó que las recetas se podían utilizar para mas de una festividad y en el segundo caso se observó que era una buena opción para este proyecto ya que ayudaría a resolver los problemas que tienen las amas de casa diariamente.

Por eso se determinó que la estructura principal sería un recetario de cocina dividido por los 4 tiempos que existe en un menú completo, estos son: entrada, sopas y cremas, platillo principal, postre y se añadió una sección mas de bebidas ya que son indispensables como acompañamiento en el lapso de todo el menú. Se mostrarán opciones para ofrecer a sus seres queridos, opciones ricas y una alimentación completa. Y como un plus se añadirá en cada receta para qué festividad se sugiere, así también se podrá dar más

soluciones y se podrá sugerir para más de una festividad sin ningún problema. Otra sección en la receta será un apartado donde se den sugerencias para facilitar o aclarar un punto de la receta.

Otras características generales que se determinaron a partir de lo anterior fue el utilizar un solo pantone para las recetas, la utilización de fotografías en lugares estratégicos a cuatricromía.

Se determinó la siguiente estructura para el libro:

PORTADA: La impresión se determinó a selección de color para dar un mayor impacto ya que se compondrá de cuatro fotografías de recetas que se encuentran en el recetario, el título del libro, un slogan y el logotipo del Club para otorgarle una identidad visual al libro dado que la portada es el anzuelo para la venta. La portada debe de representar el concepto de confiabilidad a las amas de casa y/o persona que lo adquiera por lo que se debe seguir los resultados de la matriz de materiales para cumplir con este concepto.

GUARDA: Sin ninguna impresión, en blanco. Aparecerá al principio y al final del libro.

ANTEPORTADA: En esta hoja se situará el logotipo del recetario en la parte superior y en la parte inferior el logo del Club. Impresión a una sola tinta.

PÁGINA LEGAL: Se compondrá del directorio, indicando el consejo editorial, presidenta del club, coordinadoras del proyecto, nombre de las mujeres que donaron las recetas, asesor gastronómico, diseño editorial, fotografía. Así como los datos de impresión y los derechos. La impresión se realizará a una tinta pantone.

INTRODUCCIÓN: Se hablará de manera sencilla sobre el Club, el objetivo del libro, a quienes se va a ayudar con este proyecto, el tipo de recetario y se agradecerá a la persona que tiene en sus manos el libro. El objetivo de este apartado es que se transmita de manera sencilla y clara la esencia de este proyecto, la gran ayuda que otorgan al comprar el recetario para que las amas de casa sientan satisfacción de compra. Se imprimirá a una tinta pantone.

EXPLICACIÓN DE GRÁFICOS: Se mostrarán los gráficos que contendrá el recetario y se indicará el significado de los mis-

mos. Esto con la finalidad de que el ama de casa aproveche al máximo el recetario ya que estos símbolos son los que indicarán sugerencias para preparar las recetas para determinadas festividades. La impresión se realizará a una tinta pantone.

ÍNDICE DE SECCIONES: En esta parte se indicará las 5 secciones con la página en que comienza cada sección coincidiendo con el orden en que va desarrollando un menu en una comida. Se imprimirá a una tinta pantone.

PRIMERA SECCIÓN: Llevará como título "Entradas". Es el primer tiempo del menú. En esta sección se encontrarán recetas cuyas características principales son que se presentan en porciones pequeñas como las botanas y fríos como las ensaladas. En la portada se representará, por medio de la fotografía, uno de los platillos que se encontrará en esta sección, además se indicará el título de la sección. La impresión será a selección de color para ayudar a dar un mayor impacto a la fotografía y sea una forma de atraer la atención e interés por leer las recetas.

-SUBÍNDICE: Se enumerarán las recetas que se encuentren en esta sección, indicando el respectivo número de página. Impresa a una tinta. Se decorará con estilizaciones relacionadas con la cocina y herramientas de la misma.

-RECETAS DE ENTRADAS: Se encontrarán las recetas correspondientes a la primera sección. La impresión será a una tinta. Las recetas deberán de coincidir en orden como se indicará el subíndice y constará de 24 recetas.

SEGUNDA SECCIÓN: Llevará como título "Sopas y Cremas". Esta sección comprenderá recetas de sopas y cremas las cuales tienen como principal característica de que se sirven calientes. En la portada se representará por medio de la fotografía, uno de los platillos que se encontrará en esta sección e indicando el título de la misma. La impresión será a selección de color para ayudar a dar un mayor impacto a la fotografía y sea ésta una forma de atraer la atención e interés por leer las recetas.

-SUBÍNDICE: Se enumerarán las recetas correspondientes a la segunda sección. La impresión será con una tinta pantone y decoradas por estilizaciones relacionadas con la cocina y herramientas de la misma.

-RECETAS DE SOPAS Y CREMAS: Se encontrarán las recetas correspondientes a la segunda sección. El orden debe coincidir con la indicada en el subíndice y la impresión será a una tinta pantone. Se integrarán un total de 26 recetas.

TERCERA SECCIÓN: Llevará el título "Platillo Principal". En esta sección se encontrarán recetas cuyo ingrediente principal es la carne ya sea roja como la de res y cerdo o blanca como la de aves y pescados. En la portada se representará, por medio de la fotografía, uno de los platillos que se encontrará en esta sección e indicando el título de la misma. La impresión será a selección de color para ayudar a dar un mayor impacto a la fotografía y sea una forma de atraer la atención e interés por leer las recetas.

-SUBÍNDICE: Se enumerarán las recetas correspondientes a la tercera sección. La impresión será a una sola tinta pantone. Se decorará con estilizaciones relacionadas con la cocina y herramientas de la misma.

-RECETAS DE PLATILLOS PRINCIPALES: Se encontrarán las recetas correspondientes a la tercera sección. El orden debe coincidir con la indicada en el subíndice y la impresión a una tinta pantone y constará de 24 recetas.

CUARTA SECCIÓN: Llevará como título "Postres". En esta sección se encontrarán recetas que cerrarán el menú con broche de oro. Los ingredientes principales para estas recetas son variados, van desde frutas hasta masas. En la portada se representará, por medio de la fotografía, uno de los platillos que se encontrará en esta sección e indicando el título de la misma. La impresión será a selección de color para ayudar a dar un mayor impacto a la fotografía y sea una forma de atraer la atención e interés por leer las recetas.

-SUBÍNDICE: Se enumerarán las recetas correspondientes a la cuarta sección. La impresión será a una tinta pantone. Se decorará con estilizaciones relacionadas con la cocina y herramientas de la misma.

-RECETAS DE POSTRES: Se dispondrán las recetas correspondientes a la cuarta sección. El orden debe coincidir con la indicada en el subíndice y la impresión será a una tinta y constará de 26 recetas.

QUINTA SECCIÓN: Llevará como título "Bebidas". En la portada se representará, por medio de la fotografía, uno de las bebidas que se encontrará en esta sección e indicando el título de la misma. La impresión será a selección de color para ayudar a dar un mayor impacto a la fotografía y sea una forma de atraer la atención e interés por leer las recetas.

-SUBÍNDICE: Se enumerarán las recetas correspondientes a la quinta sección. La impresión será a una tinta pantone. Se decorará con estilizaciones relacionadas con la cocina y herramientas de la misma.

-RECETAS DE BEBIDAS: Se dispondrán las recetas correspondientes a la quinta sección. El orden debe coincidir con la indicada en el subíndice y la impresión será a una tinta con un número total de 25 recetas.

AGRADECIMIENTOS: En este apartado se les agradecerá a las empresas que patrocinaron este proyecto enfatizando su compromiso con el bienestar de las mujeres de esta localidad. Se les asignará un espacio publicitario de 2.5x2.5cm donde se encontrará su logotipo, dirección y teléfono. Este espacio será como un pequeño directorio para las amas de casa el cual tendrá un tiempo de vida largo.

CONTRAPORTADA: Se encontrará una pequeña sinopsis, una fotografía que represente uno de los platillos que se encontrará en el recetario, el logotipo del recetario y el logotipo del Club.

COMPONENTES DE LAS RECETAS

Las recetas estarán compuestas por una lista la cual muestra el nombre de los ingredientes necesarios para su elaboración indicando la cantidad específica (cucharadas, piezas, gramos, tazas, litros, etc), indicando el número de personas que podrán disfrutar del platillo y la explicación detallada para elaborar el mismo.

ELEMENTOS ADICIONALES

Como elementos adicionales que le darán un plus al recetario están los recuadro de festividades: Espacio designado para sugerir la elaboración de la receta en determinada ocasión, que se demostrará a través de íconos representativos. También los recuadros de notas o sugerencias: En este espacio se aclarará algún punto de la receta y/o se darán consejos para facilitar la elaboración de la misma.

LAS RECETAS

Fueron donadas por las 20 integrantes del Club Soroptimista cuyos nombres aparecerán dentro del directorio. Al reunir todas la recetas, se realizó la selección de las mismas para dividir las en las 5 secciones.

Prosiguió corregir e igualar la redacción, la ortografía, los tiempos en los verbos en segunda persona. Después se transcribieron y se realizaron los archivos digitales. Revisión de ortografía, vaciado al diseño de recetas.

Al imprimir el primer dummy se rectificó nuevamente la ortografía, segmentar las palabras adecuadamente para evitar los ríos en las cajas de texto.

ELECCIÓN DEL COLOR

Debido a que se utilizará un solo pantone para la mayoría de las hojas del recetario y buscando que el libro sea funcional y a la vez agradable a la vista, se determinó que cada sección tendrá un color pantone específico, éstos colores fueron seleccionados, analizando las características principales de cada sección y los colores representativos de los mismos, de los ingredientes, de los platillos y del gusto del público meta, que ayudarán a mostrar el concepto de feminidad.

ENFOQUE CONCEPTUAL

FEMINIDAD

ELECCIÓN DE COLOR

*Entradas*

Pantone 362 c
100% y 60%

Para la primera sección se eligió el verde denominado el color del equilibrio, ya que ofrece referencia con el color de las verduras ingrediente principal de esta sección como la lechuga, espinacas, etc. Además da la sensación de frescura.

*Sopas y Cremas*

Pantone 2597 c
100% y 60%

Para esta sección se determinó el color morado. Con este tono se busca dar respuesta al concepto de feminidad y delicadeza del ama de casa.

*Platillo principal*

Pantone 513 c
100% y 60%

Se determinó para la tercera sección el color magenta. Con este color se expresará la feminidad y la maternidad del ama de casa.

*Postres*

Pantone warm red c
100% 60%

La elección para la cuarta sección fue el naranja ya que se asocia con despertar el apetito, es un color dulce como los mismo postres, representativo del color que se les forma a los panes al dorarse, mismo color que los hace irresistibles. Se asocia a la comida, despierta el apetito.

*Bebidas*

Pantone 7462 c
100% 60%

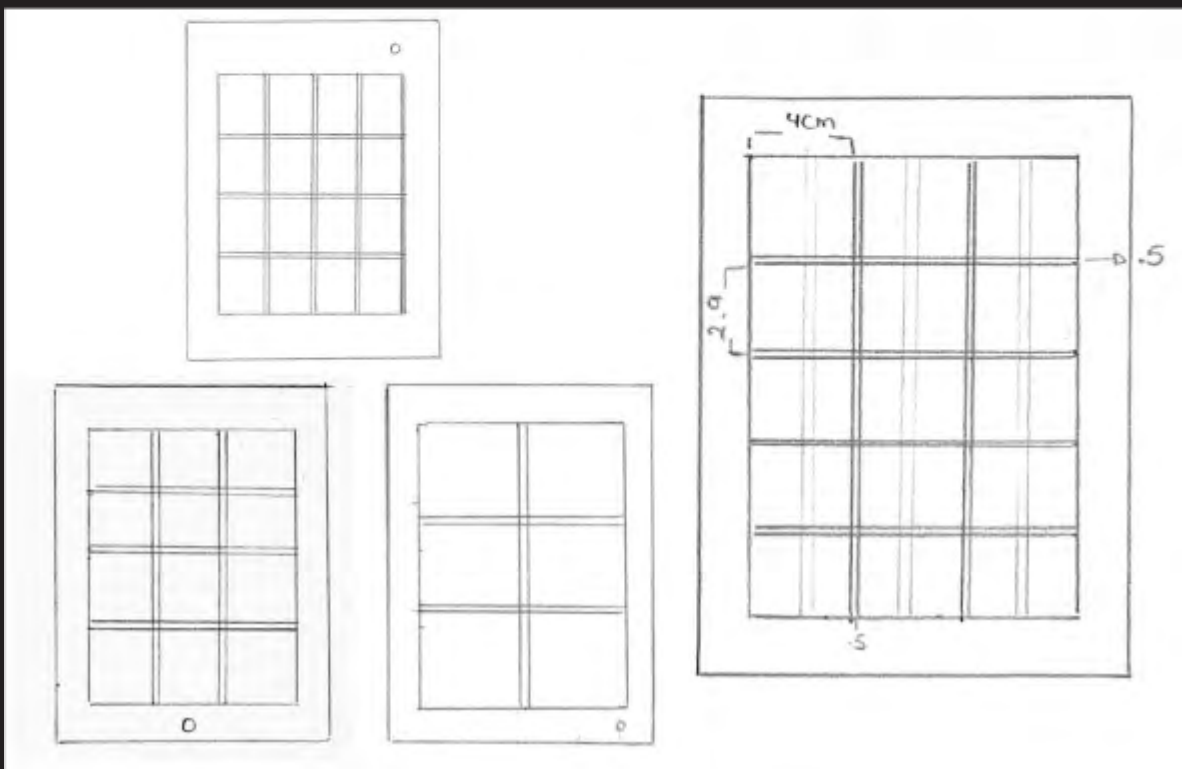
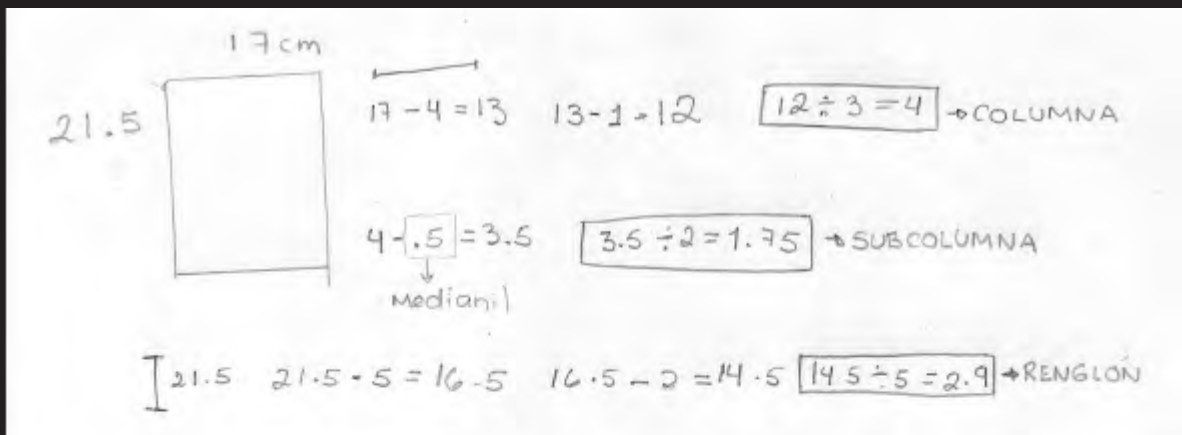
El color azul elegido por representar el líquido vital, el agua. Se asocia con lo frío y la frescura que otorgarán las bebidas. También es el color institucional del Club.

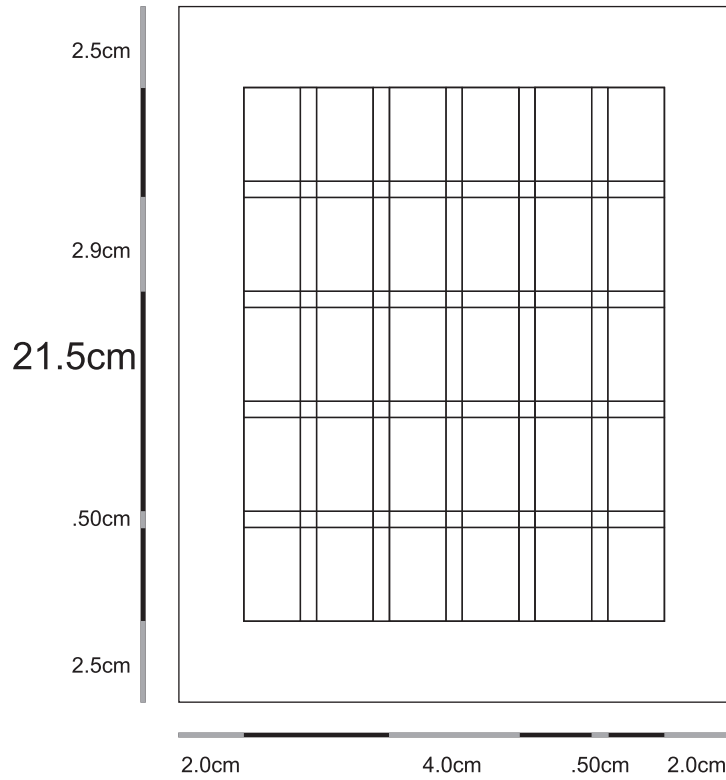
RETÍCULA

Con base en la matriz de materiales, específicamente en el análisis de los formatos, se trabajó con el formato medio oficio 17x21.5 cm en couché mate. Desde un principio se observó la necesidad de una retícula con colum-

nas de manera vertical y horizontal para facilitar y tener mayor control en la ubicación de los elementos dentro de la misma.

BOCETOS

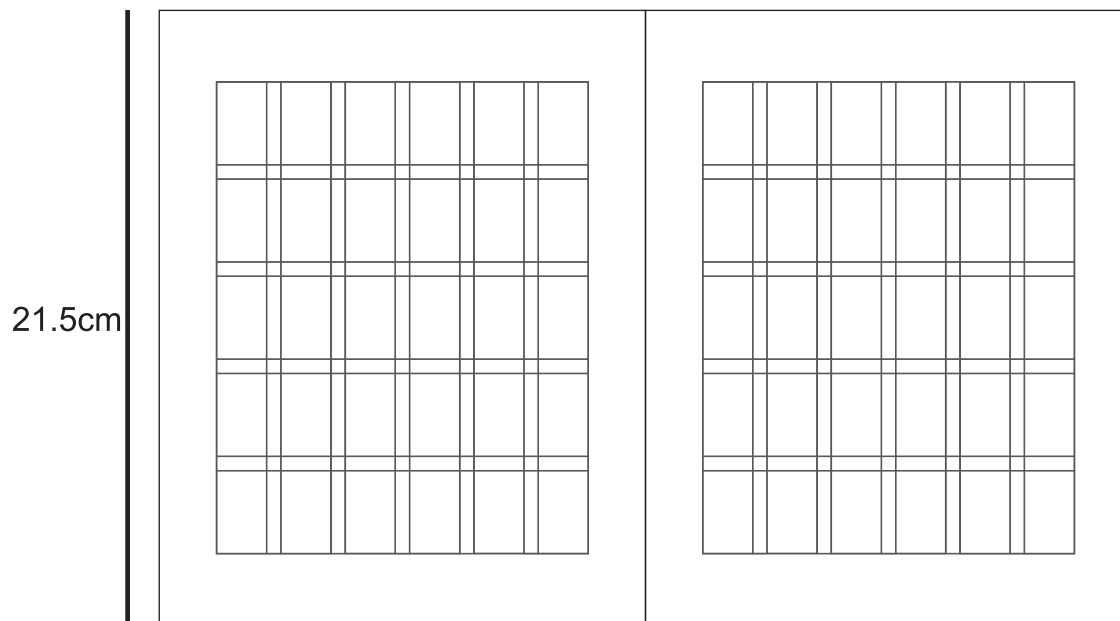




ENFOQUE FUNCIONAL

TAMAÑO
½ OFICIO

La retícula final contiene 3 columnas y 6 subcolumnas de manera vertical, además está reticulada de manera horizontal.



34.0cm

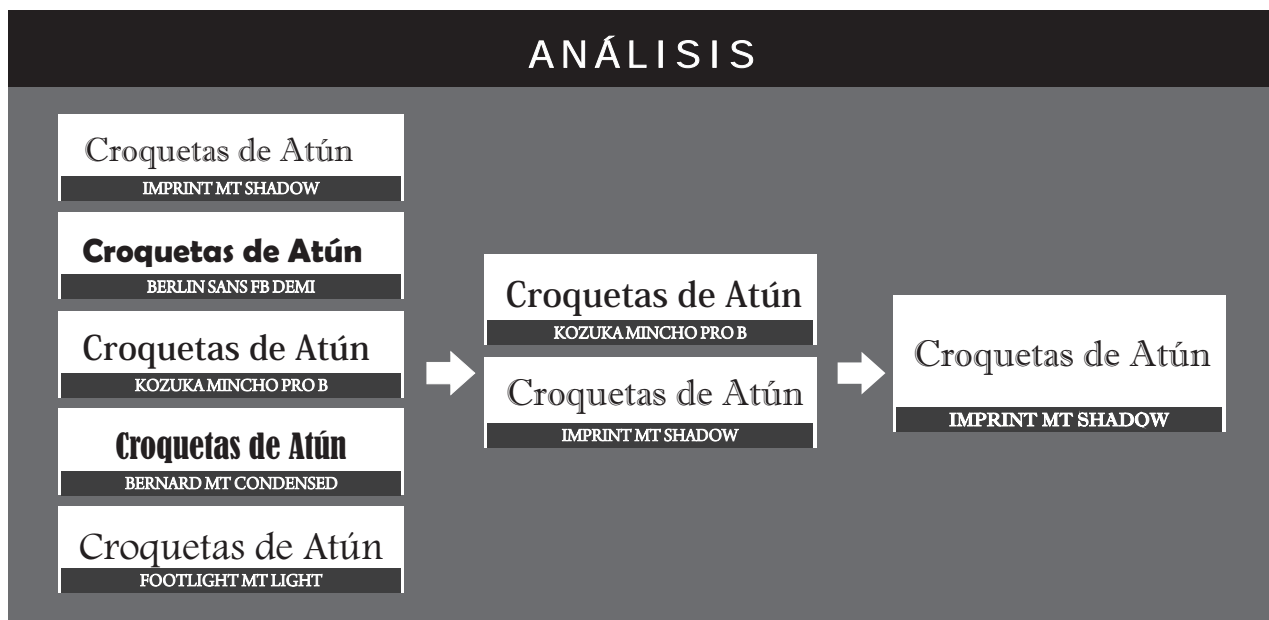
SELECCIÓN DE TIPOGRAFÍAS

TIPOGRAFÍA: Títulos de Recetas

Se realizaron tres estudios tipográficos: el primero para elegir una tipografía adecuada para los títulos de las recetas, otro para los títulos de cada sección y apartados y uno mas, para la caja de texto.

formalidad y calidad. Será utilizada en altas la primera letra de cada palabra y la siguiente en minúsculas, exceptuando las preposiciones.

En el primer análisis se buscó una tipografía que fuera leible, clara, firme, con cierta



Se determinó la tipografía Imprint Mt Shadow ya que cumple con las características buscadas y además los huecos que se encuen-

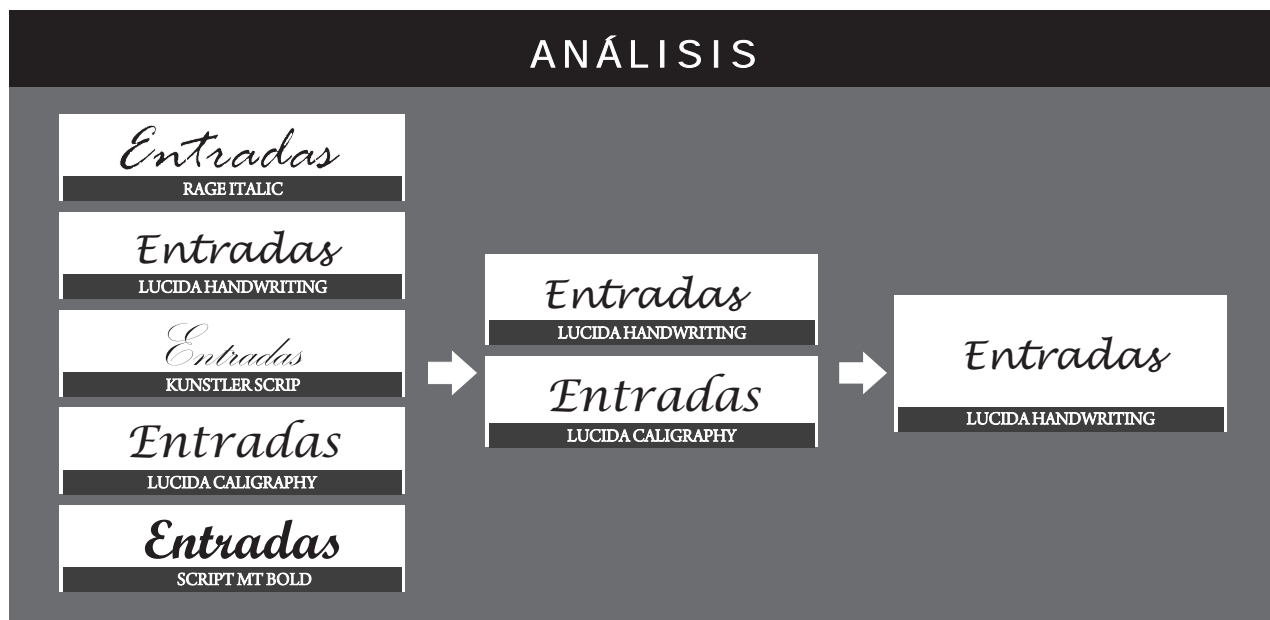
tran en ella dan un toque especial. El puntaje utilizado será de 26 pts.



TIPOGRAFÍA: Títulos de secciones y logotipo del recetario

En este estudio se busca destacar la feminidad, una tipografía con estilo caligráfico para denotar la escritura de alguna mujer

integrante del Club. También debe ser leible y a la vez fluida.



Después del análisis tipográfico, la tipografía Lucida Handwriting ya que cumple

con las características buscadas. También será utilizada para el logotipo del recetario.



TIPOGRAFÍA: Caja de Texto

La principal función de esta tipografía es lograr expresar funcionalidad, además de calidad y legibilidad. Para esto se analizaron diversas tipografías aplicándolas en cajas de texto para observar cual cumplía con estos requisitos. Tales como la calibri, bodoni Mt, letter

gothic Std, Arial Narrow, Frankling Gothic Book y Constantia, se realizó un filtro por si no cumplían con alguna de las características. Las siguientes pasaron este filtro y se eligió de entre ellas una opción.

ANÁLISIS

Sírvelos en platos extendidos y agrégales un poco de salsa picante.
FRANKLING GOTHIC BOOK

Sírvelos en platos extendidos y agrégales un poco de salsa picante.
CONSTANTIA

Sírvelos en platos extendidos y agrégales un poco de salsa picante.
CALIBRI

Sírvelos en platos extendidos y agrégales un poco de salsa picante.
CONSTANTIA

Después del análisis de las opciones tipográficas, se determinó la tipografía Constantia ya que tiene la característica femenina

en su trazo, es fluida sin dejar de ser leible y clara a la vez.

CONSTANTIA

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz
1234567890
.,;:-+=()/&%\$#”!°[*]’ ’

ENFOQUE FUNCIONAL

TAMAÑO
CAJA TEXTO

ESTILIZACIONES

Lista de campo semántico de cocina

Antes de comenzar el bocetaje de las estilizaciones, fue necesaria la realización del siguiente campo semántico sobre los elementos, alimentos, herramientas que se en-

cuentran dentro de una cocina, para representar elementos relacionados con el lugar donde se ocupará el recetario.

CAMPO SEMÁNTICO

Salero
Copa
Platos
Cucharas
Tenedor
Cuchillo
Vaso
Verduras
Frutas
Chocolate
Cacerola
Licuadora
Huevo
Cebolla
Guante
Taza
Mantel
Servilleta

Mandil
Ventana
Refrigerador
Horno
Recipientes
Aspas
Molinillo
Báscula
Recetarios
Jarras
Charolas
Toalla
Batidora
Abrelatas
Barra
Azucarera
Cafetera
Tijeras

Espicias
Jitomate
Tomates
Cebolla
Chiles
Cerillos
Reloj
Cronómetro
Flores
Agua
Pasta
Especias
Colador

Referencias fotográficas

Se prosiguió con la búsqueda de imágenes de las palabras del campo semántico. A continuación se presenta una muestra de las fotografías que se utilizaron como referencia:



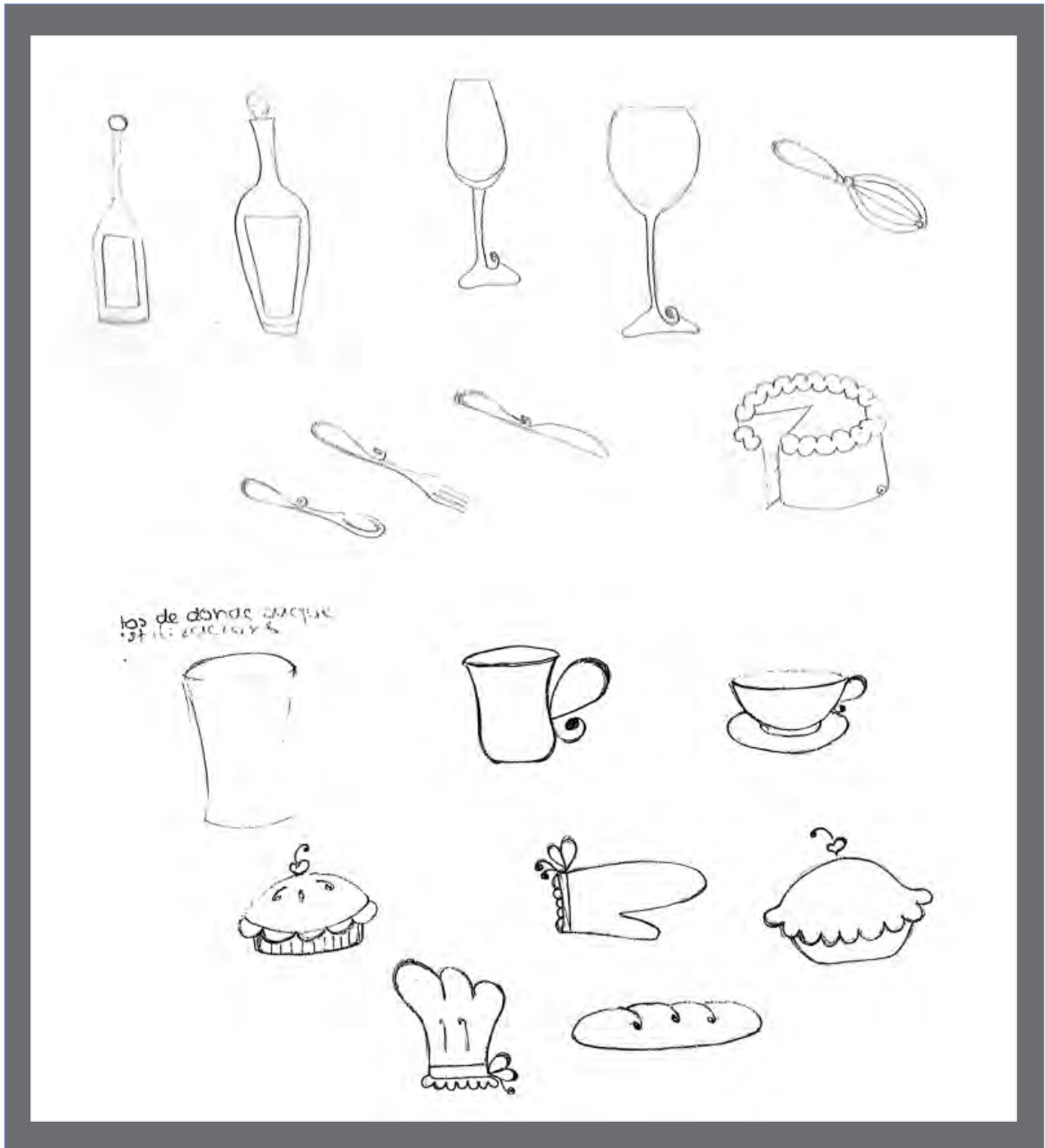
Los presentes bocetos se comenzaron haciendo líneas y bordes muy suaves.

BOCETOS



CAPÍTULO 10

Las terminaciones son detalles abstractos de una mariposa como sus alas o sus antenas, se uniformaron en todas las estilizaciones ya que el objetivo era representar la feminidad.



ENFOQUE CONCEPTUAL

FEMINIDAD

Representan el concepto de feminidad por sus líneas fluidas, estilizadas y delicadas.

DIGITALIZACIÓN



ANÁLISIS DE FESTIVIDADES

Se seleccionaron 9 fiestas que se realizan durante el año, se elaboraron tablas para analizar elementos y colores característicos de cada celebración con la finalidad de

obtener un ícono que los represente fielmente. Estos íconos serán utilizados para sugerir en qué festividad realizar la receta.

AÑO NUEVO	
ELEMENTOS	COLORES
Copas Uvas Fuegos art.	Dorado Blanco

SAN VALENTÍN	
ELEMENTOS	COLORES
Corazones Cupidos Osos de p. Chocolates	Rojo Rosa Blanco

SEMANA SANTA	
ELEMENTOS	COLORES
Cruz Barco Pez Palmas Pan y vino	Morado Blanco Café

DÍA DEL NIÑO	
ELEMENTOS	COLORES
Globos Juguetes Muñecas Robot Avión Niños Niñas Columpios	Naranja Verde Amarillo Azul Rojo

DÍA DE LA MADRE	
ELEMENTOS	COLORES
Flores Regalos Moños Rosas	Rosa Rojo Morado Lila Amarillo

DÍA DEL PADRE	
ELEMENTOS	COLORES
Corbata Portafolio Reloj Pipa Periódico	Café Beige Azul Vino

INDEPENDENCIA	
ELEMENTOS	COLORES
Banderas Campanas Papel picado Tiras Gallos Caballos Charros	Verde Rojo Blanco Dorado Café

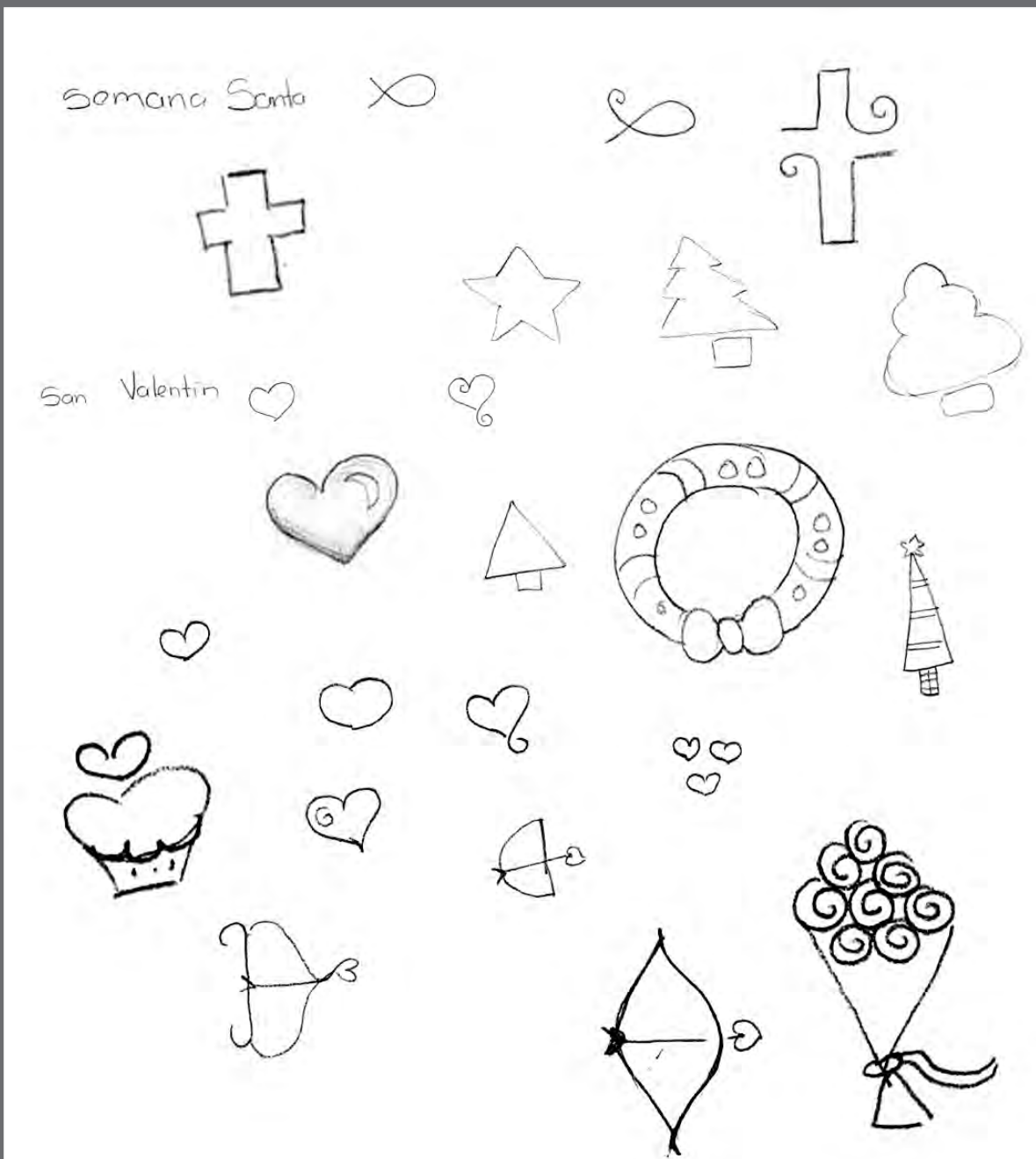
NOCHE DE MUERTOS	
ELEMENTOS	COLORES
Calaveras Flor de Semp. Catrina Veladoras Papel picado	Naranja Negro Morado Café

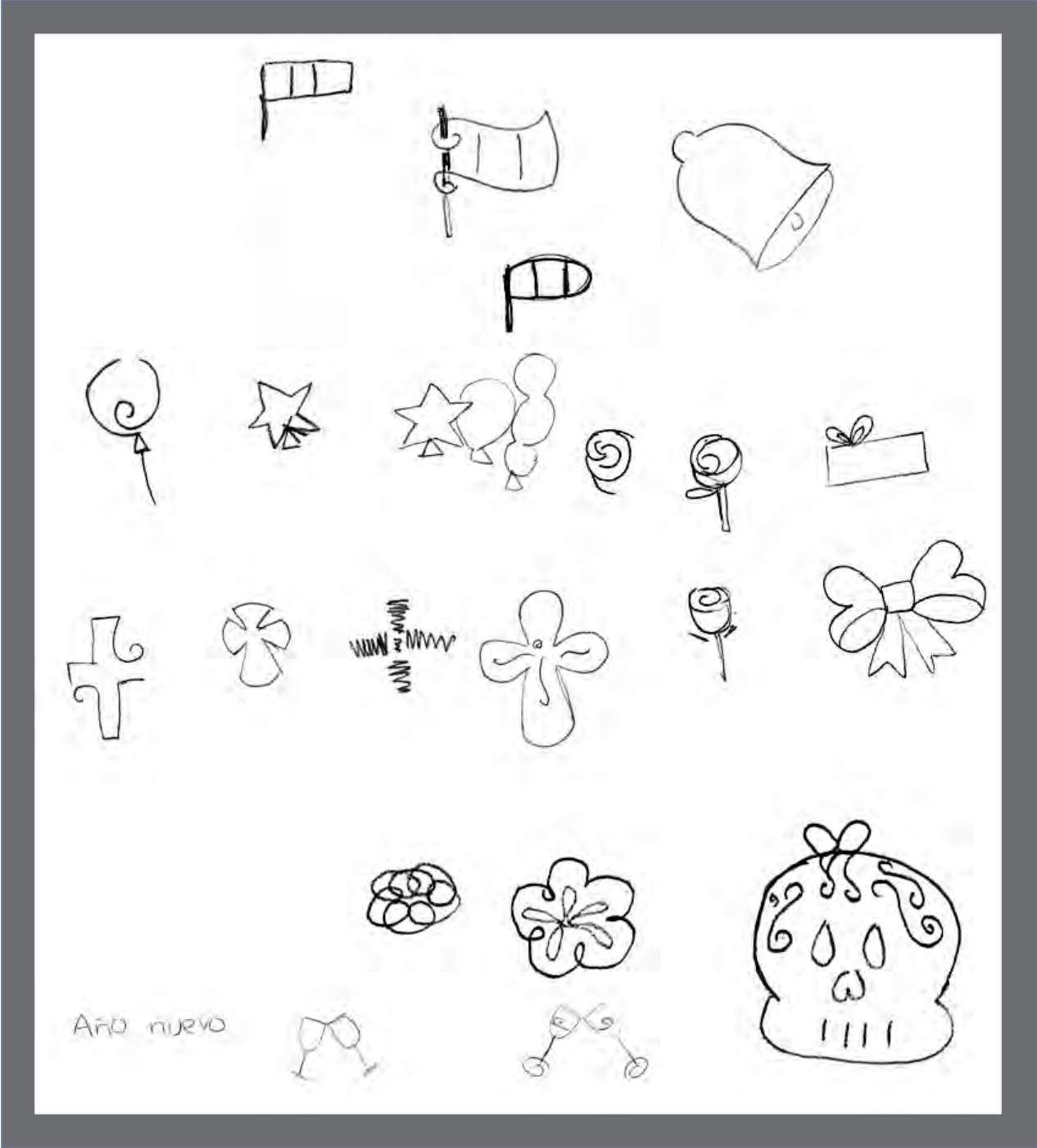
NAVIDAD	
ELEMENTOS	COLORES
Luces de colo. Pino Corona Flor noche B. Regalos Niño Dios Pastorelas La estrella Velas	Azul Rojo Verde Dorado Amarillo Morado Rosa

Se realizaron varios tipos de estilizaciones para buscar un mismo estilo a los nueve íconos. También se cuidó que armonizaran con las estilizaciones anteriores y se tomó en

cuenta el tamaño que se les designará, por lo que se delimitó desde un principio no tener muchos detalles.

BOCETOS





ENFOQUE EXPRESIVO

FESTIVIDAD

Los iconos fueron encapsulados en un círculo para representar la reunión familiar y de seres queridos que se tiene en esas fechas.

DIGITALIZACIÓN



Año Nuevo



Día de la Madre



San Valentín



Día del Padre



Día del Niño



Día de la independencia



Noche de Muertos



Navidad



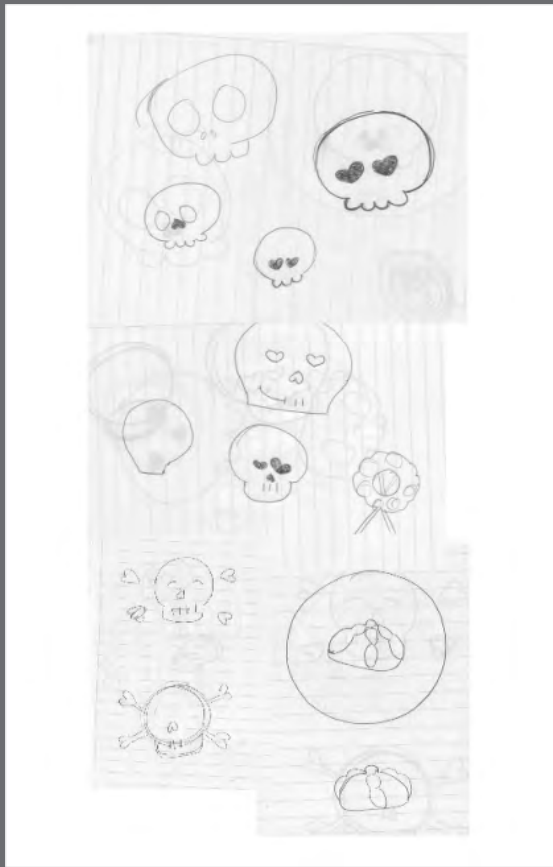
En la siguiente página se mostrarán las correcciones de estos dos íconos.

CAPÍTULO 10

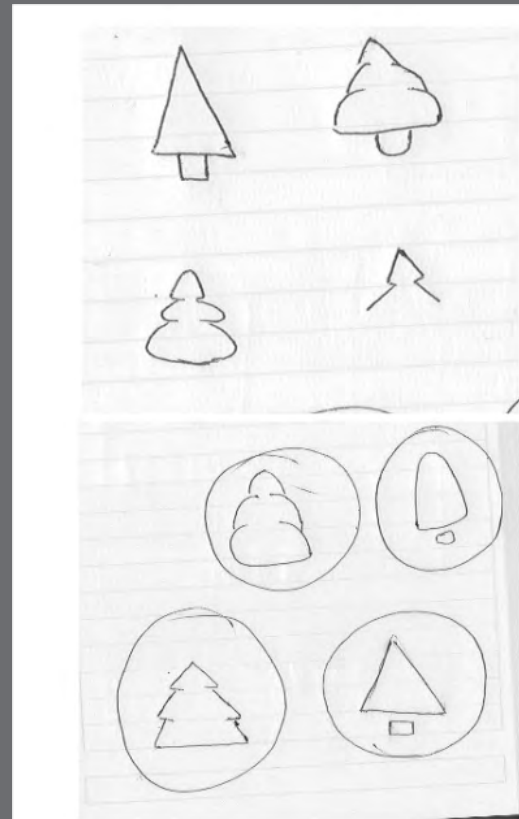
Se trabajaron más íconos para encontrar el gráfico que representara más claramente la festividad, realizándose más bocetos,

tomando en cuenta el análisis de la lista de festividades y obteniéndose un mejor resultado.

NOCHE DE MUERTOS



NAVIDAD



DIGITALIZACIÓN

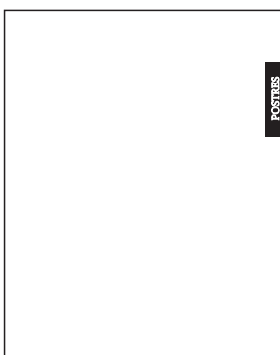
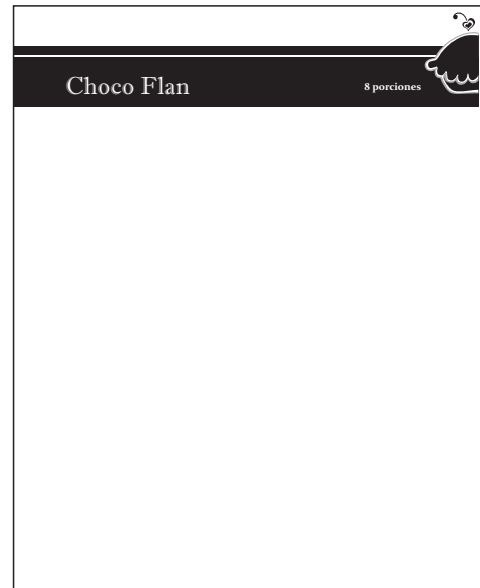
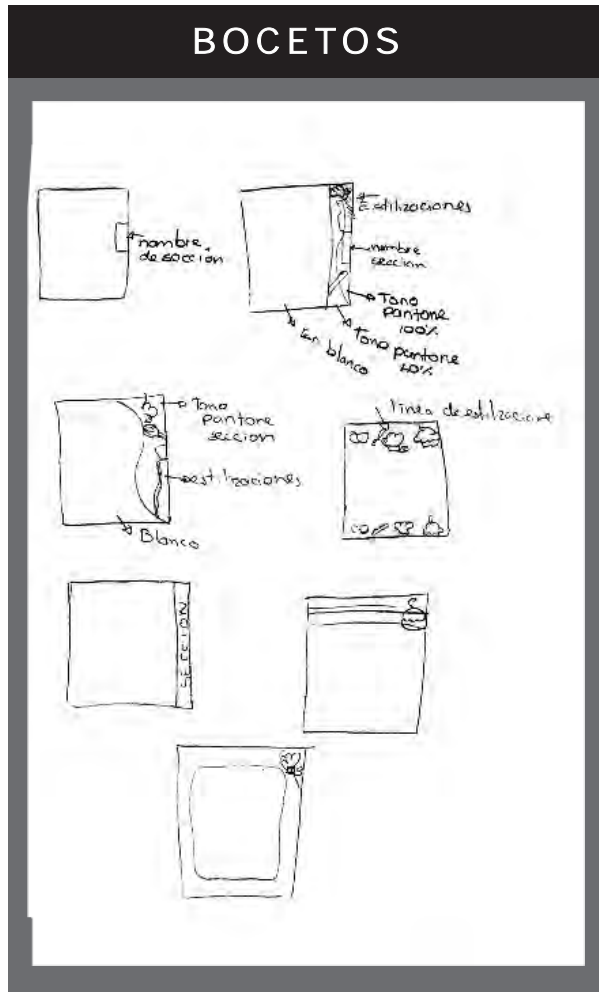


Noche de Muertos



Navidad

BARRA DECORATIVA



En las opciones anteriores se jugó integrando una receta para ver cual opción daba protagonismo a la misma. Se buscaba que por medio del rebase se pudiera identificar la sección con mayor facilidad.

DIGITALIZACIÓN

Ensalada de Brócoli

5 porciones



Chiles Rojos
Rellenos de Quesos

1 pieza



Choco Flan

8 porciones



Sopa de Corundas

5 porciones



Jugo de Cítricos

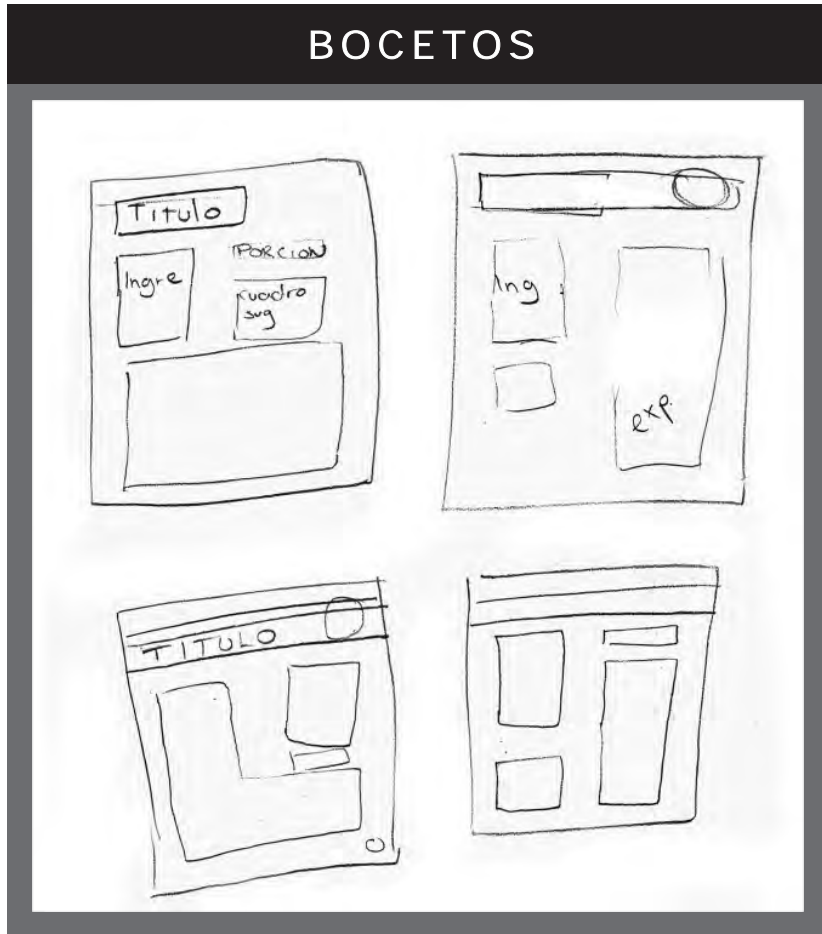
4 porciones



Se hizo esta barra con el objetivo de resaltar el nombre de la receta; la ventaja que queda en rebase y al hojearlo identificarán el

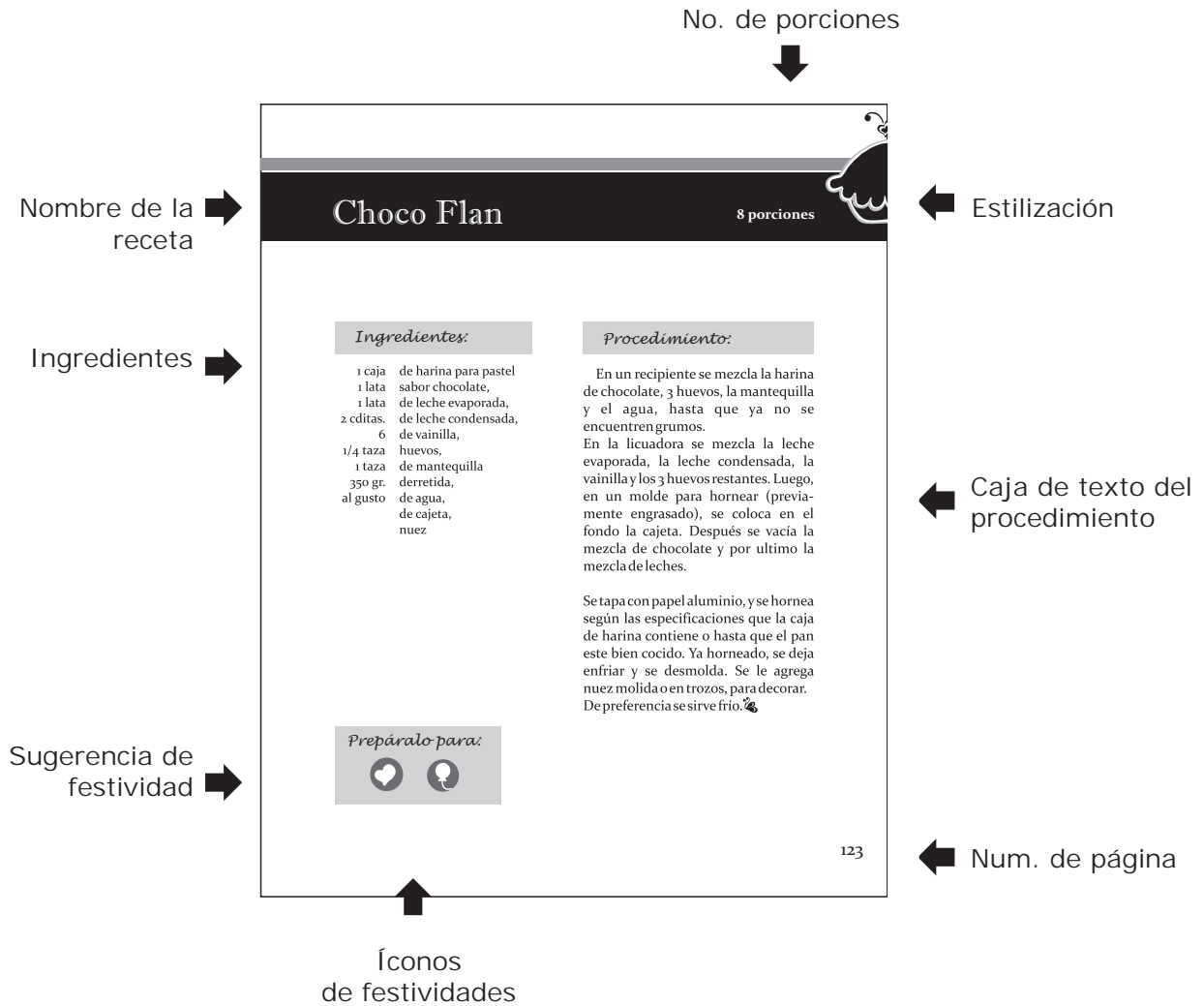
color y la estilización representativa de cada sección.

DISEÑO DE LAS PÁGINAS



El principal objetivo en el diseño de las páginas será manifestar calidad ya que ahí se mostrarán las recetas. Se debía evitar la saturación, sobre todo para facilitar la lectura y además para expresar que es una receta sencilla.

También mostrar claramente cual es la lista de ingredientes, donde comienza la explicación del procedimiento.

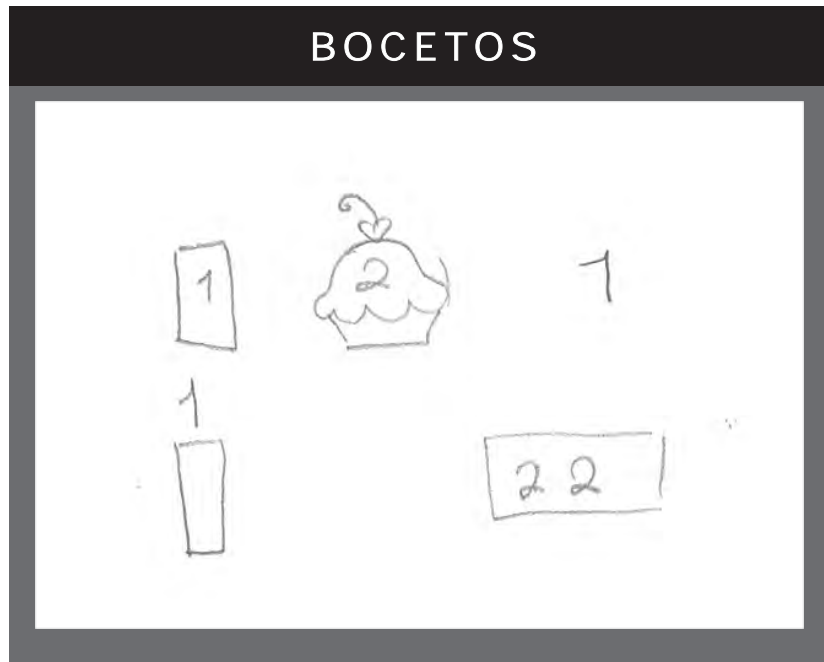


Nota:

Corte en juliana: Son tiras de 1 cm. por unos 6 cm. de largo aproximadamente.

Ejemplo del recuadro de nota donde se aclara un término utilizado en la receta. Dentro de estos cuadros se decorarán con las estilizaciones.

NÚMERO DE PÁGINA



Se prosiguió con el diseño para indicar el número de página. Se pensó en que estuviera acompañado o encapsulado por algún otro elemento o el número solamente. Viéndose la posibilidad de utilizar ambas opciones, en las

hojas de inicio se indicará el número de página de manera más elaborada y en las demás solo el número para no saturar las páginas. Éste se colocará en un puntaje de 8.6.

ANÁLISIS

Índice, introducción, directorio
patrocinadores



Para las páginas de las recetas
y subíndices



123



FOTOGRAFÍAS

Para la selección de fotografías fue necesario realizar en primer lugar los platillos.

Se utilizó una cámara digital marca Canon Power Shot Sd750 Digital ELPH, tripié, cartulinas blancas, naranja y un difusor.

Todas las fotografías fueron tomadas con luz natural aproximadamente en un horario de 12:00 a 2:30 p.m. dentro de una locación donde no daba la luz directa, sólo la necesaria para una iluminación suave a través de unos ventanales.



SESIÓN FOTOGRÁFICA 1

Pollo Agridulce con Miel

En esta sesión el objetivo fué obtener la fotografía para la portada de la tercera sección. Se jugó con las composiciones y también con

algunos otros elementos complementarios como tenedores.

SESIÓN



Después de seleccionar la fotografía se prosiguió a realizar retoque digital para ajustar el contraste, niveles de entrada y de salida.

SESIÓN FOTOGRÁFICA 2

Carne Mexicana

SESIÓN



En esta sesión el objetivo fué obtener la fotografía para la portada, lonas y algunos otros medios impresos.



Después de elegir la fotografía, se prosiguió con el retoque digital. Se aclaró el fondo, se dió mayor contraste de color. Se utilizará en la portada y en la lona.

SESIÓN FOTOGRÁFICA 3

Croquetas de Atún

SESIÓN



El objetivo de esta sesión fue obtener la fotografía para ilustrar la contraportada.



En esta fotografía se utilizó el retoque digital para ajustes de color.

SESIÓN FOTOGRAFICA 4

Ensalada

SESIÓN



En esta ocasión fue necesario recortar la imagen para ajustarla al formato del sustrato.

SESIÓN FOTOGRÁFICA 5

Arroz Blanco

SESIÓN

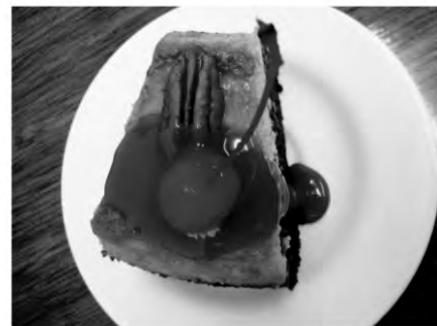


Todas las fotografías que se tomaron son macros, esto con la finalidad de mostrar los detalles de los ingredientes, texturas y contrastes de color.

SESIÓN FOTOGRÁFICA 6

Choco Flan

SESIÓN



Se buscaron varias opciones, desde el pastel completo hasta enfocar una sola rebanada del pastel. En general las tomas muestran las texturas de los plattos.

SESIÓN FOTOGRAFICA 7

Coctail de Kiwi

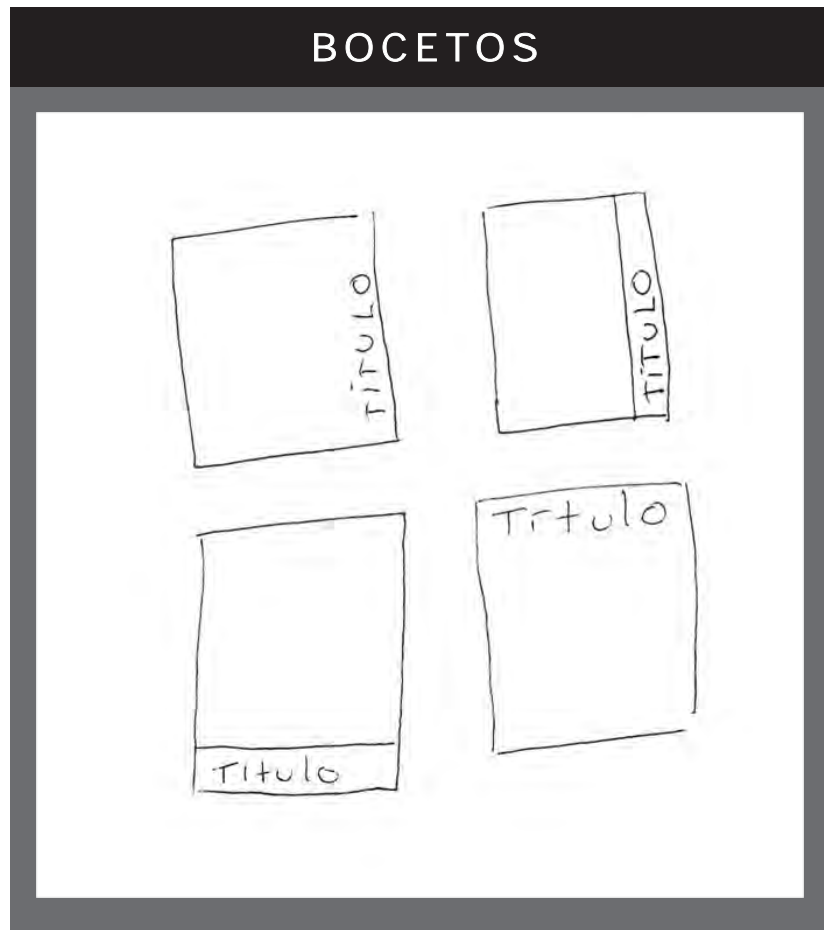
SESIÓN





Se realizaron varias pruebas, tanto de tipos de fondos como de diferentes contenedores, vasos y copas.

DISEÑO: PORTADA DE SECCIÓN



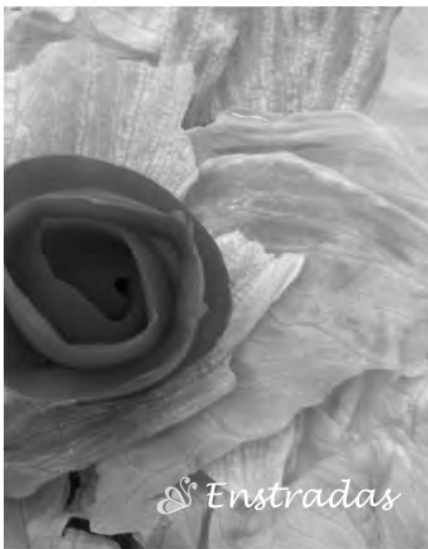
Para el diseño de las portadas, los elementos esenciales son: la fotografía que representa los platillos de esa sección y el nombre de la sección.

La idea es que la fotografía tome el mayor espacio posible de la página y en boceto se comenzó a buscar como sería la mejor forma para acomodar los elementos. Estos van desde ubicar el título de manera horizon-

tal o vertical, con alguna barra en transparencia o con color sólido.

Después se hicieron pruebas con las fotografías seleccionadas, con el nombre específico y con la tipografía anteriormente seleccionada. Esto ayudó a descartar elementos innecesarios como la barra, quedando sólo la fotografía y el título, acompañado por la pequeña estilización de mariposa.

DIGITALIZACIÓN



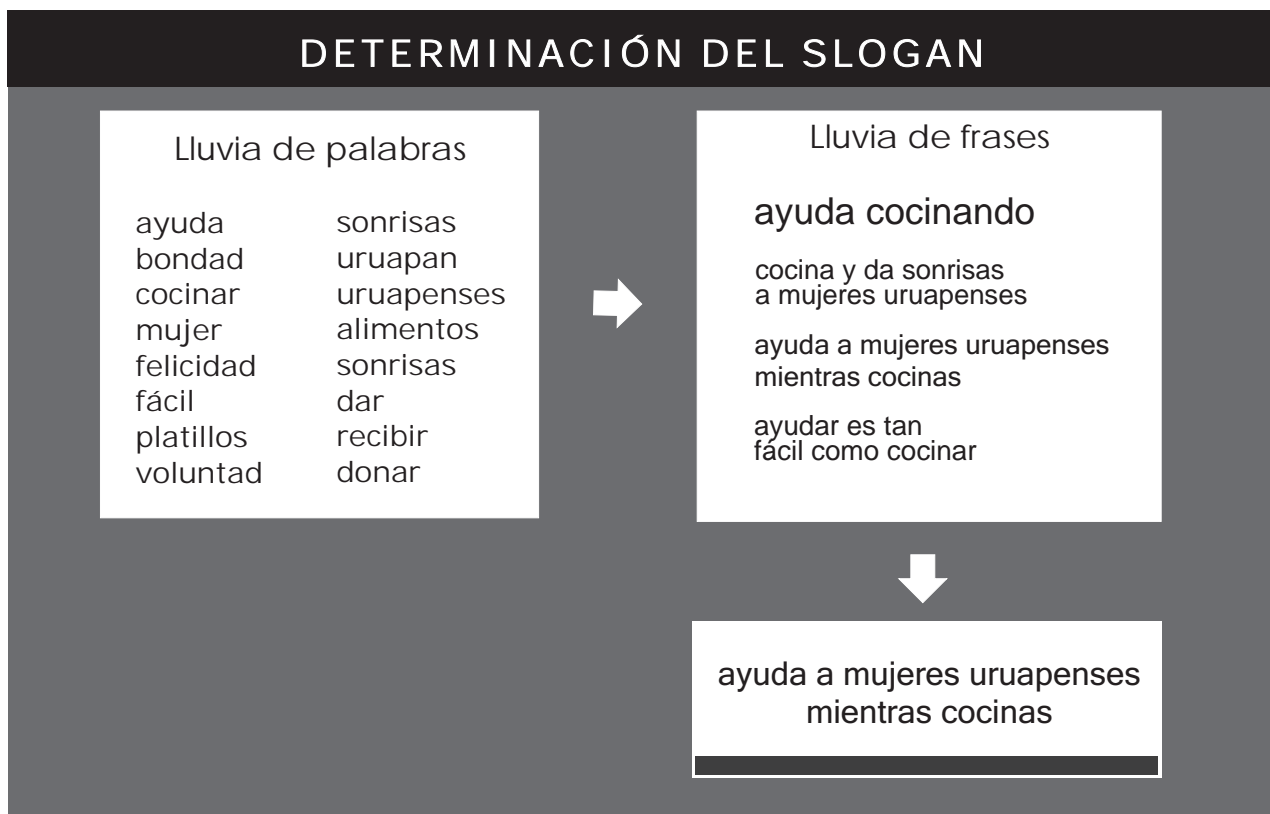
DIGITALIZACIÓN



SLOGAN

Para la creación del slogan se realizó la siguiente lluvia de palabras con las cuales se fue jugando hasta formarlo. Se tomó como

punto principal reforzar y aclarar la idea de quiénes iban a recibir los beneficios del proyecto.



Este slogan refuerza el mensaje, mostrando que al comprar el recetario y al utilizarlo sabrá el ama de casa que tiene doble valor lo

que cocine, el preparar algo rico y fácil a sus seres queridos y a la vez, ayudar a mujeres de su comunidad.

ELECCIÓN TIPOGRÁFICA

ayuda a mujeres uruapenses
mientras cocinas

MICROSOFT SANS SERIF

ayuda a mujeres uruapenses
mientras cocinas

CENTURY GOTHIC

ayuda a mujeres uruapenses
mientras cocinas

CENTURY SCHOOL BOOK

ayuda a mujeres uruapenses
mientras cocinas

ARNO PRO DISPLAY



ayuda a mujeres uruapenses
mientras cocinas

MICROSOFT SANS SERIF

MICROSOFT SANS SERIF

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

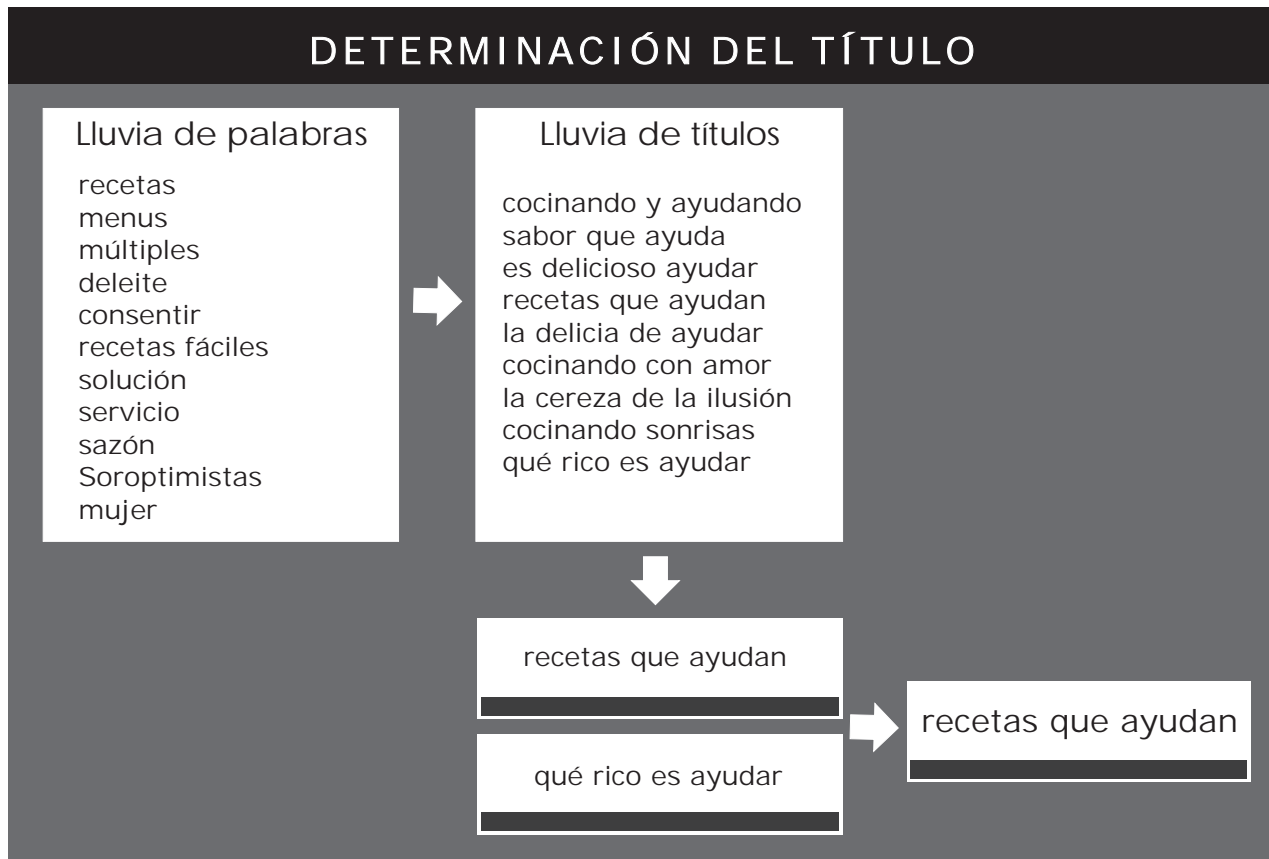
1234567890

.,;:-+=()/&%\$#!°[*]''

ENFOQUE EXPRESIVO

SERVICIO

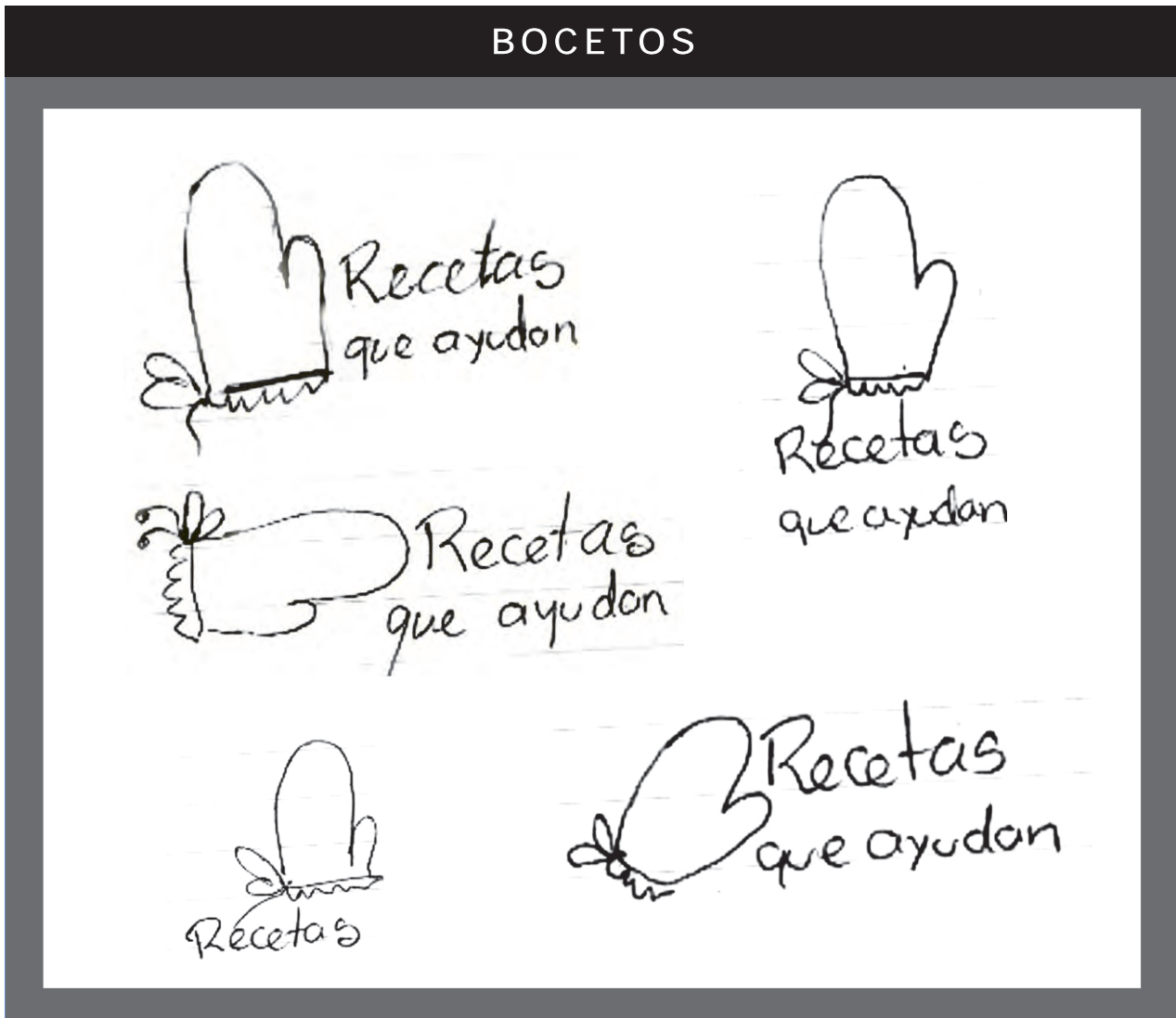
TÍTULO DEL LOGOTIPO



Para la selección del nombre del recetario, se realizó una lluvia de palabras, con las cuales se comenzó a jugar para formar diversas frases. Ya después de una selección de probables títulos, fue necesaria la aplicación de una pequeña encuesta integrada con la lluvia de títulos. Y de esa primer encuesta quedaron dos títulos empatados RECETAS QUE AYUDAN y QUÉ RICO ES AYUDAR, debiéndose aplicar una segunda encuesta con solo estas dos opciones, en la que tuvo mayor puntaje la primera.

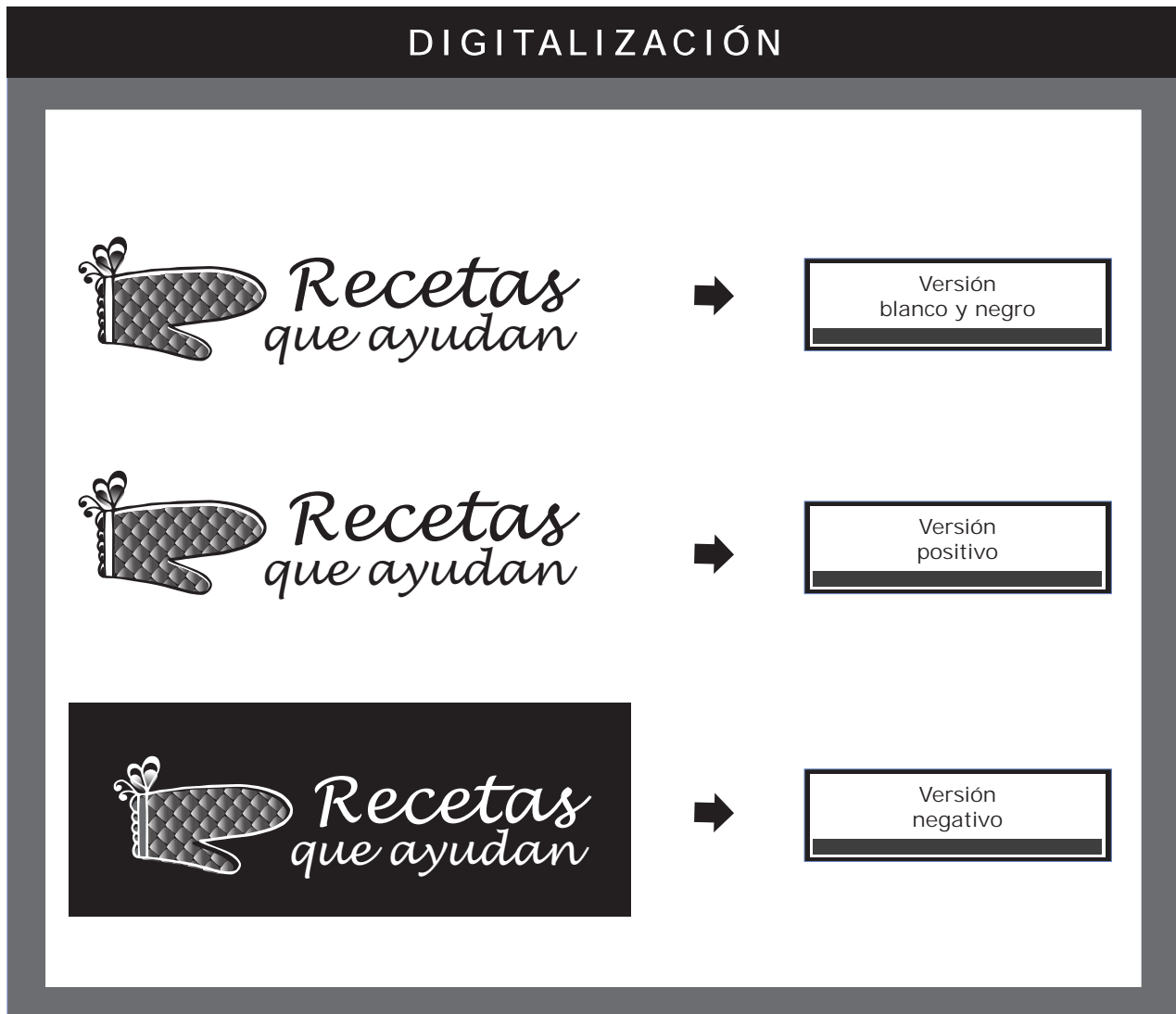
DISEÑO DE LOGOTIPO

BOCETOS



La idea era utilizar el guante de cocina para representar la mano que se le extiende a las mujeres uruapenses. Sin embargo, se le debía dar una especial modificación y tratamiento para utilizarlo en el logotipo y que se complementara con la tipografía antes seleccionada para el título. Se solucionó agregando

más detalles que usualmente los guantes para cocina tienen, como el acolchado, lográndose con rombos degradados sin que perdiera el estilo de las demás estilizaciones del interior del recetario.

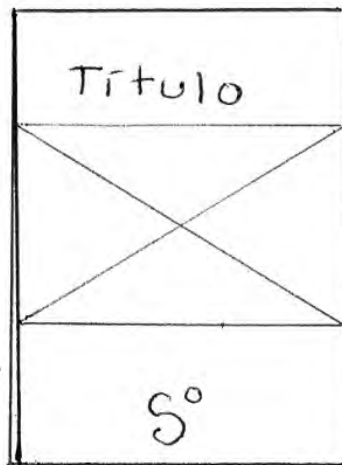
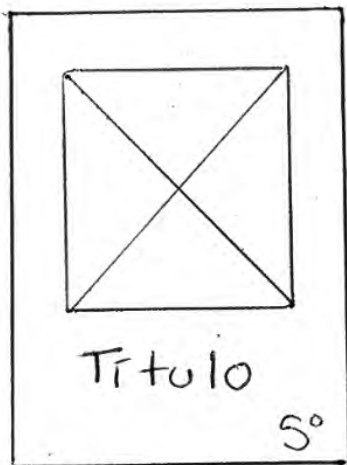
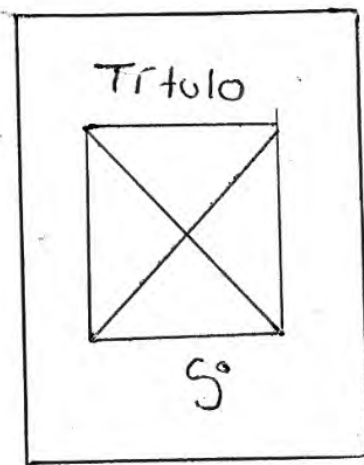
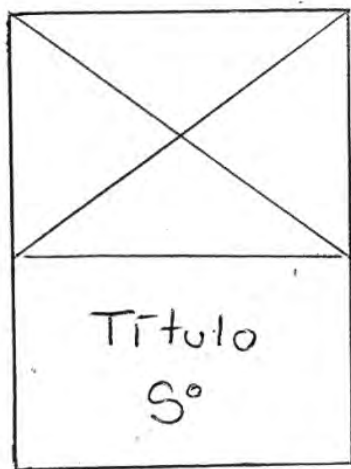


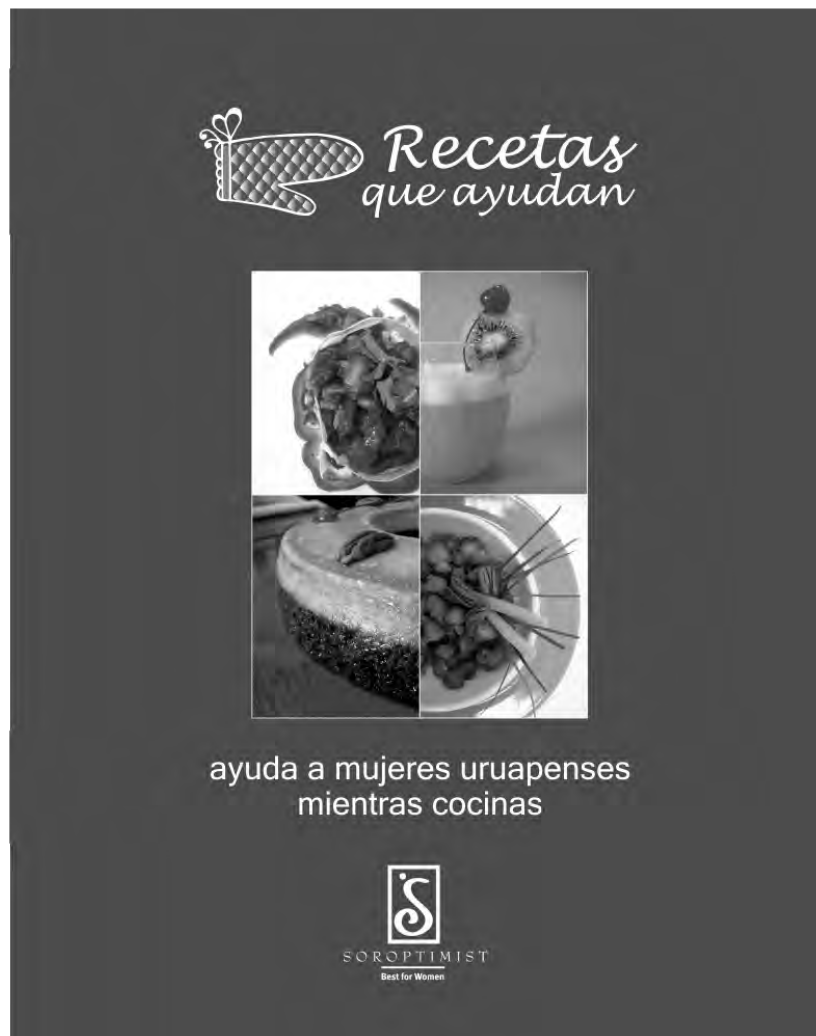
El logotipo está integrado por un gráfico que representa un guante de cocina simbolizando la mano de la persona que adquirió el recetario brindando la ayuda. Para expresar la femineidad se simula una mariposa con el listón del guante.

El título del libro es "Recetas que ayudan", dando el mensaje de que al obtenerlo estarán apoyando al Club formando parte de esta noble causa cuya finalidad es beneficiar a la mujer uruapense.

DISEÑO DE PORTADA

BOCETOS



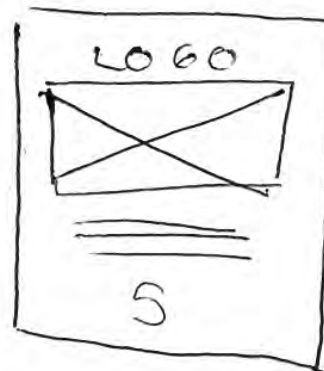
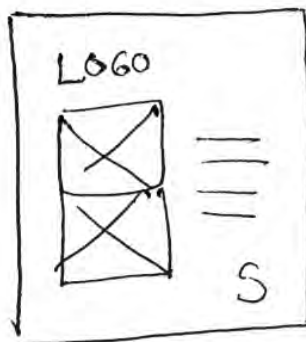
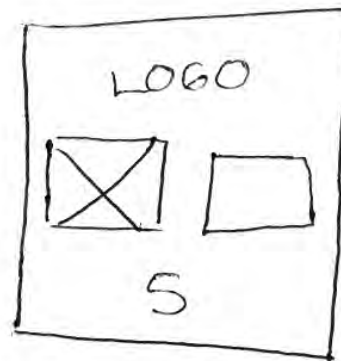
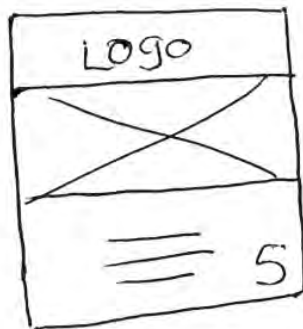


ARGUMENTACIÓN DE LA PORTADA: En general todos los elementos se encuentran alineados al centro, mostrando formalidad. El fondo del libro es de color rojo con la intención de asociarlo con el amor del ama de casa hacia su familia, el calor que se desprende de la cocina y claro, de los platillos, además de que es lo bastante llamativo, atractivo y seductor. Para resaltar algunos elementos como la tipografía y algunos gráficos, se utilizó el color blanco asociándolo también con la pureza del proyecto y creando una impresión luminosa de un vacío positivo.

En primer lugar, en la parte superior se encuentra el logotipo alineado al centro y en color blanco. Prosigue de manera descendente la composición de 4 fotografías que corresponden a platillos que se encuentran en el recetario, representando la variedad de recetas y soluciones que podrán obtener al comprarlo. Estas fotografías están ordenadas de tal forma que componen un rectángulo; las dividen y enmarcan delgadas líneas blancas que también las separa del fondo. Sigue el slogan compuesto en dos renglones y por último el logotipo del Club Soroptimista.

DISEÑO DE CONTRAPORTADA

BOCETOS





Siguiendo el mismo estilo que la portada, se continuó utilizando el fondo color rojo y la composición centrada, siendo el centro del sustrato donde se tiene el mayor peso. Comienza con el logotipo del recetario, le sigue una fotografía y al mismo nivel una pequeña sinopsis que invita a conocer el libro, adquirir-

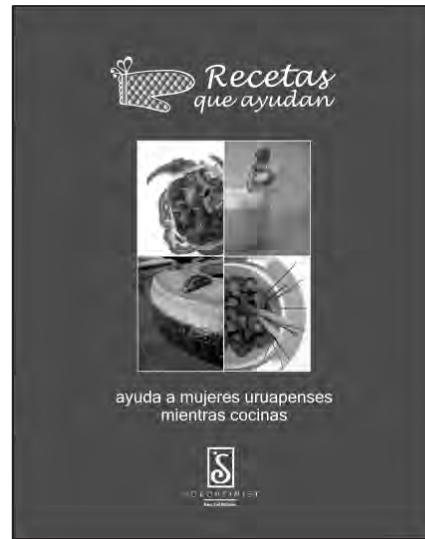
lo y la ayuda que brinda. Por último, en la parte inferior y centrado, se encuentra el logotipo Soroptimista.

PROPUESTA DE SOLUCIÓN

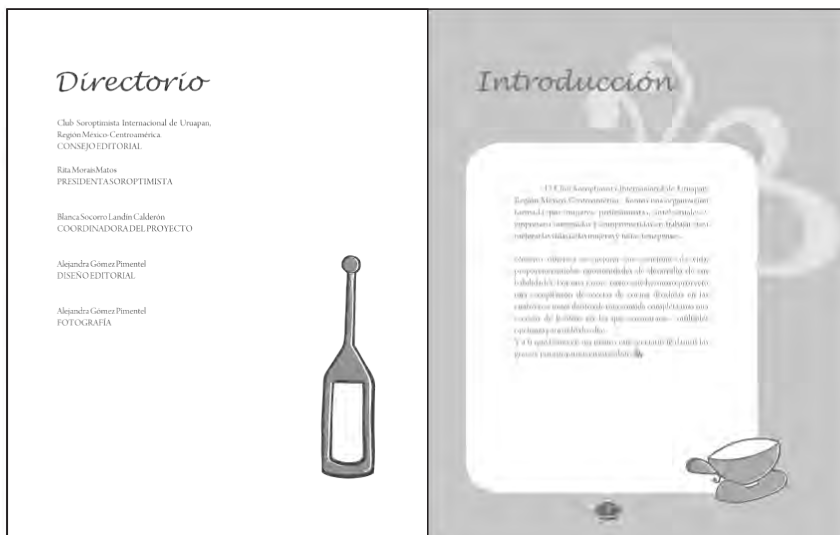
LIBRO COMPLETO

Después de todas las tomas de decisiones, se unieron todos los elementos para formar el recetario. A continuación se muestra el resultado que arrojó todo el trabajo de este proyecto.





Recetas que ayudan



Para aprovechar al máximo el recetario

En ocasiones también somos de invitado que prepara un momento especial para una fecha importante de un día y es por tal motivo, te hacemos dentro de cada sección sugerencias por medio de los siguientes íconos:

Año Nuevo	Día del Padre
San Valentín	Día de la Independencia
Día del Niño	Noche de Muertos
Día de la Madre	Navidad

Busca el momento de que se ponga el mandil y disfrutará la cocina!

Índice

	ENTRADAS	7
	SOPAS Y CREAMAS	35
	PLATILLO PRINCIPAL	67
	POSTRES	95
	REBIDAS	125



Subíndice



Ensalada Yulís	10
Ensalada Navarra	11
Migas con Uvas	12
Ensalada de Brócoli	13
Camarones Borateros	14
Gratinado de papas	15
Ensalada de Nopales	16
Tacos de Quesón	17
Nachos	18
Ensalada de Papaya y Feta	19
Ensalada de Pera y Roquefort	20
Ensalada de Coco	21



Banderillas de Salchichas	22
Bollitas Rojas de Queso	23
Ceviche	24
Dip de Aguacate	25
Dip Adobado	26
Tapas de Pepino y Salmón	27
Crujietas de Papas	28
Canapes de Queso de Cabra	29
Guacamole	30
Ajititos de Cebolla	31
Papas Rellenas de Atún	32
Ensalada de Espinacas	33



<p style="text-align: center;">Ensalada Yulis</p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 200 grs. de fresa 40 ml. de aceite de oliva 30 grs. de azúcar 200 grs. de mezcla de lechuga (italiana, escarola, sangría) 200 grs. de uvas 100 grs. de mozzarella 50 grs. de queso de cabra <p>Preparación</p> <p>Desinfecta perfectamente las lechugas, las fresas y las uvas. Enseguida, coloca los 200 grs. de fresa en la licuadora junto con el azúcar y se incorpora en forma de hilo el aceite de oliva que se obtiene una mezcla homogénea, se reserva y se conserva en refrigeración.</p> <p>Trocea las lechugas y mézclalas perfectamente con fresas partidas en cuatro, uvas partidas en dos, incorporea el queso de cabra y espolvorea la mezcla. Por último bañalo con el aderezo de fresa.</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p style="text-align: center;">Ensalada Navarra</p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 400 grs. de zanahorias 5 pzas. de naranjas 2 pzas. de limón 3 cda. de agua de azahar 3 cda. de azúcar c/n. camelia en polvo c/n. sal y pimienta <p>Preparación</p> <p>Elabora un jugo con 3 naranjas y dos limones, posteriormente añade el agua de azahar, el azúcar, la sal y la pimienta. Pela las naranjas restantes y saca los gajos.</p> <p>Pela y ralla las zanahorias, las naranjas y el aderezo en un bol hondo y refrigera por espacio de 30 minutos para montar espolvorear con camelia en polvo.</p> <p style="text-align: right;">11</p>
--	--

<p style="text-align: center;">Migas con Uvas</p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pza. de hogazote del día anterior 1 pza. de pimienta roja 1 pza. de pimienta verde 90 grs. de tocino 1 pza. de chorizo español de aceite de oliva de aceitunas de pimientos dulces de pimientos picantes de queso ajo c/n. Sal y pimienta <p>Preparación</p> <p>Primero desmenuza el pan y humedéclo con un poco de agua. Saltea en aceite de oliva los pimientos en julianas, los dientes de ajo, el tocino en cubos y el chorizo en rodajas file y retira agregar en el mismo sartén las migas hasta que empiecen a dorar incorpora el resto de los ingredientes quita del fuego agrega los pimientos rectifica sazón y sirve con las uvas.</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p style="text-align: center;">Ensalada de Brócoli</p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cabeza de brócoli 1 taza de queso picado 100 grs. de queso requesón c/n. crema de leche c/n. mayonesa c/n. vinagre al gusto sal y pimienta <p>Preparación</p> <p>Blanca el brócoli en agua hirviendo sin sal y pasar de inmediato para separar los trocitos de las flores sozratlos, desmenuza el queso, agregale mayonesa, crema, vinagre y emulsiona.</p> <p>Incorpore a los vegetales y espolvoreale nueces picaditas.</p> <p style="text-align: right;">13</p>
---	--

<p style="text-align: center;">Camarones Botaneros</p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> kg. de camarón pelado y limpio 1 limón, delgadamente rebanado 1 cebolla, delgadamente rebanada 1 taza de aceitunas rebanadas 1 taza de jugo de limón 1 taza de aceite de oliva de vinagre de vino de ajo de mostaza de sal al gusto pimienta <p>Preparación</p> <p>Para empezar cuece los camarones. Ya cocidos colocados en un recipiente añadiendo las rebanadas de limón y cebolla; también el aceite de oliva y la pimienta que gustes. En un segundo recipiente combinar los ingredientes restantes; ya hecho la mezcla añadido al primer recipiente para refrigerado por la noche. Servir en un tazón y añadir papitos.</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p style="text-align: center;">Gratinado de papas</p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 barra de mantequilla de papas congeladas como empujadas 1/2 taza de queso parmesano rallado c/n. mozzarella molida al gusto Pimienta negra molida de crema 1 taza de queso rallado asadero o manchego o algún otro tipo de queso para gratinar <p>Preparación</p> <p>Engrasa con mantequilla un molde refractario, pon una capa de papas congeladas, queso parmesano y espolvorear con mozzarella y pimienta negra.</p> <p>Hacer tres capas más terminando con queso parmesano, hornear en horno precalentado a 180 grados durante 35 minutos. Retira del horno, cubre con la crema y el queso asadero o manchego y hornear por otros 15 minutos para gratinar.</p> <p style="text-align: right;">15</p>
--	---

<p style="text-align: center;">Ensaladas de Nopales</p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 bolsa de nopales 1 taza de frijoles negros 1/2 taza de queso rallado sin grasa 4 tiras de chiles jalapeño 1/2 taza de salsa picante 1/2 taza de crema agria sin grasa cilantro picado al gusto <p>Preparación</p> <p>Pre-calienta horno 350 grados.</p> <p>Pon una capa gruesa de nopales en el fondo de un contenedor, cubre con frijoles y queso agregando las tiras de chiles jalapeño encima.</p> <p>Hornea por 30 minutos hasta que el queso se derrita.</p> <p>Por último añade la salsa, la crema agria y espolvorea el cilantro.</p>  <p style="text-align: right;">16</p>	<p style="text-align: center;">Tacos de Requesón</p> <p>Ingredientes</p> <p>La salsa</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de jugo de limón sal al gusto de rábanos 1/3 taza finamente picados 1/2 taza de cebolla finamente picada 1 chile peron picado sin las semillas 1 taza de cilantro picado no muy fino los tacos 1 taza de requesón sazonado con sal 6 tortillas de maíz 6 aceite para freír <p>Preparación</p> <p>Ten lista una charola cubierta con papel absorbente. Primero prepara la salsa. Coloca el jugo de limón y la sal en un recipiente de vidrio; agrega el resto de los ingredientes, déjalos marinar por lo menos durante 30 minutos. Esto deberá llenar una taza.</p> <p>Distribuy una cucharada de requesón sobre la mitad de cada tortilla, dóblala y sujétala con un palillo. En un sartén grande vierta poco más de 1/2 centímetro de aceite y cuando esté caliente pero no humeante fría algunos de los tacos hasta que estén dorados y crujientes volteándolos una vez.</p> <p>Continúa con el resto y agrega aceite si es necesario. Escurre los tacos sobre el papel absorbente y retíalos cuando se hayan enfriado un poco. Alévalos con un palillo e introduce como 3 cucharadas de salsa. Sirvelos inmediatamente, no puedes esperar.</p>  <p style="text-align: right;">17</p>
--	---



<p style="text-align: center;">Nachos</p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 bolsa de nachos 1 taza de frijoles negros 1/2 taza de queso rallado sin grasa 4 tiras de chiles jalapeño 1/2 taza de salsa picante 1/2 taza de crema agria sin grasa cilantro picado al gusto <p>Preparación</p> <p>Pre-calienta horno 350 grados.</p> <p>Pon una capa gruesa de nachos en el fondo de un contenedor, cubre con frijoles y queso agregando las tiras de chiles jalapeño encima.</p> <p>Hornea por 30 minutos hasta que el queso se derrita.</p> <p>Por último añade la salsa, la crema agria y espolvorea el cilantro.</p>  <p style="text-align: right;">18</p>	<p style="text-align: center;">Ensalada de Papaya y Feta</p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 tazas de papaya grande, sin semilla y cortada en cubos 3 cilantro 4 cilantro de hojas de menta 1 taza de fresas picaditas de aceite de oliva extra virgen 1 taza de jugo de limón (1 limón) de miel al gusto Sal y pimienta al gusto de queso feta desmenuado <p>Preparación</p> <p>Coloca la papaya y las hojas de menta en un recipiente mediano.</p> <p>En otro recipiente aparte, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón y la miel.</p> <p>Vierte el aderezo sobre la papaya, sazónala con sal y pimienta a gusto y procura que se cubra bien del aderezo. Por último añade el queso feta.</p>  <p style="text-align: right;">19</p>
--	---

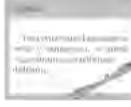

<p style="text-align: center;">Ensalada de Pera y Roquefort</p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 lechuga 300 grs de mozzarella 9 Peras 200 grs de queso roquefort <p>Preparación</p> <p>Lava y deshidrata perfectamente la lechuga y las espinacas; después parte en pedazos pequeños. Lava las peras y córtalas en cuadrillos.</p> <p>En un molde incorpora todos los ingredientes y para servirte agrégale la vinagreta.</p>  <p style="text-align: right;">20</p>	<p style="text-align: center;">Ensalada de Coco</p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Lechuga 300 g de mango en cubos 200 ml de crema de coco 2 cilantro 10 Fresas partidas en cuartos 30 g de ajonjolí <p>Preparación</p> <p>Lava y deshidrata la lechuga, vacíala en un refractario de cristal junto con el mango, las fresas, el vinagre blanco y por último la crema de coco y revolver todos los ingredientes. Para el toque final espolvorea el ajonjolí.</p>  <p style="text-align: right;">21</p>
--	--



<p>Baderillas de Salchichas</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cda. de polvo para hornear 1 lita. de leche evaporada 1/2 lito. de aceite 10 paillitos para brocheta 2 huesos 2 tazas de harina de trigo 300 grs. de salchichas para "hot dog" <p>Preparación:</p> <p>Primero mezcla la leche evaporada con los huesos, el polvo para hornear y la harina hasta formar un atole.</p> <p>Aparte, enharina las salchichas y sumérgelas en la salsa anterior; fíelas en el aceite ya calentado con anticipación. Sávalas insertándoles en los paillitos para brocheta.</p>	<p>Bolitas Rojas de Queso</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 paquete de queso crema 1 chile chipotle desmenuado y finemente picado 1 paquete chico de machaca desmenuada 1/4 taza de aceituna negra picada <p>Preparación:</p> <p>Revuelve perfectamente el queso crema con el chipotle y las aceitunas.</p> <p>Ya teniendo una mezcla uniforme, hazcer varias bolitas del tamaño de un bocado y después revólcaslas en la machaca hasta que queden completamente cubiertas.</p>
---	--

<p>Ceviche</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 600 grs. de filete de tilapia 1/2 taza de jugo de limón 1 cebolla finamente picada 1 pimiento verde finamente picado 1/2 pepino cortado en cubos 1 aguacate pelado y cortado en cubos 4 jitomates cortados en cubos perejil al gusto <p>Preparación:</p> <p>Recía limón a los filetes de pescado y refrígeralos por dos horas. Pasado ese tiempo, escurre los filetes y sazónalos con sal y pimienta negra; córtalos en cubos.</p> <p>Después agrega la cebolla, el pimiento, el chile serrano el pepino y el aguacate revolviendo bien todos los ingredientes. Deja reposar durante 1 hora en el refrigerador.</p>	<p>Dip de Aguacate</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 barra de queso crema 2 cdas. de queso de leche 2 cdas. de aguacate de limón 1 cda. de sal 1 cda. de aceite de oliva <p>Preparación:</p> <p>Licua todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y tersa. Pon en un tazón y acompáñalos con galletas saladas, pan negro o tostadillo.</p>
---	--

<p>Dip Adobado</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 barra de queso crema 2 cdas. de leche 4 salchichas picadas 3 cdas. de salsa de chipotle lista para usar 2 cdas. de pimiento seco <p>Preparación:</p> <p>Bate el queso crema con las dos cucharadas de leche, agrega la salsa de chipotle y el jugo sazonador. Pon en un tazón y acompáñalo con galletas saladas, pan negro o tostaditas.</p>	<p>Tapas de Pepino y Salmón</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 pepinos pequeños 1 paquete de salmón ahumado 1 barra de queso crema 1/2 cebolla <p>Preparación:</p> <p>Lava, pela y corta por la mitad (a lo largo) los pepinos, quita las semillas dejándolos como cuajalites. En un tazón, pon la pulpa de los pepinos muy picada, la cebolla rallada, el salmón picado y unas cucharadas de queso.</p> <p>Haz una masa y rellena los pepinos. Mantener en el refrigerador hasta la hora de comerlos.</p>
---	--

<p>8 porciones</p> <h3>Croquetas de Papas</h3>	<p>8 porciones</p> <h3>Canapes de Queso de Cabra</h3>
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 kg. de papa hervidas y peladas 1 taza de leche 1 taza de mantequilla 3 yemas de huevo 1 pizca de pimienta 1 pizca de nuez moscada molida 1 cda. de caldo de pollo 4 claras batidas a punto de nieve 1 taza de pan molido 1 cda. aceite 1 cda. harina 	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 paquete de pan negro o de centeno 200 grs. queso de cabra aceite de ajo al gusto
<p>Preparación:</p> <p>Presna las papas tipo pasté y mézclalas con la leche. Pon la mezcla en un sartén a fuego bajo, agrega la mantequilla y posteriormente retira del fuego.</p> <p>Añade las yemas, pimienta, nuez moscada y el caldo de pollo. Mezcla hasta que quede una masa uniforme y formar bolitas del tamaño aproximado de una nuez, pásalas por las claras batidas, la harina y finalmente por el pan molido y freír.</p> <p>Escírelos y sirve de inmediato.</p>	<p>Preparación:</p> <p>Pon a tostar el pan en el horno hasta que esté dorado y crústese. Corta el queso en rodajas delgadas y ponlas sobre el pan. Rocía con un hilo de aceite de ajo y meter al horno precalentado, hasta que el queso se funda.</p>
	
28	29

<p>8 porciones</p> <h3>Guacamole</h3>	<p>8 porciones</p> <h3>Aritos de Cebolla</h3>
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 aguacates grandes y maduros 200 grs. de tomate 1 cebolla pequeña 3 chiles cilantro fresco y troceado al gusto sal y pimienta al gusto 	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cebolla amarillo grande 1 cda. de aceite vegetal 2 cda. de harina de miga de pan 1 cda. de queso parmesano batido o sado sal y pimienta al gusto
<p>Preparación:</p> <p>Corta en tiras el aguacate y ponlo en un recipiente incluyendo y mezclándolo con el resto de los ingredientes previamente picados.</p> <p>Cuando están todos los ingredientes en el recipiente, se remueve cuidadosamente hasta obtener una masa homogénea.</p>	<p>Preparación:</p> <p>Precalienta el horno a 300° C. Coloca los anillos de cebolla en un recipiente hondo y cubrelos con el aceite.</p> <p>Mezcla la harina, la miga de pan y el queso parmesano y agrégala a los anillos de cebolla.</p> <p>Por último coloca los anillos en una bandeja para hornear y hornéa por 20 minutos, hasta que los anillos estén dorados.</p>
	
30	31





<p>8 porciones</p> <h3>Papas Rellenas de Atún</h3>	<p>8 porciones</p> <h3>Ensalada de Espinacas</h3>
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 lata de atún 4 papas medianas 1 1/2 cda. de mayonesa ligera 1 cda. de cebolla picada 1 cda. de cilantro picado 1/4 cda. de pimienta 1 cda. de salsa sazónadora salsa tipo tabasco al gusto 	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 tazas de hojas de espinacas 1 taza de champiñones en rodajas 1 cebolla morada chica en rodajas delgadas 1 taza de gajos de naranja sin piel Aderezo 2 cda. de jugo de limón 1 Diente de ajo chico finamente picado 4 cda. de miel 1 cda. de vinagre blanco 1/8 cda. de pimienta
<p>Preparación:</p> <p>Lava las papas y cuécelas hasta que estén suaves.</p> <p>En un recipiente mediano mezcla el resto de los ingredientes. Corta las papas a la mitad sacas la pulpa, dejando la cáscara.</p> <p>Agrega la pulpa de la papa al atún junto con los otros ingredientes y revuelve bien. Rellena las papas con esta mezcla y adóralas con una ramita de cilantro.</p> <p>Por último pon las papas rellenas en un refractario y métalas al horno por 15 minutos para que doren.</p>	<p>Preparación:</p> <p>Combina las espinacas, los champiñones, la cebolla y los gajos de naranja sin piel.</p> <p>Aparte mezcla bien el jugo de limón, el ajo, la miel, el vinagre y la pimienta. Caliente esta mezcla en el microondas por unos segundos y añáda sobre las espinacas.</p>
	
32	33











Subíndice

Caldn de Queso	38	Crema de Limón	30
Sopa de Corundas	39	Arroz a la Mexicana	31
Sopa de Champiñones	40	Consomé de Pescado	52
Sopa Tarasca	41	Coditos a la Crema	33
Crema de Aguacate	42	Arroz Blanco	34
Crema de Chile Ancho	43	Moños con Nopales	35
Crema de Paila	44	Tallarín Verde	36
Crema de Lentejas	45	Sopa de Tortillas	37
Crema de Coliflor	46	Sopa de Calabazas	38
Crema de Verdura	47	Sopa de Fideos	39
Crema de Espinaca	48	Crema de Elote	40
Sopa de Calabaza con Queso	49	Sopa de Zanahoria	41
		Espaqueti Salsa de Champiñones	42
		Espaqueti Delicia	43

<p>4 porciones</p> <h3>Caldo de Queso</h3>	<p>5 porciones</p> <h3>Sopa de Corundas</h3>
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cebolla 1 cebolla verde 1 jitomate 3 chiles verdes 3 papas de aceite 1 cda. de leche 1/2 litro de agua 2 tazas de queso seco <p>Preparación:</p> <p>Pona hervir la leche y el agua juntas. Mientras asa, limpia y pica en cubitos los chiles verdes. Parte las papas y el queso en cubitos regulares, el jitomate y la cebolla finamente.</p> <p>En el aceite sofríe las papas, la cebolla, el jitomate y los chiles, agrega la leche y el agua calientes y la sal.</p> <p>Antes que las papas se ablanden agrega el queso, retira del fuego y tapa el recipiente. 🍴</p>	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 cda. de mantequilla sin sal y un poco mas para engrasar el platón 16 corundas sin hueso y cortadas en cuadritos 6 chiles poblanos en julianas 1 taza de crema 1/2 taza de queso de chihuahua rallado <p>Preparación:</p> <p>Engrasa una refractario de 25 x 25 cm. con mantequilla.</p> <p>Caliente el horno a 180° c. funde 1 cucharada de mantequilla en un sartén grande, agrega la cuarta parte de los cubos de corunda volteándolos de vez en cuando para que se doren un poco.</p> <p>Continúa friendo las corundas, añade mantequilla conforme sea necesario. Extiende la mitad de las corundas fritas sobre el fondo de la cacerola y ponles las salsas frescas de chile mas la mitad de la salsa, crema, queso y finalmente las tiras de chile.</p> <p>Hornéa durante unos 15 minutos o hasta que estén calientes y burbujeando. Sirvelas inmediatamente. 🍴</p>

 <p>100 porciones</p> <h3>Sopa de Champiñones</h3>	 <p>100 porciones</p> <h3>Sopa Tarasca</h3>
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 cdtas. de manteca vegetal 1 cebolla picada 1 ají fresco 3 dientes de ajo 100 g de champiñones picados 3 ejotes frescos y desgranados 200 g de champiñones 100 g de champiñones desmenuados 5 guajillos desmenuados y licuados con un diente de ajo 2 litros de caldo de pollo sal al gusto 1 comino de pollo en polvo al gusto 6 hojitas de epazote 8 flores de calabaza <p>Preparación:</p> <p>Calienta la manteca en una cacerola, saltea la cebolla y el ajo, agrega los granos de ejote y mover constantemente hasta que estén bien cocidos.</p> <p>Agrega los champiñones y el puré de guajillo, revuelve bien, añade el caldo de pollo, sazónalo y déjalo hervir a fuego lento por media hora. Agrega el epazote amarrado a que de un hervor y retira del fuego.</p> <p>Para servir, acomoda la flor de calabaza en el fondo del plato y agrega la sopa, decora con una ramita de epazote.</p>	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de agua 100 g de jitomates picados, sin pelar 1 rebanada de cebolla 1 diente de ajo picado y picado 2 chiles anchos pequeños sin venas y remojados en agua durante 10 minutos 2 tortillas de maíz de aceite 5 tazas de caldo de pollo 1 rama grande de epazote al gusto 1/8 cdita. sal 6 de orégano 10 tortillas de maíz, cortadas en tiras y doradas 3 chiles anchos, limpios de semillas y venas aplastados y cortados en tiras y fritos hasta que crujan 6 cdtas. de queso añejo rallado <p>Preparación:</p> <p>En el vaso de la licuadora ponga el jitomate, agua, cebolla, ajo, chile ancho y una tortilla.</p> <p>Licúa hasta formar un puré ligeramente terso. Calienta el aceite en un recipiente para sopa, añade el puré y fríalo sobre fuego bastante alto de 5 a 7 minutos.</p> <p>Agrega el caldo de pollo y el epazote opcional, cocínalo a fuego medio hasta que esté bien sazonado, por 10 minutos. Pruébalo de sal y agrega orégano.</p> <p>Pon algunos trozos de la tortilla frita en cada taza, vacía la sopa sobre ellos y adórnala con chile ancho y queso.</p>
 <p>40</p>	 <p>41</p>



 <p>100 porciones</p> <h3>Crema a la Reina</h3>	 <p>100 porciones</p> <h3>Crema de Aguacate</h3>
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pollo 20 almendras crudas 3 zanahorias 1.5 litros de caldo de pollo 2 cdtas. de aceite 2 nabos 2 cebollas 2 cdtas. de manteca vegetal y pimienta al gusto <p>Preparación:</p> <p>Limpia el pollo, párralo en 8 trozos, sazónalo con sal y resérvalo.</p> <p>Corta los nabos y las cebollas, rehógalos en la manteca y el aceite. Cuando comiencen a tomar color añádele, poca a poca, la harina, remueve y agrega 1/2 de litro de agua y las almendras cortadas finas. Déjalo cocer a fuego lento durante 20 minutos, removiéndolo de vez en cuando.</p> <p>Añade el pollo, sazónalo con pimienta y vierte 1.5 litros de caldo. Taparlo y déjalo cocer hasta que el pollo está cocido.</p> <p>Una vez cocido, quítale la piel y los huesos, separa una pechuga, desmenzala y ponla en la sopera.</p> <p>Pasa por la batidora el resto del pollo y las verduras con dos vasos de caldo. Una vez bien triturado, mézclalo con el caldo. Viértelo en la sopera y sirve.</p>	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 cdtas. de manteca vegetal 1 cda. de cebolla finamente picada 1 cda. de harina de trigo 1 taza de aguacate maduro, maduro, pelado y picado 2 cdtas. de jugo de limón 1 peca. de sal y pimienta negra al gusto 1/2 taza de crema ligera <p>Preparación:</p> <p>Derrite la manteca y fríe hasta que esté blanda, pero no dorado, pon la harina y cocine durante 1 minuto. Gradualmente, añade el caldo y deja hervir fuego bajo.</p> <p>Ya hirviendo agrega el aguacate con el jugo y la ralladura de limón, la sal y la pimienta al gusto. Hiérve a fuego bajo durante 5 minutos y bate.</p> <p>Vieive a poner en una cazuela limpia, incorporando la crema ligera y calienta de nuevo.</p> <p>Vierte en tazones removiendo, agrega la crema y espolvorea la cebolla picada.</p>
 <p>42</p>	 <p>43</p>



 <p>100 porciones</p> <h3>Crema de Avellana</h3>	 <p>100 porciones</p> <h3>Crema de Chile Ancho</h3>
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 300 g. avellana tostada 100 g. manteca vegetal 2 piezas de cebolla 3 papas 1 litro de caldo de pollo sal y pimienta blanca molida al gusto 1/2 taza de queso mozzarella <p>Preparación:</p> <p>Sofríe en la manteca las cebollas, las papas, las avellanas (reservando algunas para decorar).</p> <p>Sazónalo con sal, pimienta blanca y nuez moscada. Después añade el caldo de pollo y déjalo hervir durante 25 minutos.</p> <p>Transcurrido ese tiempo, pasa por la batidora, añade la nata caliente, darle un hervor y poner al baño maría para que no pierda color.</p> <p>Sirve adornada con avellanas.</p>	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cda. de aceite de maíz 1/2 cebolla chica, en cubos medianos 1 diente de ajo 3 chiles anchos, desmenuados y remojados en agua hirviendo 1/2 taza de ejotes amarillos 1 taza de almendras al gusto 4 tazas de caldo de pollo 6 hojitas de epazote verde 1 taza de crema <p>Preparación:</p> <p>En una olla o cacerola acitona la cebolla, añade el ajón frito.</p> <p>Ahora agrega los chiles y cocina por 3 minutos, añade los ejotes, almendras, caldo de pollo, 3 hojitas de epazote y deja hervir. Pasa lo anterior a la licuadora con dos tazas de caldo.</p> <p>Cuela y regresa a la cacerola; incorpora el resto del caldo y cocina por 5 minutos. Rectifica la sazón.</p> <p>Sirve la sopa, añade crema y decora con almendras y 3 hojitas de epazote fresco.</p>
 <p>44</p>	 <p>45</p>



<p>Crema de Pollo</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 300 grs. de pechuga 1/2 de cebolla picada 1 clarito de ajo picado 1 rama de apio picado 1 zanahoria pelada y picada 1 litro de consomé de pollo desgrasado 1/2 taza de crema 1 cda. de aceite de oliva 1 cda. sal y pimienta al gusto <p>Preparación:</p> <p>Sofríe la cebolla y el ajo hasta que la primera esté transparente.</p> <p>Agrega el pollo, cocínalo hasta que cambie de color. Agrega el apio y la zanahoria hasta que estén bien cocidos.</p> <p>Licúa lo anterior con la crema y el consomé, vierte en una cazuela. Sazona con sal y pimienta y cocina hasta que espese.</p> <p>Imagen: </p> <p>46</p>	<p>Crema de Lentejas</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de lentejas 1/2 cebolla 4 jitomates 1/2 litro de leche 12 rebanadas de tocino sal al gusto <p>Preparación:</p> <p>Cocina las lentejas en 1 litro de agua y la mitad de la cebolla hasta que estén cocidas; retira de la estufa y saca la cebolla.</p> <p>Licúa los jitomates con el resto de la cebolla y 1 taza de agua para obtener una salsa homogénea, resiste lo licuado sobre las lentejas, azúscalo, baja la flama y cocina por 20 minutos o hasta que suelte el hervor.</p> <p>Licúa lo anterior con la leche (hazlo por partes), vierte en una cacerola y cocina hasta que hierva, retira.</p> <p>En una sartén fríe el tocino, cuando este crujiente, retíralo y colócalo sobre servilletas de papel absorbente para quitarle la grasa. Sirve con trozos de tocino.</p> <p>Imagen: </p> <p>47</p>
--	--



<p>Crema de Coliflor</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 kg. de coliflor 1 papa 1 cebolla 4 vasos de leche descremada 1 cda. de aceite 1 cda. sal y pimienta al gusto <p>Preparación:</p> <p>Separa los ramilletes de la coliflor y cortar los tallos duros, poner a cocer en agua con sal durante 15 min.</p> <p>Pela las papas y córtalas en trozos y luego agrégalas a la cazuela con la coliflor, cuando rompa el hervor. Una vez cocidas, escurre bien las verduras y reservar el caldo.</p> <p>En una cacerola, introduce la cebolla picada finamente y fríela a fuego medio. Cuando empiece a dorarse, añade la leche, la coliflor y las papatas. Rectifica de sal y pimienta.</p> <p>Licúa e incorpora el caldo reservado.</p> <p>Imagen: </p> <p>48</p>	<p>Crema de Verdura</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 400 grs. de papas 1 cebolla pequeña 1 zanahoria 300 grs. de espinacas 4 cda. de aceite de oliva sal al gusto <p>Preparación:</p> <p>Pon a hervir 2 litros de agua y cuando hierva introduce los ingredientes limpios, pelados y troceados de forma gruesa.</p> <p>Cuando estén cocidos, licúa añadiéndole agua de la cocción hasta que alcance la textura deseada.</p> <p>Pon a punto de sal, añade el aceite de oliva en crudo y remueve hasta que quede ligada. Sirve caliente.</p> <p>Imagen: </p> <p>49</p>
--	---


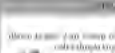
<p>Crema de Espinacas</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 kg. de espinaca cocida en un litro de agua (reserva el agua) 4 cda. de crema 1 chorro de leche 1 lata de granos de elote 1/2 consomé de pollo en polvo 2 tortillas cortadas en julianas <p>Preparación:</p> <p>Licúa la espinaca con el agua en que la cociste, la crema, la leche y el consomé en polvo, hasta que todo se incorpore muy bien.</p> <p>Calienta hasta que hierva, agrega la lata de elote y las tortillas frías.</p> <p>Imagen: </p> <p>50</p>	<p>Supa de Calabaza con Queso</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 500 gr. de calabazas 500 gr. de queso sal y pimienta al gusto consomé de pollo al gusto <p>Preparación:</p> <p>Limpia y corta en rodajas muy finas las calabazas. Ponlas a hervir junto con sal y el caldo de consomé de pollo en agua durante 20 minutos.</p> <p>Pasa por la batidora añadiendo la porción de queso mezclándolo bien.</p> <p>Añade pimienta y unas hojas de perejil.</p> <p>Imagen: </p> <p>51</p>
--	---



<p>Crema de Limón</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 limón 60 grs. de mantequilla 90 grs. de azúcar 1 huevo <p>Preparación:</p> <p>Bate el huevo y resérvalo. Ralla el limón y exprime después el zumo.</p> <p>Calienta en un cazo el zumo de limón, la ralladura, la mantequilla y el azúcar, a fuego lento y sin dejar de remover, hasta que empiece a hervir.</p> <p>Añade el huevo batido y retira inmediatamente del fuego sin dejar de remover la mezcla enérgicamente.</p> <p>Vierte en un recipiente con tapa, deja que se enfríe y refrigera en la nevera tres o cuatro horas. Conserva en el refrigerador.</p> <p>Preparación final:</p> 	<p>Arroz a la Mexicana</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de arroz lavado 1 tomate grande picado 1/2 cebolla picada 1 diente de ajo picado 2 cdas. de comino en polvo 1 zanahoria picada en cubitos 2 cdas. de mantequilla sal y pimienta al gusto agua al gusto <p>Preparación:</p> <p>Se fríe el arroz con la mantequilla hasta que quede de un color dorado, se le agregan las verduras, el comino, sal y pimienta al gusto.</p> <p>Por último, agrega el agua hasta cubrir el arroz. Cocina a fuego lento. Revisa y si necesita más agua, agrega más.</p> <p>Preparación final:</p> 
52	53

<p>Consomé de Pescado</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 500 grs. de pescado sin espinas 90 grs. de cebolla 90 grs. de tallos de perejil 2 claras de huevo 1/2 litro de vino blanco seco 1 litro de fondo de pescado 100 grs. de champiñones <p>Preparación:</p> <p>Mezcla el pescado con las claras de huevo, el puerro finamente cortado, los tallos de perejil y las pieles de los champiñones, añadiendo el vino blanco y vertiendo el fondo de pescado.</p> <p>Durante 30 minutos se deja cocer a fuego lento, revolviendo y sazonando ligeramente y después pasa por una tela fina colocada dentro de un colador.</p> <p>Preparación final:</p> 	<p>Coditos a la Crema</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 pzas. de pasta de coditos cocidos y escurridos 2 pzas. de salchichas picadas 1 barra de mantequilla 4 tazas de leche 4 tazas de crema 200 grs. de queso amarillo 1/2 cebolla 2 tazas de pan molido <p>Preparación:</p> <p>En una cacerola derrite la mantequilla, dora las salchichas ligeramente.</p> <p>Añade los coditos y déjalo fríe un poco. Aparte, licua el queso con el pimiento morrón escurrecido, la crema, la leche y la cebolla.</p> <p>Vacia sobre los coditos, deja que se caliente la mezcla sírvala.</p> <p>Preparación final:</p> 
54	55

<p>Arroz Blanco</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 kg. de arroz 200 grs. de manteca fina 1 cebolla 4 dientes de ajo sal al gusto <p>Preparación:</p> <p>Lavar el arroz con agua tibia y escurrir bien. En la manteca caliente, machacar los ajos fríendolos, y sacarlos.</p> <p>Vierte el arroz que se pone a medio dorar con la cebolla cortada en rebanadas, cuidando que no se queme. Debe quedar acitronado.</p> <p>Sazona con sal y agrega el agua suficiente para cocinar el arroz a fuego suave, sin removerse, hasta que este bien cocido. Sirvelo caliente.</p> <p>Preparación final:</p> 	<p>Moños con Nopales</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 tazas de nopales picados 1 litro de cebolla 1 pza. de moños cocidos al diente 1 jitomate picado 1 ramos de cilantro picado 1 chile verde picado 1 cebolla picada 1 taza de aceite de oliva de vinagre 2 cdas. sal y pimienta al gusto <p>Preparación:</p> <p>Cocce los nopales en abundante agua con la cebolla y sal.</p> <p>Enjuágalos con agua fría hasta que no suelten baba y escúrrelos perfectamente.</p> <p>En un refractario mezcla los moños con todos los ingredientes incluyendo los nopales, mezclando muy suavemente. Sirvelo frío.</p> <p>Preparación final:</p> 
56	57

<p>Tallarín Verde</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 bolsa de tallarín 1 lata de crema 1 chorrito de leche 1 pizca de sal cilantro, orégano y manzanilla al gusto 5 chiles serranos <p>Preparación:</p> <p>Pon a cocer el tallarín como indica en el empaque.</p> <p>Ya cocido, escúrrela. Licúa el chile, orégano, crema, leche cilantro y sal.</p> <p>En un refractario agrega el tallarín y vierte la mezcla licuada mezclándolos.</p>  <p>58</p>	<p>Sopa de Tortillas</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 12 tortillas de maíz cortadas en tiras 2 cubos de consomé de caldo de pollo 1 litro de epazote de agua 2 tazas de jitomate triturado 1/2 cebolla en tiras 2 dientes de ajo sal al gusto chile morita seco al gusto <p>Preparación:</p> <p>Frite las tortillas en una sartén con aceite.</p> <p>Aparte se licúa el jitomate, la cebolla, el ajo, los chiles y la mitad de epazote.</p> <p>Incorpora todo al guiso y cuando hierva se agrega el caldo de pollo y los cubos de consomé, añade el resto del epazote y rectifica la sazón.</p>  <p>59</p>
---	--

<p>Sopa de Fideo</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de fideo 2 tazas de agua1 taza de caldo 1 cebolla 1 ajo 1 tomate 1 cilantro 1 manzanilla 1 orégano 1 chile serrano 1 sal <p>Preparación:</p> <p>En una cazuela pon a cocer el fideo con el agua y el caldo. Cuando esté cocido agrega la cebolla y el ajo. Retira del fuego, licúa el tomate, el cilantro, el orégano, el chile serrano y la manzanilla. Agrega esta mezcla al fideo y rectifica la sazón.</p>  <p>60</p>	<p>Sopa de Calabaza</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 kg de calabaza 1 cebolla 1 ajo 1 tomate 1 cilantro 1 manzanilla 1 orégano 1 chile serrano 1 sal <p>Preparación:</p> <p>En una cazuela pon a cocer la calabaza con el agua y el caldo. Cuando esté cocida agrega la cebolla y el ajo. Retira del fuego, licúa el tomate, el cilantro, el orégano, el chile serrano y la manzanilla. Agrega esta mezcla a la calabaza y rectifica la sazón.</p>  <p>60</p>
--	---

<p>Crema de Elote</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 tazas de grano de elote cocido 1/3 de cebolla troceada 1 diente de ajo partido 3 cdas. de cilantro picado 3 tazas de leche 1 cda. de consomé de pollo granulado al gusto galletas saladas sal y pimienta al gusto <p>Preparación:</p> <p>En una cacerola con el aceite caliente, sofrir la cebolla y el ajo. Una vez transparente, agrega los granos de elote y el consomé de pollo granulado; retira del fuego, licúa y cuela.</p> <p>Vuelve a poner la cacerola al fuego, deja que suelte el hervor. Agrega ajo, sal y espera a que hierva.</p> <p>Sirve caliente con el cilantro picado y con las galletas saladas.</p>  <p>62</p>	<p>Sopa de Zanahoria</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 kg de zanahoria finamente picada 1 cebolla grande finamente picada 1 diente de ajo finamente picado 2 cdas. de consomé desgrasado sopeas de aceite de sal <p>Preparación:</p> <p>En una cacerola pon a cocer las zanahorias de aceite. Cuando esté caliente fría la zanahoria, la cebolla, el perejil y el diente de ajo.</p> <p>Ya que la cebolla tenga una consistencia transparente agrega el consomé y sazónalo con sal.</p> <p>Tapa la cacerola y de deja hervir por 5 minutos.</p>  <p>63</p>
---	---

<p>Espagueti con Salsa de Champiñones</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pkg. de espagueti 2 cda. de aceite de oliva 300 grs. de champiñones frescos cortados finos 2 dientes de ajo picados 1 taza de agua sal y pimienta al gusto 3 cda. de queso parmesano rallado 1 cda. de manteca 3 hojas de perejil fresco <p>Preparación:</p> <p>Cocina el espagueti en una olla grande con agua y sal.</p> <p>Cocínalo siguiendo las instrucciones del paquete y cuando estén listos escúrrelos. Mientras se cocina, en una sartén, calienta un poco de aceite y añade los champiñones y el ajo. Cocínalos unos 7 minutos hasta que los hongos estén tiernos.</p> <p>Agrega una taza de agua, sal y pimienta. Cocina hasta que se reduzca el líquido a la mitad.</p> <p>Retira el sartén del fuego, agrega la pasta, el queso parmesano, la manteca y las hojas de perejil. Mezcla todo y sirve.</p>	<p>Espagueti Delicia</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 kg. de pasta para espagueti 3 jitomates 1 diente de ajo 1 cda. de fécula de maiz 1/2 taza de aceite 50 grs. de queso parmesano rallado al gusto <p>Preparación:</p> <p>Primero sazona el ajo picado, la fécula de maiz y el jitomate molido (sin piel ni semillas) en aceite con sal y pimienta.</p> <p>Después se hierva el espagueti con un diente de ajo, una vez cocido escúrrelo, colócalo en un plato para vaciar la salsa y añade el queso rallado.</p> <p>Añade:</p> <p>1 taza de queso parmesano rallado al gusto</p>
--	---

64

65





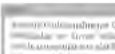

Subíndice



Carne a la Tampiquera	70	Hamburguesas Especiales	82
Chiles Rojos Rellenos de Queso	71	Niños Envueltos con Hojas de Repollo	83
Enchiladas de Santa Clara	72	Bacalao al Ajorrieno	84
Manzas de Puerto	73	Rollitos de Pollo con Jitomate y Mozzarella	85
Salsa de Chile Pasilla de Michoacán	74	Pastel de Carne	86
Salsa de Res	75	Camarones Gratificados	87
Pollo Agridulce con Miel	76	Fajitas de Pollo	88
Cordón Blue	77	Carne Mexicana	89
Croquetas de Arroz	78	Pavo Navideño	90
Camarones en Salsa de Aguacate	79	Gambitas con Nopales	91
Filete de Pescado a la Crema	80	Mole de Olla	92
Budín Especial de Carne	81	Alambre	93

68

69

<p>Carne a la Tampiagueña</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 tiras de queso asadero 4 chiles anchos 1 tomate chico 1 diente de ajo 1 trozo de cebolla 6 trozos de queso asadero 6 tortillas 2 aguacates 1 cebolla 6 limones 2 trozos de aceite sal al gusto <p>Preparación:</p> <p>Tuesta, desvena y remoja los chiles; muéltelos con el jitomate, el ajo, el trozo de cebolla y sal. Fríezlos.</p> <p>Agrega limón y sal a la carne; asíala a la parrilla, de preferencia en humbre de carbón. Asa el queso, cuidando que no se quemé.</p> <p>Coloca en cada plato una tira de carne, un trozo de queso asado, una tortilla pasada por la salsa y doblada, medio limón, guacamole y rebanadas de cebolla.</p>  <p>70</p>	<p>Chiles Rojos Rellenos de Quesos</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 tazas de vinagre de sidra 3 dientes de ajo machacados 2 tazas de azúcar sal al gusto 1 cda. de pimienta molida 1 cda. de orégano seco 3 cebollas blancas rebanadas en diagonal 2 tazas de laurel 2 tazas de aceite <p>Preparación:</p> <p>Para la vinagreta: En una sartén mezcla el vinagre, los ajos, el azúcar, la sal, la pimienta, el orégano, las cebollas y el laurel. Calienta por 3 minutos. Retira de la lumbre, añade el aceite, mezcla bien y deja aparte. Tuesta, pela y desvena los chiles.</p> <p>Posteriormente coloca en vinagre y calienta a lumbre baja por 15 minutos. Retira los chiles del vinagre, déjalos enfriar y recóloslos con trocitos de papel.</p> <p>Para los chiles: 46 anchos lavados</p> <p>2 tazas de queso cottage</p> <p>2 tazas de queso ricotta o queso feta</p> <p>1 1/2 tazas de cebolla finamente picada</p> <p>3 tazas de crema</p> <p>1 cda. de pimienta molida</p> <p>En una sartén mezcla el vinagre, el queso ricotta, las cebollas, la crema o la pimienta con un tenedor. Una vez que la mezcla sea uniforme rellena los chiles con ella.</p> <p>Para servir, coloca el chile sobre el plato y báñalo con la vinagreta. Se puede adornar con flores de rabanito y rebanadas de cebolla.</p>  <p>71</p>
---	--

<p>Enechiladas de Santa Clara</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 chiles anchos 1 taza de agua 1 diente de ajo picado 1 cda. de sal 2 huevas grandes 1/2 taza de manteca o aceite 12 tortillas medianas de queso fresco cortado en rebanadas <p>Preparación:</p> <p>Ten lista una charola cubierta con papel absorbente doble. Retira los tallos de los chiles secos. Abrelos y retira las semillas y las venas.</p> <p>Tuesta los chiles oprimiéndolos sobre un censual caliente; el interior se pondrá color café opaco y remójalos con agua caliente durante 15 minutos o hasta que se recompongan sin desbaratarse.</p> <p>Vierte la taza de agua en el vaso de la licuadora añadiéndole el ajo y la sal. Con una cuchara con perforaciones traslade los chiles al vaso y muele hasta que la salsa quede absolutamente tersa, como 8 segundos. Bate los huevos ligeramente con un tenedor y revuélvalos con la salsa.</p> <p>Calienta suficiente manteca para cubrir el fondo de un sartén pequeño. Sumerge una en una las tortillas en la salsa de chile de manera que se cubran con una capa gruesa y fríalas 10 segundos de cada lado. Retírelas y escúrrelas sobre un papel absorbente. Pon un pedazo de queso sobre la tortilla y dóblala. El queso deberá empezar a derretirse con el calor, continúa con el resto añadiendo más manteca si es necesario.</p>  <p>72</p>	<p>Manitas de Puerco</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 manitas de puerco partidas a lo largo y cada pedazo en partes 1 cebolla pequeña picada 1 diente de ajo, pelado 1 cda. de sal 1 cda. de vinagre fuerte 1/2 taza de queso cottage 2 tazas de queso ricotta o queso feta 4 manitas de mozzarella 4 chiles jalapeños en escabeche, enlatados, cortados en tajitas 2 zanahorias, peladas, rebanadas y medio cocidas <p>Preparación:</p> <p>Limpia bien las manitas y colóquelas en un recipiente húmedo con la cebolla, ajo, sal y vinagre fuerte.</p> <p>Cúbrealas con agua y cuécelas a fuego lento hasta que estén tiernas.</p> <p>Enjuaga las manitas brevemente y ponlas en un recipiente de vidrio o cerámica, cubriéndolas con el resto de los ingredientes, prueba las de sal y ponlas en un lugar fresco, revolviéndolas, volviéndolas de vez en cuando y asegurándote de que estén cubiertas por el vinagre.</p>  <p>73</p>
---	---

<p>Salsa de Chile Pasilla de Michoacán</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 chiles pasilla 1 cda. de aceite 2 tomates verdes 3/4 taza de queso asadero 2 dientes de ajo 1/4 de ajo sin pelar 1 cda. de cebolla picada, finamente picada sal al gusto <p>Preparación:</p> <p>Limpia los chiles con una servilleta húmeda, calienta el aceite en una sartén y fríe los chiles enteros ligeramente, sin quemarlos, volviéndolos de vez en cuando hasta que estén tostados y firmes al tacto como 5 minutos.</p> <p>Retira los chiles con una cuchara perforada y escúrloslos sobre papel absorbente. En el mismo aceite fríe los tomates verdes enteros y los ajos hasta que estén ligeramente dorados y suaves por adentro.</p> <p>Pon el agua en el vaso de la licuadora, agrega los tomates verdes, los ajos picados y los chiles fritos desmenuados con sus venas y semillas. Licúa durante algunos segundos para formar un puré con textura. Calienta en el mismo aceite en la sartén, añade la cebolla y fríela suavemente hasta que esté acitrionada. Agrega los ingredientes licuados y sal, fríelos revolviendo de vez en cuando hasta que la salsa se haya reducido, espesado y sazonado.</p>  <p>74</p>	<p>Salpicón de Res</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 950 gr. de falda 2 tazas de cebolla pequeña picada 2 tazas de cilantro 2 tazas de ajo, pelados y picados 2 tazas de queso asadero 1/2 taza de queso feta 1 cda. de pimienta sin pelar y finamente picada 1 cda. de chiles serranos 4 jitomates, en escabeche, cortados en tajitas 3 tazas de caldo en el que se cocinó la carne 1/4 taza de sal al gusto <p>Preparación:</p> <p>Corta la carne en trozos de 5 cm, ponla la carne en una cacerola con la cebolla, cilantro, ajos y sal, cubrela apenas con agua y hiéverla hasta que esté como 25 minutos; deja la carne para que se enfríe en el caldo. Cúctala conservando el caldo.</p> <p>Caliente la manteca en un sartén, añade la cebolla y los ajos, acitríonados durante 3 minutos.</p> <p>Agrega los jitomates picados y continúa cociniéndolos a fuego lento, revolviéndolos de vez en cuando para evitar que se peguen hasta que la mezcla se haya espesado y reducido.</p> <p>Agrega la carne desahorada, chiles, cilantro y caldo, prueba de sal y cuécelo tapado a fuego medio durante 5 minutos más.</p>  <p>75</p>
--	--

<p>1 porción Pollo Agridulce con Miel</p> <p>Ingredientes: 750 grs. de pollo deshuesado o pechugas aplastadas 1 botella de aderezo agridulce de miel 1 cda. de salsa con sople aceite</p> <p>Preparación: Calienta una olla, agrega el aceite, dora el pollo sin piel. Revuelve el aderezo agridulce de miel con la salsa con sople, ya que el pollo tenga un color dorado, agrégle la mezcla de aderezo y tapar el recipiente. Baja el fuego y deja cocinar hasta que el pollo esté cocido. 🍴</p> <p>Imagen: </p> <p>76</p>	<p>1 porción Cardon Blue</p> <p>Ingredientes: 3/4 kg. milanesas de pollo delgadas 1/4 kg. queso amarillo 1/4 kg. jamón 1/4 taza de harina de trigo 1 huevo batido con una cucharadita de agua 1/2 taza de pan molido 1/4 taza de manteca sal y pimienta al gusto</p> <p>Preparación: Coloca encima de cada milanesa, jamón y queso amateño. Enrolla y coloca un palito para que no se desarme. La harina sazónala con sal y pimienta; para la milanesa rellena, por la harina, huevo y pan molido. Calienta la manteca en una sartén e introduce las milanesas. Cocina tapado por unos 7 minutos, voléalas y retíralas cuando estén doraditas. 🍴</p> <p>Imagen: </p> <p>77</p>
---	--

<p>1 porción Croquetas de Atún</p> <p>Ingredientes: 2 latas de atún en agua escurrido 1 cda. de mayonesa 1/3 taza de pan molido 1/3 taza de agua picado 1/3 de cebolla picada 1 clara de huevo 1/2 taza de jugo de limón 1/4 cda. de pimienta blanca 1/4 cda. de ajo en polvo</p> <p>Preparación: Rocía una hoja de hornear con spray antiadherente. Mezcla los ingredientes en un recipiente; divide la mezcla en porciones iguales y forma bolitas. Pásalas por la harina, huevo y pan molido. Colócalas en la hoja de hornear. Mézclalas al horno precalentado a 200°C por 10 minutos, délas vueltas y déjalas hornear otros 5 minutos. 🍴</p> <p>Imagen: </p> <p>78</p>	<p>1 porción Camarones en Salsa de Aguacate</p> <p>Ingredientes: 1/2 cebolla morada cortada 3 cda. de aceite de oliva 24 camarones grandes 2 dientes de ajo finamente picado 1 cda. de pimienta 1/2 taza de vino blanco 1 cda. de consomé de pollo sal al gusto 2 aguacates cilantro picado al gusto crema 1/2 taza de limón, su jugo chile verde al gusto 5 hojas de espinaca</p> <p>Preparación: Actírona un cuarto de cebolla en aceite caliente. Añade los camarones, el ajo y el vino. Sazona al gusto con el consomé, sal y pimienta. Baja el fuego y deja hervir hasta que el vino se reduzca la mitad y retira del fuego. Para la salsa, licua los aguacates con el resto de la cebolla, el cilantro, la crema y el jugo de limón. Agrega chile al gusto. Calienta la salsa. Retira del fuego antes de que suelte el hervor. Decora los camarones con cebolla morada, espinaca y rebonadas de aguacate. 🍴</p> <p>Imagen: </p> <p>79</p>
---	---

<p>1 porción Filete de Pescado a la Crema</p> <p>Ingredientes: 500 grs. de filetes delgados de pescada 400 grs. de coliflor cocida 1/2 taza de leche 1/2 cda. de consomé en polvo 1/4 cda. de ajo, pimienta y sal para sazonar</p> <p>Preparación: Licua la coliflor cocida con la leche y el consomé sazonar con sal y pimienta al gusto. Se pone al fuego en una sartén hasta dar hervor. Después sazona los filetes de pescado con la sal de ajo, pimienta y dora en una sartén. Y para servir baña los filetes ya dorados con la crema de coliflor. 🍴</p> <p>Imagen: </p> <p>80</p>	<p>1 porción Budin Especial de Carne</p> <p>Ingredientes: 600 grs. de carne picada magra 100 grs. de mortadela 2 chorizos 1/2 taza de migas de pan remojado y escurrido 1 cda. de perejil picado 6 huevos 100 grs. de queso parmesano rallado</p> <p>Salsa: 1 taza de leche 50 grs. de manteca 1 cda. de harina Sal, pimienta, nuez moscada</p> <p>Preparación: Pon en una cazuela la carne picada y mézcala con el chorizo previamente sacada la piel y desmenuzada su carne. Agrega la mortadela cortada en tiras finas, la migas de pan, el perejil picado y el queso rallado. Trabaja con las manos como si estuvieras amasando hasta unir todo. Mezcla los huevos e incorpóralos revolviendo bien. Condimenta la preparación con sal y pimienta recién molida. Aparte, prepara la salsa colocando en una cazuela chica la manteca y la cortada en cubos. Llévala al fuego y una vez derretida agrega la cucharada de harina revolviendo bien hasta integrarla. Luego la leche, mezclando bien cada vez que se vuelca un poco de leche hasta que se forme una crema. Una vez terminada se deja dos minutos más y retira condimentándola con sal, pimienta y nuez moscada. Integra esta preparación a la anterior. Prepara un molde de paredes altas de 22cm de diámetro untándolo con manteca o aceite y espolvorea con pan rallado. Vierte el budín en él y lleva a cocinar a baño María colocándolo en otro recipiente con agua que llegue hasta la mitad del molde. Llévalo a un horno moderado de 160°C durante una hora o una hora media. Una vez pronto deja enfriar un poco y recién desmóldalo. 🍴</p> <p>Imagen: </p> <p>81</p>
--	--

<p>Hamburguesas Especiales</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 kg. de carne magra picada 1 cebolla mediana 1 manzana verde 2 yemas 1/2 vaso de crema de leche 1/2 vaso de vino blanco 1 tda. de parmesano picado 1/2 taza de aceite sal, pimienta al gusto <p>Preparación:</p> <p>Pica finamente la cebolla, pela la manzana y rállala con la parte gruesa del rallador.</p> <p>Pon la carne picada en una cacerola, agrega la cebolla, la manzana, el perejil, la sal y la pimienta mezclando todo muy bien.</p> <p>Forma luego las hamburguesas de aproximadamente tres centímetros de espesor. Pon en una cacerola grande el aceite, la crema de leche y el vino. Llévate a fuego mediano hasta que comience a hervir.</p> <p>En ese momento se incorporan cuidadosamente tres centímetros de espesor. Pon en una cacerola grande el aceite, la crema de leche y el vino. Llévate a fuego mediano hasta que comience a hervir.</p> <p>En ese momento se incorporan cuidadosamente tres centímetros de espesor. Pon en una cacerola grande el aceite, la crema de leche y el vino. Llévate a fuego mediano hasta que comience a hervir.</p> <p>Se sirven decoradas con rodajas de limón y se acompañan con una garnición de puré de papas.</p>	<p>Ñiños Envueltos con Hojas de Repollo</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 kg. de carne picada magra 10 hojas de repollo 1/2 taza de vinagre de manzana 1 tda. de aceite 1 cebolla picada 1 huevo batido 1 queso rallado 1 lata de arroz cocido sal, pimienta, tomillo al gusto 1/2 l. de jugo de tomate 1/2 taza de agua 1 tda. de estragón rubio 1 tda. de jugo de limón <p>Preparación:</p> <p>Pon las hojas del repollo en un recipiente hondo, cubrelas con el agua hirviendo, vinagre, tapa el recipiente y deja unas minutos hasta que se ablanden las hojas.</p> <p>En una sartén, calienta el aceite y dorar ligeramente la carne junto con la cebolla. Retira del fuego e incorpora el huevo el queso rallado y el arroz cocido. Sazona al gusto.</p> <p>En una hoja de repollo pon parte de la mezcla de carne y luego enrollala sujetando si es necesario con un palillo de dientes. Repite lo mismo con el resto de las hojas e ir acomodándolas con cuidado en una fuente de horno. Vierte el jugo de tomates, el agua, 1 cucharadita de azúcar y el jugo de limón.</p> <p>Condimenta con sal y pimienta a gusto. Hórnea a temperatura moderada aproximadamente por 35 minutos. Sirve ensalada acompañada de una ensalada.</p>
--	---

<p>Bacalao al Ajoerriero</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 kg. de bacalao 1/2 taza de aceite de oliva 5 dientes de ajo 1 cebolla 2 pimientos dulces 2 tomates picados 300 grs. de camarones limpios 2 yemas 1/2 molido al gusto sal, pimienta en grano al gusto <p>Preparación:</p> <p>El trozo de bacalao debe ser grueso para aprovechar bien su carne. La noche anterior pon el bacalao en abundante agua para desalarlo. Cambia el agua varias veces, seca y corta en trozos medianos.</p> <p>Pon en una cacerola, un poco de aceite y los dientes de ajo enteros. Llévate al fuego y cuando comiencen a tomar color retíralos para que quede el aroma en el aceite. Agrega poco a poco los trozos de bacalao, sella y dora de todos lados. Reservalo.</p> <p>Aparte, pon en una cacerola chica tres cucharadas de aceite. Llévate a calentar y agrega la cebolla picada y algo de sal. Déjalo que se rebogue e incorpora los pimientos cortados en tiras y los tomates picados. Condimenta con sal y pimienta recién molida. Agrega la yema. Acompaña el bacalao en el horno y cubre con la salsa. Cocinalo durante 10 o 15 minutos en un horno suave de 170° C.</p> <p>Retira y cubre con los camarones. Condimenta con sal y pimienta recién molida. Mezcla dos dientes de ajo picados con ají molido al gusto y espárralo sobre la salsa. Sirve bien caliente.</p>	<p>Rollos de Pollo con Jamón y Mozzarella</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 600 grs. de pechuga de pollo ya desmenuada 1/2 taza de mozzarella 100 grs. de jamón cocido 100 grs. de queso mozzarella 1 pimiento morrón rojo sal y pimienta al gusto tomillo al gusto mantecquilla al gusto <p>Preparación:</p> <p>Limpia el pimiento con un paño húmedo y colócalo directo sobre la llama del fuego hasta que esa parte quede bien negro.</p> <p>Velo rotando hasta que quede todo negro: carbón poroso. Retíralo del fuego, quita toda la parte negra, enjuaga y seca. Corta en tiras.</p> <p>Corta la carne de pollo en trozos de un centímetro de espesor. Unta manzana y cubre con una tajada de jamón, tiras de morrón, queso mozzarella y algo de tomillo.</p> <p>Enrollalo y cubrela con una capa de mantecquilla. Envuélvelo bien en el papel precalentado a 190° moderado, durante 15 o 20 minutos. Retira del horno quita el papel con cuidado. Deja en reposo 10 minutos y luego corta en porciones de 3 cm. aproximadamente.</p>
---	--

<p>Pastel de Carne</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 kg. de carne de res molida 1/2 kg. de carne de puerco 8 molida 4 salchichas grandes 1 huevo 1 Chile poblanco picado en cuadritos 1/2 cebolla picada en cuadritos 2 ovas. pimienta molida 1/2 taza de mantecado de caldo de pollo 6 ovas. de salis inglesa 2 cucharadas de pan molido 1 tda. tocino delgado al gusto 1 tda. sal en grano 1/2 taza de aceite <p>Preparación:</p> <p>Revuelve la carne con los huevos, el pan molido, sal, pimienta, salsa inglesa, concentrado de caldo de pollo y salchichas.</p> <p>El chile poblanco y la cebolla fríelos en el aceite hasta que la cebolla se vea transparente. Déjalo enfriar y agrega a la mezcla anterior.</p> <p>En un molde rectangular coloca las rebanadas de tocino cubriendo todo hasta los lados. Vacía la carne sobre el tocino y mete al horno a 175° C por espacio de 40 minutos aproximadamente.</p> <p>Acompáñalo con una ensalada verde.</p>	<p>Camarones Grainados</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 kg. de camarones 1 barra de mantecquilla 1 cebolla 2 latas de media crema 2 ovas. de salsa de soja 250 grs. de queso de chihuahua 1 lata de champiñones rebanados 1 diente de ajo sal al gusto pimienta negra al gusto <p>Preparación:</p> <p>Pela los camarones dejándolos reposar con sal de ajo y pimienta. Derrite media barra de mantecquilla y fríe con media cebolla y los ajos finalmente picados.</p> <p>Agrega los camarones y los champiñones rebanados. Saca el jugo que soltó el guiso y apaga. Licúa la media crema con la salsa e incorpora al guiso de los camarones.</p> <p>Acompaña el guiso en un refractario engrasado.</p> <p>Cubre con el queso rallado, rodajas de cebolla al gusto y hórnea a 175° C por 15 minutos.</p>
--	--

<p>Fajitas de Pollo</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 pechuga de pollo 1 pizca sal pimienta negra al gusto 1 cda. de mantequilla 1/4 de cebolla 3/4 de chile morrón 2 cdas. de salsa de soja 2 cdas. de salsa inglesa <p>Preparación:</p> <p>Filtra la pechuga por el medio y corta las fajitas. Condimenta con sal y pimienta.</p> <p>Corta la cebolla en gajos y el chile morrón de 3 cm de largo. Fríe las fajitas en mantequilla, agrega la cebolla y el chile.</p> <p>Ya estando cocido el pollo agrega salsa inglesa y de soja. Revuélve todo y cocina al gusto.</p>	<p>Carne Mexicana</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3/4 kg. de resaca de res 1 jitomate 1 chilanteño 1 cda. de vinagre 1 mozo de cebolla 2 dientes de ajo 1/2 taza de cacahuates sin cáscara 1 rebanada de pan blanco 1/2 taza de hierbas de olor al gusto aceite para freír 1/2 sal y pimienta al gusto <p>Preparación:</p> <p>Tosta, desvena y remoja el chile. Fríe la rebanada de pan. Fríe la carne en aceite; cuando esté dorada agrega el agua necesaria para cubrirlo. Pon la cebolla, las hierbas de olor, el ajo, la sal y la pimienta.</p> <p>Hierve hasta que se cocza la carne. Cuela el caldo. Licúa el pan frito con los cacahuates, el jitomate y el chile. Fríe en aceite hasta que sazone.</p> <p>Añade sal, pimienta y vinagre y tazas de caldo donde se coció la carne. Agrega la carne. Cocé 5 minutos más. Sirve caliente.</p>
---	--

88

89

<p>Pavo Navideño</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pavo 1 botella de sidra 1 kg. de carne de cerdo molida 100grs. de papas 100grs. de panes 4 manzanas 5 botas de manzanilla 2 cebollas 1/2 de aceite de oliva 1 cda. de sal 1 cda. de pimienta negra 5 dientes de ajo 1 setina <p>Preparación:</p> <p>inyecta al pavo la sidra (en pechuga, piernas y muslos). Sofríe el ajo y la cebolla finamente picados hasta que estén bien dorados.</p> <p>Agrega la carne y cuando esté cocida añádele la fruta seca y la que sobró de la sidra. Rellena el pavo con el guiso y la manzana en trozos.</p> <p>Unta a todo el pavo la manzanilla, sal, pimienta y se coloca en la pizzera a reposar durante 3 ó 4 horas. Hornear a 160°C hasta que se cocine.</p>	<p>Gorditas con Nopales</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 kg. de masa de maíz 1/4 kg. queso Chihuahua 1/2 kg. de nopales 1 cebolla blanca 1/2 kg. de jitomate 1 chile serrano 1 cilantro al gusto queso rallado al gusto sal al gusto <p>Preparación:</p> <p>Cocé los nopales en medio litro de agua con sal y cebolla. Pica en cuadros la cebolla, los jitomates, el chile, el cilantro, los nopales cocidos y mezcla con sal al gusto.</p> <p>Prepara la masa agregando agua tibia hasta lograr la consistencia deseada. Forma las gorditas. Cuécelas en comal bien caliente. Recién cocidas se les forman un borde pellicando alrededor de la gordita.</p> <p>Unta el queso de Chihuahua hasta que gratine. Sirve con la mezcla y espolvorea queso rallado.</p>
---	--

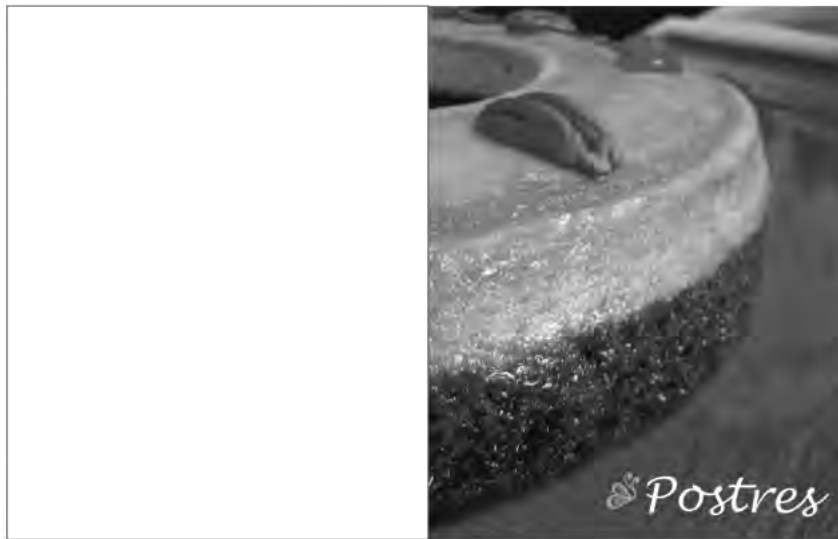
90

91

<p>Mole de Olla</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 kg. de carne masticada de puerco 1/4 kg. de retazo con hueso 1 chile pasilla 1 calabacitas criollas 100 grms. de ajote fresco 2 elotes 1/2 de cebolla sal al gusto <p>Preparación:</p> <p>Pon en el fondo de la olla express la carne lavada, luego los elotes limpios y partidos en trozos. A continuación agrega las calabazas partidas en pedacitos no muy pequeños. Por último agrega los ajotes partidos en 2 o 3 pedacitos dependiendo del tamaño. Añade sal.</p> <p>Pon los chiles pasilla a tostar en el comal, cuidando que no se quemem porque se amargan. Ya tostados (se ponen suavecitos) ponlos en la licuadora junto con la cebolla. Muele bien y agrégalos a lo que ya tenemos en la olla.</p> <p>Añade un poco más de agua. Cierra la olla y cocina por 40 minutos. Acompaña con cebolla picada finalmente y limón.</p>	<p>Alambre</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 kg. de bistec de res 1/2 de cebolla cortada 1/2 pimienta muerta 1/4 kg. de queso mozzarella desmenuado sal al gusto aceite al gusto 35 cms. papel aluminio <p>Preparación:</p> <p>En un sartén a fuego medio, agrega un poco de aceite y fríe el bistec hasta término medio. Ya precocido el bistec, pícalo en trozos pequeños.</p> <p>En una sartén a fuego normal, agrega un poco de aceite y pon suavemente el bistec. Incorpora la cebolla ya cortada y el pimientito picado. Agrega sal al gusto y revuelve todo. Sigue cocinando hasta que el bistec se vea bien cocido.</p> <p>Ya que nuestra preparación esté lista, pon la limbera baja y cubre con el queso Oaxaca sin revolverlo.</p> <p>Tapo con el papel aluminio durante 4 minutos o hasta que el queso se haya completamente derretido sobre la carne, la cebolla y el pimientito.</p> <p>Sirve en un plato grande con tortillas calientes para taquer.</p>
---	---

92

93



<i>Subíndice</i>	
Pástel de Macadamia	98
Paste Marmol	99
Pay de Queso y Frambuesa	100
Galletas con Chips de Chocolate	101
Pan de Miel	102
Pan de Pasas e Higos	103
Galletas de Avenas	104
Galletas Infantiles	105
Mousse de Durazno	106
Dimas Bañadas de Chocolate	107
Flan Napolitano	108
Sandía rellena de Chocolate	109
96	
Manzanas al Horno	110
Mermeladas de peras	111
Flan de queso	112
Pástel con aromas Navideños	113
Bollitos de Naranja y Miel	114
Flan de Coco	115
Rollo de Cacao	116
Tiramisú	117
Arroz con Leche	118
Gelatina de Kalua	119
Polvorones de Naranja	120
97	

<p style="text-align: center;"><i>30 galletitas</i> Polvorones de Naranja</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 250 grs. de harina 125 grs. de manteca vegetal 100 grs. de azúcar 1 naranja 1 yema de huevo 1/4 cdtas. de bicarbonato </div> <div style="width: 45%;"> <p>Procedimiento:</p> <p>Se bate la manteca con el azúcar hasta que se esponje, enseguida se le agrega la yema de huevo, el jugo y la raspadura de la naranja, también la harina cernida con el bicarbonato.</p> <p>Se amasa y se extiende la pasta con el rodillo hasta que tenga medio centímetro de grosor. Se cortan ruedas de 5 centímetros y se colocan en una charola engrasada.</p> <p>Enseguida se ponen a hornear a 200°C hasta que queden doraditos. Por último se dejan enfriar y se espolvorean con el azúcar.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>Nota:</p> <p>También le puede agregar canela molida o esencia de vainilla para dar galletitas ricas.</p> </div> <p style="text-align: left;">98</p>	<p style="text-align: center;">Pástel de Macadamia <i>8 porciones</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 500 gr. de harina 7 huevos 250 gr. de azúcar 1/5 cdtas. de polvo para hornear 400 gr. de manteca 90 gr. de nuez de macadamia trizada 90 gr. de nuez de macadamia licuada en 240 ml de leche. </div> <div style="width: 45%;"> <p>Procedimiento:</p> <p>Acrema la manteca junto con el azúcar; después en este orden: las yemas, la harina junto con el polvo para hornear y la leche licuada con las nueces. En otro molde bate las claras a punto de turrón, incorpóralo de forma envolvente a la mezcla junto con las nueces.</p> <p>Coloca la mezcla al molde engrasado previamente con manteca y enharinado, hornéalo por 45 min exactos a 180 °C.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>Preparación rápida</p> <p>👤 🍴 📱</p> </div> <p style="text-align: right;">99</p>
---	--

(1000 gr)
Galletas con chips de chocolate
(1000 gr)

Ingredientes

- 1/4 taza de mantequilla
- 1 taza de azúcar blanca
- 1 taza de azúcar morena
- 2 huevos
- 1 cda. soperas de esencia de vainilla
- 2 1/4 tazas de harina de bicarbonato de sodio
- 1 cda. pizca de sal al gusto


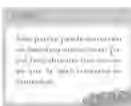
Preparación

Mezca la mantequilla, el azúcar blanca y la morena, los huevos y la vainilla. Cuando se ha mezclado, añada las 2 tazas de harina de trigo.

Aparte mezcle el 1/4 de harina restante con el bicarbonato y la sal, luego se añaden estos a la mezcla.

Cuando se obtenga una masa uniforme, sin grumos, se adicionan los chips de chocolate.

Elabora bolitas y colócalas en la lámina, hornéalas por 20 minutos a 180 °C.

102
103

(1000 gr)
Pan de Pasas e Higos
(1000 gr)

Ingredientes

- 100 grs. de mantequilla
- 1/2 taza de azúcar
- 2 huevos amateñidos
- 360 grs. de harina
- 1/2 cda. de sal
- 1/2 cda. de polvo de hornear
- 1 cda. de canela en polvo
- 1/2 cda. de clavo de olor en polvo
- 3/4 taza de miel moscada
- 1 taza de leche
- 1 cda. de pasas de higo


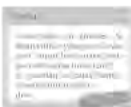
Preparación

Cierne la harina, la sal, el polvo de hornear, la canela, el clavo de olor y la miel moscada.

Aparte, pon en un bol los huevos, el azúcar, la mantequilla derretida a baño María y la leche.

Mezca estos ingredientes y vuélcalos poco a poco sobre la harina, revolviendo hasta que estén todos integrados. Revuelva las pasas de higo con la harina e incorpore a los ingredientes amateñidos. Enmanteca y enharina un molde alargado tipo bueño inglés y vierte la preparación.

Cocina en un horno lento durante 90 minutos aproximadamente o hasta que esté cocido y dorado. Retira, deja enfriar un poco y luego desmolda sobre rejilla.

104
105

(1000 gr)
Galletas Infantiles
(1000 gr)

Ingredientes

- 480 grs. de harina
- 3 cda. de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 250 grs. de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cda. de esencia de vainilla



Preparación

Cierne la harina, el polvo de hornear y la sal y reserva. En un tazón pon la mantequilla y mézcala energicamente hasta formar una crema esponjosa.

Agrega el azúcar revolviendo hasta que esté incorporada. Luego los huevos previamente mezclados, de a poco y mezclando siempre. Perfuma con la vainilla.

Incorpore esta preparación a la harina y forma una masa usando todo sin trabajarla demasiado. Forma un bollo, envuélvelo en papel encerado y deja que la masa descansa en la heladera durante una hora.

Divide la masa en dos o tres partes. Toma una de las partes, el resto retórnalo a la heladera para que no pierda temperatura. Estira con el rodillo hasta que quede de 7mm. de espesor apretandamente y corta con moldes las distintas figuras de animalitos. Acomodala en placas sin enmantecar y lleva a horno moderado de 180 °C durante 12 a 15 minutos. Retíralas y apóyalas en rejillas hasta que estén frías.

106
107

(1000 gr)
Pan de Miel
(1000 gr)

Ingredientes

- 420 grs. de harina
- 2 cda. de polvo de hornear
- 1 cda. de bicarbonato
- 1 cda. de canela
- 1/4 cda. de clavo de olor

Preparación

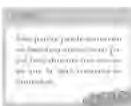
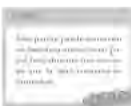
Cierne los ingredientes secos. Aparte mezcla la miel con los huevos, la mitad de la leche, el aceite y el coñac. Incorpora a los ingredientes secos e ir mezclando hasta integrarlos.

Si la textura de la masa quedara muy espesa agrega la leche restante. Lleva la masa a la heladera durante media hora para que se vaya impregnando bien lo húmedo con lo seco.

Enmanteca y enharina dos moldes de tubo de 1/2 de diámetro y 9 centímetros de alto. Vuélcalos a la preparación en partes iguales.

Lleva a un horno suave durante una hora aproximadamente. Retira, deja enfriar un poco y luego desmolda.

Queda muy bonito volcándolo un poco de miel.

(1000 gr)
Galletas de Avena
(1000 gr)

Ingredientes

- 1/2 taza de avena laminada de azúcar
- 2 huevos
- 50 grs. de mantequilla
- 1 pizca de esencia de almendra
- 1 cda. de polvo de hornear

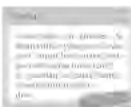
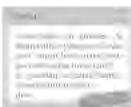
Preparación

Bate la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa. Agrega de a poco los huevos previamente algo batidos y mézcala bien. Añade la esencia.

Aparte mezcla la avena con el polvo de hornear e incorpore a la preparación anterior hasta formar una pasta con consistencia.

Coloca por cucharaditas sobre placas enmantecadas, dejando bastante espacio entre una y otra porque se expanden. Lleva a horno moderado de 180 °C por 15 minutos aproximadamente o hasta que estén cocidas y doradas.

Retira de la placa mientras están calientes y apóyalas sobre rejilla hasta que estén frías.

(1000 gr)
Mousse de Durazno
(1000 gr)

Ingredientes

- 1 kg. de duraznos maduros
- 2 cda. de fécula de maíz
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de azúcar
- 300 grs. de queso
- 1 taza de crema doble o nata
- 3 cda. de azúcar glas
- 100 grs. de pasas
- 3 cda. de ron



Preparación

Lava bien los duraznos, péalos y quítale el carozo. Córtalos en trozos y licuálos, luego retirados de la licuadora y ponlos en una cacerola.

Agrega la fécula revolviendo bien, luego el jugo de naranja y el azúcar. Lleva al fuego revolviendo siempre hasta que la preparación espese. Retira y deja enfriar. Pasa por la procesadora el queso y incorpóralo a la preparación anterior.

Bate la crema doble o nata con las tres cucharadas de azúcar hasta que esté bien espesa e incorpórala lentamente. Agrega las pasas de uva previamente licuadas (durante dos horas) en media taza de agua tibia y tres cucharadas de ron.

Pon en un molde apropiado y lleva a enfriar a la heladera durante una hora.

<p>8 porciones Dunas Biscuits de Chocolate</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 levadura 25 grs. de levadura fresca 1/2 taza de agua tibia 1 cda. de harina de azúcar 1 cda. masa 2 huevos 1 yema 1/2 taza de azúcar 60 grs. de manteca 1 cda. de ralladura de limón 1 cda. de vinagre de alcohol 3 tazas de harina 1 cda. de sal para hornear 300 grs. de chocolate <p>Preparación:</p> <p>Levadura: Pon en un recipiente la levadura y el agua tibia. Mezcla hasta disolver. Agrega el azúcar y la harina, mezcla bien y deja tapado durante 10 minutos hasta que espume.</p> <p>Masa: Coloca en un bol los huevos, el azúcar, la manteca blanda, la ralladura, el vinagre y mezcla todo. Agrega la levadura e incorpora de a poco la harina medida junto con la sal.</p> <p>Trabaja bien la masa agregando más harina de ser necesario. Amasa hasta que notes que la masa no se pega en la mesa y que la puedes trabajar libremente. Forma un bollo y déjalo levar en un lugar cálido, tapado con un paño.</p> <p>Luego estira la masa de un cm. de espesor apretadamente y con un contador de roscas pasado por harina, corta las rosquitas. Acomódalas en una placa enmantecada y déjalas levar unos minutos. Fríe en aceite caliente pero no demasiado para no arrebolarlas. Cocina las roscas colocando sobre el aceite la parte que no estuvo apoyada, una vez doradas de un lado, dáslas vuelta y cocinar del otro. Escurre sobre papel absorbente y dejar enfriar. Derrite el chocolate cobertura a baño María y baña la superficie o bien decóralas con hilitos de chocolate.</p>	<p>4 porciones Flan Napolitano</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 huevos 2 tazas de leche condensada 1/2 taza lata de leche evaporada 1/2kg. de queso crema natural 1 cda. de esencia de vainilla 1/2 taza de azúcar <p>Preparación:</p> <p>Caramelo: Pon en una cacerola el azúcar con a cucharadas de agua. Lleva a fuego fuerte hasta que los bordes comiencen a oscurecerse. En ese momento gira la cacerola para mezclar bien el caramelo y déjalo hasta que tome color miel todo poroso. Retira y vuélvete rápidamente sobre una llaneta o molde de budín.</p> <p>Flan: Aparte, lleva los demás ingredientes y vuélvelos en la llaneta. Cocina a baño María en un horno moderado de 180 °C, cuidando que el agua del recipiente donde se cocina el flan esté caliente. Tiempo de cocción aproximado 1 hora. Conviene cada tanto ir controlando su cocimiento introduciendo la punta de un cuchillo en el centro. Si ésta sale seca es que está cocido. Una vez pronto, apaga y deja en el horno hasta que tome temperatura ambiente. Luego lleva a enfriar a la heladera y recién desmóldarlo. Se sirve frío.</p>
--	--

<p>4 porciones Sandía Rellena de Chocolate</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 sandía mediana 150 grs. de chocolate amargo 1 cda. de kirsch 1 cda. de azúcar <p>Preparación:</p> <p>Corta una tapa a la sandía en la parte superior.</p> <p>Vacía el contenido, elimina las semillas y se corta la pulpa en daditos, se mezclan con el azúcar, el kirsch y el chocolate picado.</p> <p>Rellena la sandía con esta preparación y vuelve a cubrir con la tapa que se había sacado. Enfría bien antes de presentar en la mesa.</p>	<p>4 porciones Manzanas al Horno</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 manzanas grandes 50 grs. de crema 1/4 taza de azúcar 50 grs. de almendras picadas 50 grs. de manteca 4 bizcochos amaretti 1 huevo de licor a gusto 1 vaso de vino blanco seco 1 cda. de azúcar glass <p>Preparación:</p> <p>Lava las manzanas y con el utensilio apropiado quítale la parte del centro procurando no romperlas.</p> <p>Aparte pon en un bol el cacao, el azúcar, las almendras picadas, el huevo, los bizcochos desmenuzados y el licor. Mezcla bien los ingredientes con una palita de madera.</p> <p>Con la punta obtenida rellena el orificio hecho en las manzanas y colócalas en una fuente para horno. Rocíalas con el vino, espolvoreadas con azúcar glass y espolvorea trocitos de manteca en el fondo del recipiente.</p> <p>Pon las manzanas en el horno a una temperatura media durante 35 minutos aproximadamente y servirlas calientes.</p>
---	---

<p>4 porciones Mermelada de Pera</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2kg. de peras bien sanas y no demasiado maduras 4 tazas de azúcar 1 taza de agua 1 taza de vino blanco seco 2 limones <p>Preparación:</p> <p>Lava las peras, sécalas y pélas. Sacale las semillas y córtalas en trozos pequeños. Rocíales el jugo de limón.</p> <p>Coloca las peras en una cacerola junto con el azúcar, mezcla bien y deja unas horas en reposo. Luego agrega el agua, el vino blanco y la cáscara de un limón.</p> <p>Cocina durante 30 minutos con la cacerola destapada a fuego moderado. Apaga el fuego y deja hasta el día siguiente para completar su punto.</p> <p>Al otro día continúa su cocción a fuego suave, revolviendo constantemente con cuchara de madera para evitar que se pegue, hasta que las peras estén deshechas y la mermelada tenga un aspecto cristalino.</p> <p>Retira del fuego, quita la cáscara de limón y envasas en caliente.</p>	<p>6 porciones Flan de queso</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 huevos extrañada vainilla 1 lata leche evaporada 1 lata leche condensada 1 Ppt. 2 tazas de queso crema de azúcar (una para el caramelo) <p>Preparación:</p> <p>Rate los huevos con 1 taza de azúcar en la batidora hasta que quede una mezcla cremosa y clara.</p> <p>Luego añade la vainilla, la leche evaporada, la condensada y por último añado los dos paquetes de queso crema a la mezcla. Con la taza de azúcar que queda, acaramelala el molde y hago verter la mezcla en el molde.</p> <p>Pon sobre el fuego mediano-alto a baño de maría en la hornilla por 45 minutos. Déja enfriar y luego de poner el flan en un plato, enfría en la nevera por dos horas.</p>
--	---

Arenitas de Frutas

Ingredientes:

- 1 sobre de gelatina sabor piña
- 1 sobre de gelatina sabor durazno
- 1 mandarina
- 1 kiwi
- 1 banana
- 1 durazno
- jugo de limón
- jugo de naranja
- 3 hojitas de menta escuro decoración

Preparación:

Prepara las gelatinas con la mitad de agua que indica el empaque.

Deja solidificar en molde rectangular. Pela la mandarina separa los gajos, quítale las semillas y partes blancas de los mismos.

Pela y corta en rodajas el kiwi, el durazno y rocía con jugo de limón.

Coloca la fruta en una ensaladera, corta la gelatina en cubos y agrega a las frutas. Rocía con jugo de naranja y sirve decorado con hojitas de menta.

Flan de naranja

Ingredientes:

- 3 tazas de jugo de naranja
- 1 taza de azúcar
- 4 yemas
- 1 cda. de ralladura de naranja
- 6 huevos

Preparación:

Acaramelala una budinera con tres cuartos de taza de azúcar. Sembralo los huevos y las yemas con el azúcar, agrega la ralladura de naranja e incorpórala de a poco el jugo.

Vierte en la budinera acaramelada y cocinar a baño María (poniéndole el agua del baño caliente) en horno moderado durante una hora.

Deja enfriar bien antes de desmoldar.

Pastel con verduras navideñas

Ingredientes:

- 960 grs. taza de harina
- 1 pizca de sal
- 2 cda. de polvo de hornear
- salladura de un limón
- 800 grs. de manteca
- 1 cda. de agua helada
- 3 manzanas verdes
- 3 manzanas rojas
- 4 cda. de agua
- 800 grs. de pasas de uva rubias
- de azúcar refinado
- 1/2 taza jugo de medio limón
- jugo de una manzana
- de fécula de maíz
- 1/2 cda. de cáscara de limón
- 800 grs. de cáscara de naranja
- de azúcar
- 1 cda. de canela
- 1 cda. de ralladura de jengibre

Preparación:

Tamiza la harina, la sal y el polvo de hornear. Agrega la piel de limón y la manteca fría cortada en trozos. Ve integrando la manteca con ayuda de un tenedor hasta formar grumos pequeños como granos de arroz. Torna la masa con el agua helada en forma rápida y forma un bollo. Si hiciera falta agregarle un poco más de agua helada. Ponlo en una bolsa de plástico y deja descansar en la heladera durante 4 horas.

Pela las manzanas, quita las semillas y cortalas en cubos chicos. Coloca en una cazuela junto con las pasas, el jugo de limón y el agua. Cocina a fuego moderado durante 5 minutos. Agrega el azúcar y déjala 5 minutos más. Disuelve la fécula en el jugo de naranja y técalo sobre las manzanas. Deja 2 minutos sobre el fuego revolviendo siempre y retira. Deja que se enfríe un poco y agrega las cáscaras picadas, la canela y el jengibre. Entra la masa en forma rectangular de aproximadamente 30x40cm. y acomoda en una placa de horno emanteada y enharinada. Llévate a un horno moderado durante 8 minutos. Retira y acomoda con cuidado la compota por toda la superficie. Llévate al horno nuevamente y termina de cocinar.

Bollitos de naranja y miel

Ingredientes:

- 4 yemas
- 1 cda. de azúcar
- 125 grs. de manteca
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de miel
- 1 taza de harina
- 2 cda. de polvo de hornear

Preparación:

Bate en un tazón la manteca con el azúcar, agrega de a una las yemas batiendo bien.

Tamiza la harina junto con el polvo de hornear. Aperte en otro bol, mezcla el jugo de naranja, la ralladura y la miel.

Agregar la harina a la preparación anterior intercalando con el jugo y la miel. Por último bate las claras a nieve e incorpóralas con movimiento envolvente. Enmanteca bien una placa de horno y cocinar por cucharaditas bien separadas entre sí.

Cocina en horno algo fuerte hasta que estén dorados. Retálos enseguida de la placa y déjalos enfriar sobre rejilla.

Flan de Coco

Ingredientes:

- 1 lata de leche condensada
- 2 medidas de la misma lata de leche condensada
- 1 huevo
- de coco rallado
- 3/4 taza de azúcar para preparar caramelo

Preparación:

Sembralo los huevos. Entibia apenas la leche común y mézcala con la leche condensada. Mezcla los huevos y el coco con la preparación anterior.

Pon en una cazuela chica el azúcar y dos cucharadas de agua. Llévate al fuego y deja sin mezar hasta que los bordes comiencen a oscurecerse.

Retira y vuélcalo sobre la budinera esparciéndolo por todo el embase. Una vez solidificado vuélcalo el flan y lleva a cocinar a baño María durante 50 minutos aproximadamente.

Una vez pronto se deja enfriar hasta que tome temperatura ambiente. Luego, se lleva a la heladera durante unas horas.

Rollo de Cacao

Ingredientes:

- 3 cda. de cacao
- 50 grs. galletitas de cacao
- 2 yemas de huevo
- 3 cda. de azúcar
- 50 grs. de manteca
- 2 cda. de leche


Preparación:

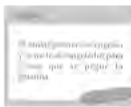

Pon las yemas en un bol, agrega el azúcar y trabájalas hasta que estén infladas y esponjasas. Incorpora el cacao haciéndolo pasar por un colador: cto de malla fina.

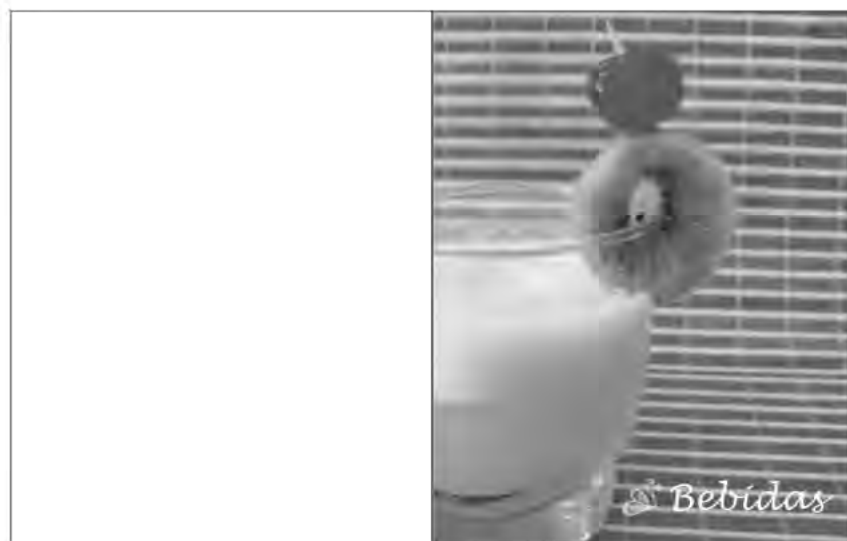
Pon las galletitas dulces en un paño de cocina, cerralo y trináralas un poco con la ayuda de un pisacarnes. Agrégales a la preparación anterior mezclando con cucharas de madera.

Derrete la manteca a baño María, déjala enfriar y agrégala a la mezcla junto con la leche. Mezcla muy bien hasta que la preparación resulte blanda y homogénea. Pon sobre una tabla o papel de horno.

Envuélvelo en papel de aluminio y ponelo a enfriar en la refrigerador durante 3 horas para que se endurezca. Servirlo en rebanadas.

<p>1 porción</p> <h3>Tiramisù</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 yemas 125 grs. azúcar 10 claras 125 grs. azúcar harina 150 grs. almendra de mala 170 grs. azúcar 200 g crema pasteurizada 400 g queso mascarpone 30 cc licor de café 200 g meringue italiano 2 gelatina en hojas 500 cc crema de leche 11 café 1/2 cacao amargo al gusto <p>Preparación:</p> <p>Beate las yemas con el azúcar a punto blanco. Agrega claras batidas a nieve. Añere el azúcar con harina, almendra de mala y azúcar. Mezcla. Verter la preparación en una placa. Hornea a 180° C durante 15 minutos aproximadamente.</p> <p>Mezcla la crema pasteurizada con el licor de café. Luego agrega el queso Mascarpone. Incorpora el meringue italiano. Reserva.</p> <p>Moja el panecito rápidamente con café y el licor de café. Incorpora la crema; termina con la crema, y lívalo fino.</p> <p>Antes de servir, espolvorea con el cacao amargo.</p>	<p>1 porción</p> <h3>Arroz con Leche</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 kg. de arroz de primera 200 grs. de azúcar 2 ltrs. de leche 1 canela 1/2 pasas o nueces <p>Preparación:</p> <p>Pon la leche al fuego con la canela, agrega el arroz ya lavado y se muevelo constantemente para que no se pegue.</p> <p>Ya que esta blanda el arroz se le agrega el azúcar y se sigue moviendo, ya que esta bien cocido vacía a un molde refractario y se adorna con las pasas o trozos de nuez.</p> 
120	121

<p>6 porciones</p> <h3>Gelatina de Kalua</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 l de leche 1 lata de leche Nestlé 80 grms. de genciana 1 lata de leche Carnation 1 Clarif 150 grms. de crema 1 taza de licor de café 100 grms. de queso crema Philadelphia 3 ctsas. de café soluble 1 molde con capacidad para 3 ltrs. <p>Preparación:</p> <p>Licúa todos los ingredientes, la genciana se disuelve en 1/2 taza de agua y se pone a baño maria hasta que quede a punto de batón y se vacía lo que licuamos y se agita rápidamente con una palita de madera.</p> <p>Vacia al molde previamente engrasado y se refrigera hasta que seque.</p> 	<p>7 porciones</p> <h3>Choco Flan</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 caja de harina para pastel 1 lata sabor chocolate 1 ltra. de leche evaporada, 2 ctsas. de leche condensada, 4 de vainilla 1/4 taza de huevos 1/2 taza de manteca de derretida 300 gr. al gusto 1 agua, coqueta y muer al gusto <p>Preparación:</p> <p>En un recipiente se mezcla la harina de chocolate, y huevos, la manteca y el agua, hasta que ya no se encuentren grumos.</p> <p>En la licuadora se mezcla la leche evaporada, la leche condensada, la vainilla y los y huevos restantes. Luego, en un molde para hornear (previamente engrasado) se coloca en el fondo la coqueta. Después se vacía la mezcla de chocolate y por ultimo la mezcla de leche.</p> <p>Se tapa con papel aluminio, y se hornea según las especificaciones que la caja de harina contiene o hasta que el pan este bien cocido.</p> <p>Ya horneado, se deja enfriar y se desmolda. Se le agrega nuez molida o en trozos, para decorar. De preferencia se sirve frío.</p> 
122	123



Subíndice

Verano Tropical	128	Bebida de Toronja con Yulita	140
Bebida de Pera	129	Foncho	141
Jugo Frescura	130	Agua de Manzana	142
Jugo Citricos	131	Granadina de Café	143
Sorbetes de Yogur	141	Agua de Hierbata	144
Coccol de Kivi	143	Agua de Jamaica	145
Makaccini	144	Jugo de Frutas	146
Cóctel de Ciro	145	Ratón de Mango y Zanahora	147
Té de Menta Congelado	146	Café Caramelo	148
Coccol del Tropical	147	Café Dama	149
Coccol Verde de Orzón	148	Punch de Mandarina para Niños	150
Mollos de Ceda	149	Ratón de Fresas	151
		Coccol de Almendras	152



Verano Tropical

Ingredientes:

- 1 botella de Ginger Ale
- 2 ceds. Granadina
- 6 limones
- c/n Hielo

Preparación:

En una jarra agrega el jugo de 4 a 6 limones (previamente colado), el hielo, dos cucharadas de granadina y se vacía el contenido de la botella de Ginger Ale.

Se mezcla todo en la jarra y se sirve en vasos altos. ☺

Bebida de Pera

Ingredientes:

- 1 1/2 lbs. peras peladas y cortadas
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 agua fría
- 2 ceds. Bacio verde, exprimido
- c/n cubitos de hielo picados

Preparación:

Echar todos los ingredientes en la licuadora y procesar durante 3 min. a potencia máxima. Verter en los vasos y servir. ☺

Jugo Frescura

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 2 naranjas
- 6 hojas de lechuga
- 1 limón

Preparación:

Lava muy bien y desinfecta las manzanas, las naranjas, el limón y las hojas de lechuga.

Obtén el jugo de las naranjas y el limón.

Pasa por el extractor las manzanas y las hojas de lechuga. Mezcla bien todo el jugo y si lo deseas puedes agregar un poco de hielo. ☺

Jugo de Citricos

Ingredientes:

- 2 naranjas
- 2 mandarinas
- 1 rebanada gruesa de piña
- 1 limón
- 1 cda. de miel de abeja

Preparación:

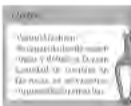

Lava y desinfecta perfectamente las frutas. Obtén el jugo de las naranjas, las mandarinas y el limón. Pon en la licuadora el jugo con la rebanada de piña y la miel.



Licua perfectamente a velocidad alta. Pásalo por un colador si lo deseas. Vacíalo en un vaso grande. Tómallo a pequeños tragos. ☺



<p>4 porciones</p> <h3>Sorpresa de Yogurt</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 50 ml. de zumo de limón 50 ml. de zumo de naranja 75 ml. de leche fresca 75 ml. de yogurt natural 1 cdtas. de miel <p>Preparación:</p> <p>Mézcle todos los ingredientes en una batidora.</p> <p>Ingredientes por porción:</p> <p>132</p>	<p>4 porciones</p> <h3>Coctail de Kiwi</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 onzas de gin 1 taza de leche evaporada 1 huevo 4 onzas de jarabe de goma 1 cdtas. de jarabe de granadina 1 taza de hielo 6 cubos de hielo <p>Preparación:</p> <p>Coloca todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y mézcle hasta que quede totalmente triturada.</p> <p>Para servir, espolvorear con canela molida.</p> <p>Ingredientes por porción:</p> <p>133</p>
---	---

<p>4 porciones</p> <h3>Makaccino</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 tazas de agua 6 cdtas. de Leche en Polvo 1 cdtas. de Chocolate en polvo 1 cdtas. de Café al gusto malvaescos al gusto <p>Preparación:</p> <p>Disuelve la Leche en Polvo en el agua, lleva a fuego medio y deja hervir.</p> <p>Agrega el chocolate, el café y mézcle.</p> <p>Vierte en las tazas y decora con malvaescos.</p> <p>Ingredientes por porción:</p> <p>134</p>	<p>4 porciones</p> <h3>Centre Curi</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 250 grs. de fresas 100 ml. de nata líquida 5 cdtas. Agua de soda 2 cdtas. de azúcar glas 1 cdtas. de perlas en polvo <p>Preparación:</p> <p>Coloque las fresas, la nata, el jengibre y el azúcar en una batidora, y mézclelo bien.</p> <p>Sírvalo en una jarra, y añada el agua de soda, mézclándolo bien con cubos de hielo.</p> <p>Ingredientes por porción:</p> <p>135</p>
--	---



<p>4 porciones</p> <h3>Te de Menta Congelado</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 litro de menta fresca 1 cdtas. de menta seca 1 litro de agua hirviendo al gusto Azúcar 6 tazas de cáscara de limón 6 tazas de menta espolvoreada con azúcar <p>Preparación:</p> <p>Vierte el agua hirviendo sobre la menta e impregna durante media hora en una tetera.</p> <p>Cuela y mezcla el líquido con agua bien fría y azúcar al gusto.</p> <p>Vierte en vasos altos con cubitos de hielo.</p> <p>Ingredientes por porción:</p> <p>136</p>	<p>4 porciones</p> <h3>Coctail del Trópico</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 cdtas. de leche de coco (natural o de lata) 1/2 taza de jugo de piña 5 caballos de ron blanco 1 litro de hielo picado 3 tazas de piña natural 3 tazas de cerezas <p>Preparación:</p> <p>Rebena la piña en rodajas delgadas. Pica el hielo en la licuadora hasta que quede en pequeños trozos.</p> <p>Vierte en la licuadora la leche de coco, el jugo de piña y el ron. Licua todos los ingredientes hasta que queden bien mezclados y se forme una especie de crema.</p> <p>Sirve la bebida en vasos adornados con las rodajas de piña y una cereza.</p> <p>Ingredientes por porción:</p> <p>137</p>
--	--



<p>Coctail Vereda de Otoño</p>	<p>Medias de Ceda</p>
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 30 ml. de Vermouth seco 30 ml. de Coñac 30 ml. de Cusano dulce 15 ml. de jarabe de zarabe c/n. cáscara de limón cocada c/n. hielo <p>Preparación:</p> <p>Mezcla, añade la cáscara recién torcida. Pon hielo al gusto, puede ser en cubos en vaso old fashion o triturado en copa de elección.</p> <p>Se puede escarchar con limón y azúcar. Decorar con una aceituna verde, una flor o un rodaje de limón.</p>	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 30 ml. de ginebra 45 ml. de leche evaporada 7 ml. de jarabe de granadina c/n. hielo <p>Preparación:</p> <p>Lieña los hielos con la leche evaporada.</p> <p>En una copa con la ginebra, agrega el hielo licuado con la leche, vierte lentamente el jarabe de granadina y agita hasta obtener un color rosa uniforme en la bebida.</p> <p>Para adornar coloca una cereza pinchada en un palillo.</p>
	
138	139

<p>Hebida de Toronja con Vodka</p>	<p>Ponche</p>
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 tazas de jugo de toronja 60 ml. de vodka 2 cdas. azúcar c/n. de hojas de menta fresca <p>Preparación:</p> <p>En un tazón grande mezcla los primeros tres ingredientes, pon la mezcla en un recipiente cerrado herméticamente. Pon en congelador por 2 horas o hasta que la mezcla este casi sólida.</p> <p>En un procesador de alimentos, revuelve la mezcla hasta que este casi homogénea, pon en el congelador otra vez.</p> <p>Saca la mezcla del congelador, 15 minutos antes de servir. Si se desea, bate otra vez para obtener una bebida mas cremosa.</p> <p>Sirve en copos escarchadas. Decora con hoja de menta.</p>	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 medida de ron 1 medida de cognac 2 partes de licor de vainilla una gota de esencia de vainilla una gota de azúcar granulado fino 1 cdas. 2 tazas de leche caliente <p>Preparación:</p> <p>En la ponchera bate las yemas junto con el azúcar, el ron, el cognac y la esencia de vainilla.</p> <p>Bate bien y en seguida nada mas incorpora la leche y las gotas de whisky.</p> <p>Mezcla y luego sirve en vasos, espolvoreando encima canela molida.</p>
	
140	141

<p>Agua de Manzana</p>	<p>Granizado de Café</p>
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 kg. de manzana 1 1/2 litros de agua 1 raga de canela al gusto c/n. de azúcar c/n. de hielo <p>Preparación:</p> <p>En una olla grande hierve por 20 minutos las manzanas lavadas y cortadas en cuatro con la raga de canela.</p> <p>Retíralas del fuego, cuelelas o licualas y endulza a tu gusto. Sirvelas si deseas con hielo.</p>	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 450 ml. de agua 450 ml. de agua hirviendo 10 gts. de café instantáneo 100 gts. de azúcar refinado <p>Preparación:</p> <p>Prepara un almibar con el agua fría y el azúcar. Disuelve el café en agua hirviendo y deja enfriar.</p> <p>Cuela el almibar frío y mezcla bien con el café. Congela durante 4 horas como mínimo o hasta que esté compacto.</p> <p>Durante este periodo, aplasta la mezcla con el temedor cuantas veces sea posible.</p>
	
142	143

<p>1 porción</p> <h3>Agua de Horchata</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 kg. de arroz al gusto canela molida 3 gajos vainilla 1 lata de leche condensada azúcar al gusto hielo al gusto <p>Preparación:</p> <p>Pon el arroz en un recipiente hondo y agréale agua hasta que se cubra totalmente y deja remojar toda la noche.</p> <p>Cuando esta bien remojado muele en la licua con agua suficiente agrega la leche el azúcar los gajos de vainilla y al final la canela sírvete bien frío. ❄️</p> <p>Preparación:</p> 	<p>1 porción</p> <h3>Agua de Jamaica</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 100 grs. de flor de jamaica seca 8 tazas de agua al gusto azúcar o/n hielo. <p>Preparación:</p> <p>Se pone la flor de Jamaica en la coladera y se lava muy bien bajo el chorro de agua. Se pone en el agua y se deja 24 horas en lugar fresco.</p> <p>Al día siguiente se pone el azúcar hasta que endulce al gusto, un rato antes de servir se le pone el hielo y se deja en el refrigerador. ❄️</p> <p>Preparación:</p> 
144	145

<p>1 porción</p> <h3>Jugo de Frutas</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 naranjas 2 manzanas en trozos 1 plátano 2 tazas de leche 1 huevo 1 cda. de vainilla 2 cdas. de azúcar <p>Preparación:</p> <p>Exprime las naranjas para obtener su jugo y ponlo en la licuadora junto con las manzanas, el plátano y la leche.</p> <p>Licua bien hasta que se incorporen todos los ingredientes y después cuela.</p> <p>Vuelve a poner en el vaso de la licuadora el jugo que obtuviste y agrega el huevo, la vainilla y el azúcar, licua muy bien y sirve. ❄️</p> <p>Preparación:</p> 	<p>1 porción</p> <h3>Batido de Mango y Zanahoria</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de jugo de zanahoria 1/4 taza de trozos de mango congelados 1/4 taza de cubitos de hielo <p>Preparación:</p> <p>Sólo tienes que pelar el mango y echarlo igualmente con la zanahoria en la licuadora.</p> <p>Licúalo muy bien, a velocidad intermedia, y luego le echamos los cubitos de hielo, que también lo podemos licuar. ❄️</p> <p>Preparación:</p> 
146	147

<p>1 porción</p> <h3>Café Caramelo</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 cdas. de café molido 4 cdas. caramelo líquido 4 cdas. de crema de leche <p>Preparación:</p> <p>Prepara un café largo y vierte el caramelo.</p> <p>Después vierte en cuatro tazas, muy caliente.</p> <p>Por último pon por encima la crema de leche. ❄️</p> <p>Preparación:</p> 	<p>1 porción</p> <h3>Café Danés</h3> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 cdas. de café molido 4 cdas. de kumel 8 cdas. de crema de leche 1 semo de huevo <p>Preparación:</p> <p>Bate la crema de leche con la yema y el kumel.</p> <p>Reparte la mezcla en 4 tazas, después vierte el café muy caliente y por último endulza a cada gusto. ❄️</p> <p>Preparación:</p> 
148	149

Ponche Navideño para Niños

4 porciones

Ingredientes:

- 2 latas de Leche Condensada
- 1 lata de Leche Evaporada
- 1/4 taza de agua
- 2 cdas. de vainilla
- 1/2 cda. de canela en polvo
- 1 pica de nuez moscada rallada (opcional)

Preparación:

Licua todos los ingredientes por 1 minuto, viértelo en un envase y refrigera por 3 horas.

Sirvelo en copas como la de los adultos y disfruta con todos. 🍷

150

Batido de Frutas

4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de papaya cortada en cubos
- 1 manzana pelada y sin semillas
- 1 lata plátano pelado y cortado en rebanadas
- 2 tazas de leche evaporada
- 2 c/n azúcar
- 2 c/n de hielo

Preparación:

Licua todos los ingredientes por 1 minuto.

Sirve enseguida. 🍷

151

Coctail de Almendras

1 litro

Ingredientes:

- 1/2 taza de almendras con cáscara
- 1 taza de té negro
- 1 lata de Leche Condensada
- 1/2 taza de vino tinto
- 10 cubos de hielo

Preparación:

Hierve las almendras en el té durante 5 minutos.

Retira las almendras, elimina las cáscaras, pica y sierte en la licuadora junto con el té y los demás ingredientes. Licua bien y sirve de inmediato. 🍷

152

Agradecimientos

153

Recetas que ayudan

¡Qué bueno disminuir la proporción de azúcar los días.

Te presentamos una colección de recetas prácticas que te ayudarán a bajar los niveles de azúcar en sangre y el nivel de lípidos en tu sangre ayudando a que la vida sea más saludable. ¡Compártelas!

154



STRATEGIA
DE MEDIOS

C A P Í T U L O 11



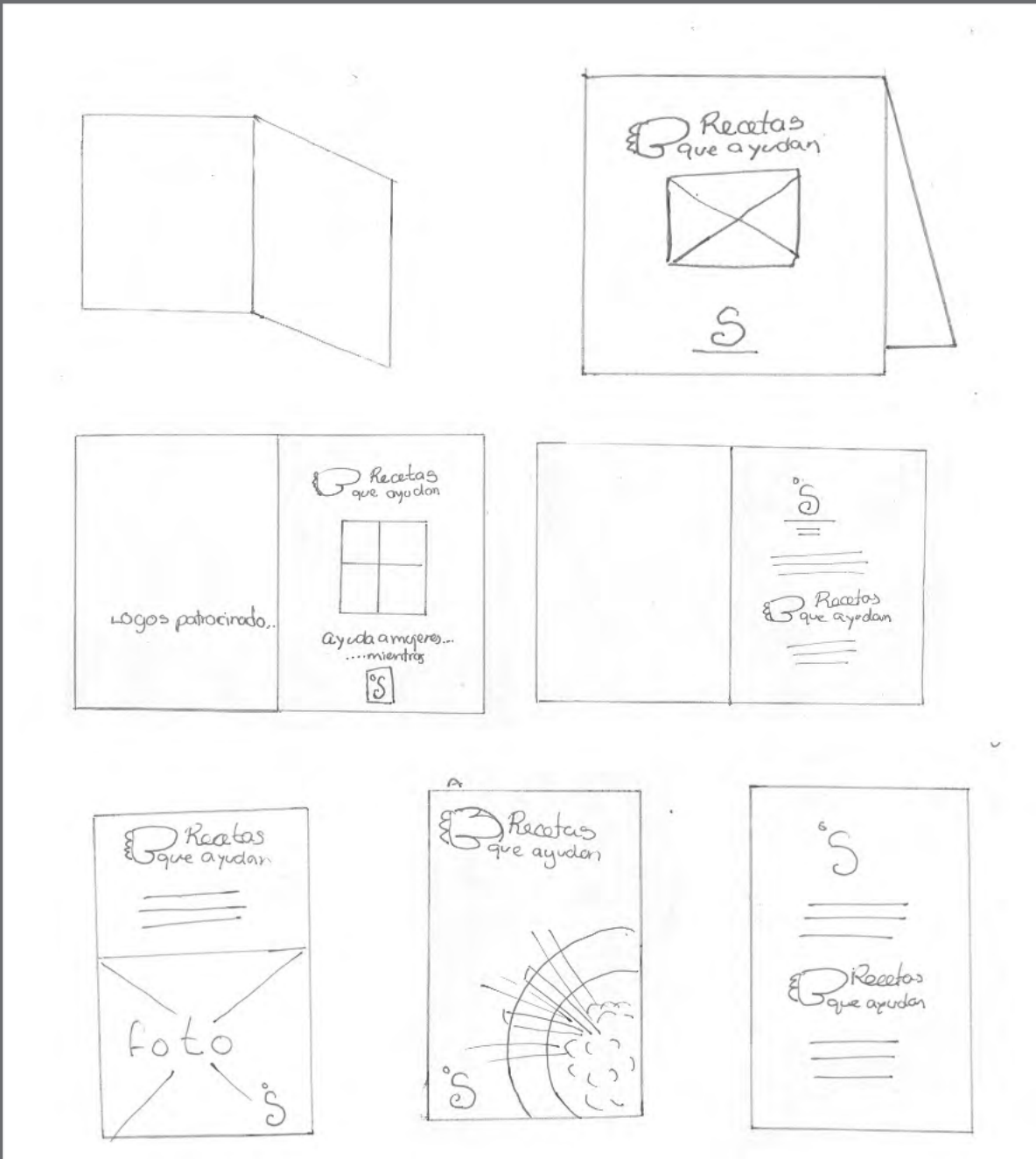
STRATEGIA DE MEDIOS

Cuando se habla de una estrategia de medios, se refiere a la planeación en cuanto al uso de los diversos medios existentes, enfocada a intercalar medios, horarios y frecuencias de forma que el mensaje llegue, con fuerza y oportunidad, al mayor número de personas comprendidas dentro del perfil del grupo meta y al menor costo posible.

Ya terminado el libro es necesario darlo a conocer al público meta, por lo que se realizó una propuesta de estrategia de medios. En ésta se hablará del objetivo del proyecto, quiénes serán beneficiadas y de qué manera; mostrar el recetario, mencionar lo que van a encontrar dentro de él, dónde lo pueden adquirir y dar a saber las empresas que apoyaron el evento. Se propone como fecha de lanzamiento el 15 de noviembre aprovechando que es cercana a las fiestas navideñas. Para motivar su adquisición, se ofrecerá al público potencial como un producto de obsequio y como una herramienta de cocina que puede solucionar y facilitar la organización de las fiestas decembrinas. El lugar del evento será en el Salón los Pabilos a las 20 hrs, donde se convocará a las autoridades municipales, diferentes medios de difusión y empresas participantes.

INVITACIÓN

BOCETOS



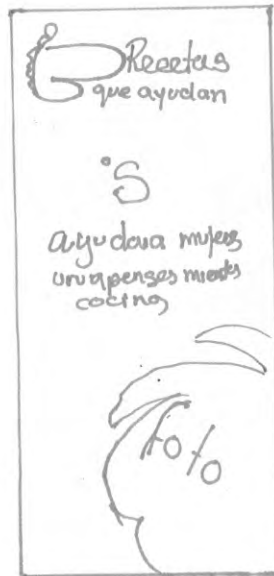
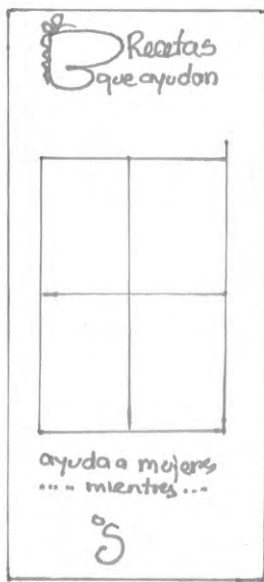


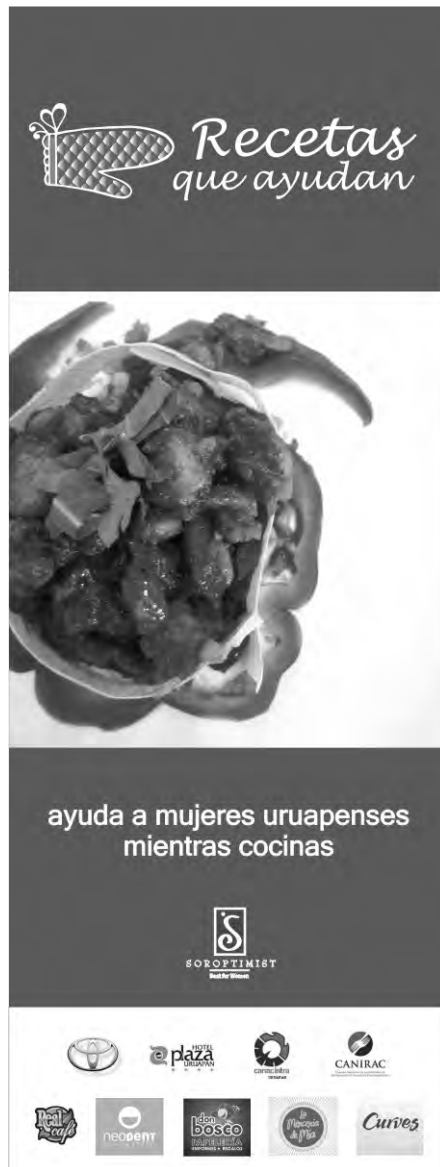
A las personas correspondientes de organizaciones, prensa, Ayuntamiento y demás personas que el Club crea conveniente enviar esta invitación formal, mostrando los datos del evento, para la presentación.

La impresión será en láser a color en cartulina Catalina. Con un tamaño de media carta y presentadas en un sobre de celofán transparente. El público general será invitado en el espacio cultural del canal local.

LONA

BOCETOS

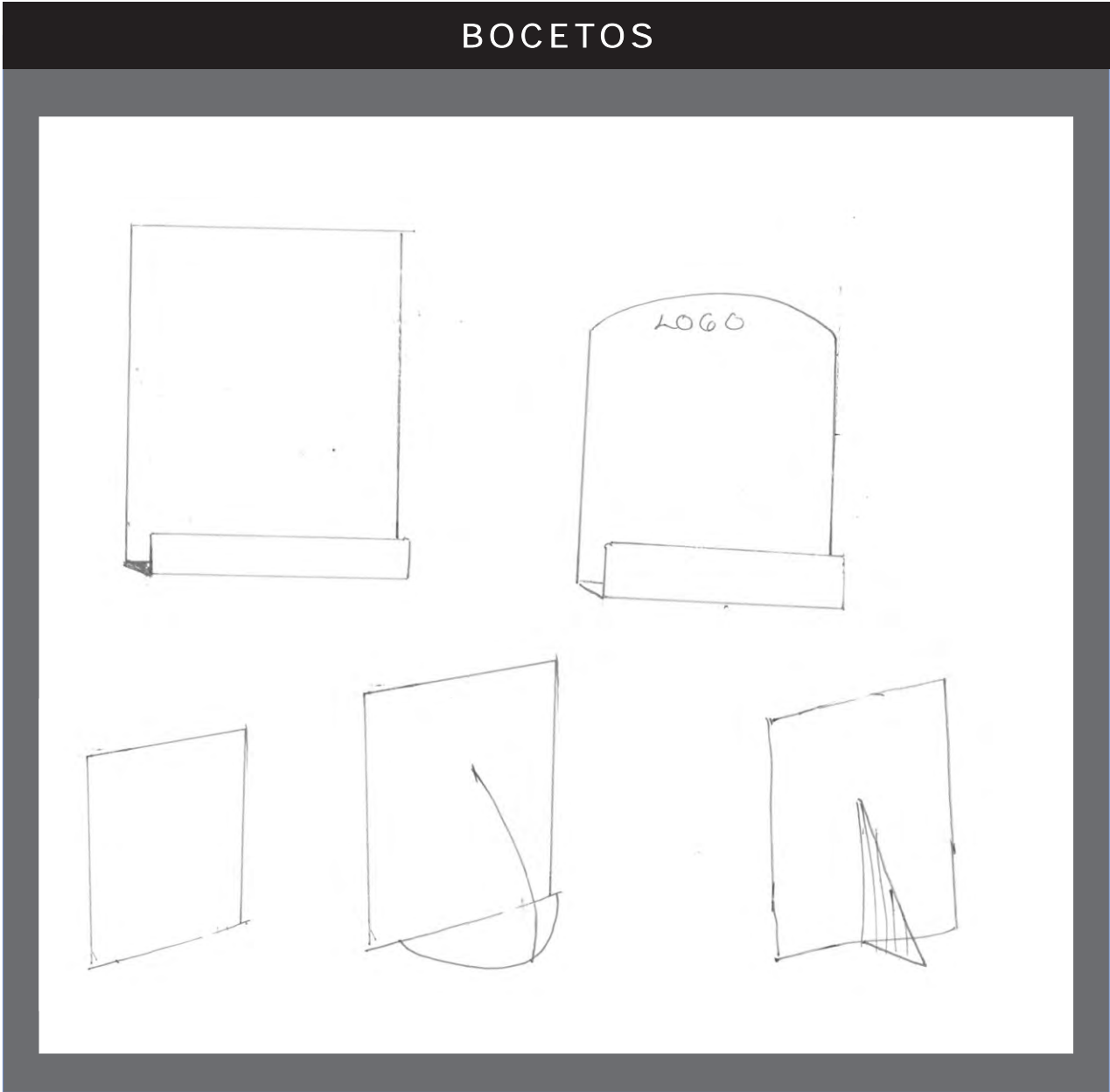


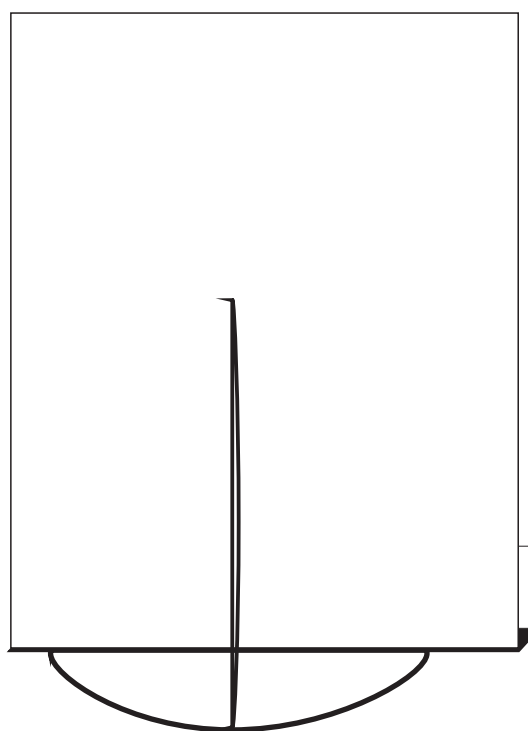
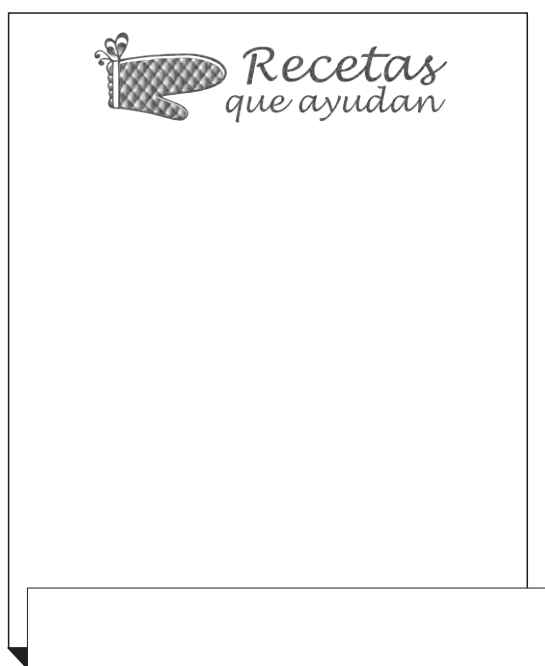


Se imprimirán 2 lonas, utilizándose primero en el día de la presentación del recetario y posteriormente, en las dos direcciones

de Soroptimista. Medidas 60x120cm. Impresión plotter a inyección de tinta.

EXHIBIDOR



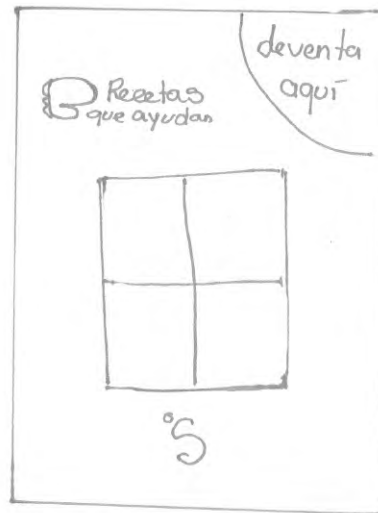


Su uso específico es exhibir el recetario en los diferentes lugares donde se va a adquirir. Estos lugares serán las direcciones de las empresas patrocinadoras y las dos direcciones del Club.

Las medidas del exhibidor son: 20x 27cm y 3cm de ancho. El material con el que se construirá será lámina para una mejor resistencia y de color blanco, para resaltar el recetario.

CARTEL

BOCETOS



de venta aquí

Recetas que ayudan

ayuda a mujeres uruapenses mientras cocinas

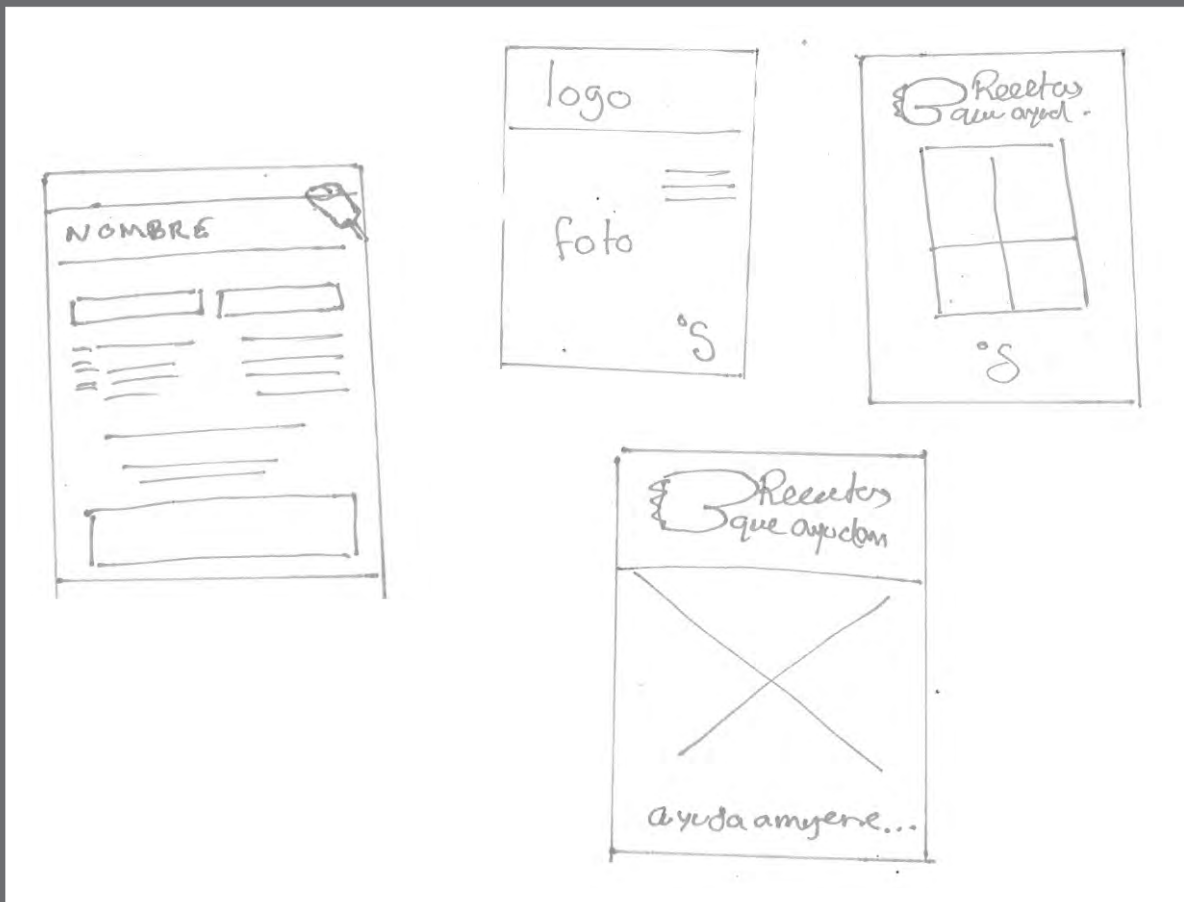
SOROPTIMIST
Hand for Women

Logos of sponsors: Real, neobem, Toyota, don bosco, CANIRAC, la plaza & vino, plaza, Curves, and another circular logo.

Se colocarán fuera de los comercios y lugares donde se podrá adquirir el recetario. La impresión será a selección de color en offset, en cartulina couche y en tamaño 4 cartas .

POSTALES

BOCETOS





Choco Flan

6 porciones

Ingredientes:	Procedimiento:
1 caja de harina pan pastel 1 lata de sabor chocolate 1 lata de leche evaporada 2 cdtas. de leche condensada 6 de vainilla 1/4 taza de huevos 1 taza de mantequilla derretida 1/2 taza de agua 1 cda. de café 1 cda. de miel	En un recipiente se mezcla la harina de chocolate, 3 huevos, la mantequilla y el agua, hasta que ya no se encuentren grumos. En la licuadora se mezcla la leche evaporada, la leche condensada, la vainilla y los 3 huevos restantes. Luego, en un molde para hornear (previamente engrasado), se coloca en el fondo la cajeta. Después se vacía la mezcla de chocolate y por último la mezcla de leche.

Se tapa con papel aluminio, y se hornea según las especificaciones que la caja de harina contiene o hasta que el pan este bien cocido.

Ya horneado, se deja enfriar y se desmolda. Se le agrega miel molida o en trozos, para decorar. De preferencia se sirve frío.

Aquí podrás adquirir el recetario:



Coctel de Kiwi

1 porción

Ingredientes:	Procedimiento:
2 onzas de gin 1 taza de leche evaporada 1 huevo 4 onzas de jarabe de goma 1 cdtas. de jarabe de gomasolina 1 taza de kiwi 6 cubos de hielo	Coloca todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y mezclar hasta que quede totalmente triturada. Para servir, espolvorear con canela molida.

En las instalaciones de estas empresas podrás adquirir este Recetario



Carne Mexicana

4 porciones

Ingredientes:	Procedimiento:
3/4 libra de costillar 3 pzas. jitomate 1 pza. chilicacho 1 tda. de vinagre 1 pza. de cebolla 2 dientes de ajo 1/2 taza de cacahuates sin cáscara 1 rebanada de pan blanco algo de aceite para freír algo de sal y pimienta 1 pza. pimentón morón	Tosta, desvena y remoja el chile. Freí la rebanada de pan. Freí la carne en aceite; cuando esté dorada agrega el agua necesaria para cubrirlo. Pon la cebolla, las hierbas de olor, el ajo, el pimiento, la sal y la pimienta. Hierve hasta que se cueza la carne. Cuela el caldo. Licúa el pan frito con los cacahuates, el jitomate y el chile. Freí en aceite hasta que sazone. Añade sal, pimienta y vinagre y tazas de caldo donde se coció la carne. Agrega la carne. Cocé 5 minutos más. Sirve caliente.

Aquí podrás adquirir el recetario:

Se utilizarán como estrategia para despertar el interés del público. Se obsequiarán el día de la presentación del libro y posteriormente se ubicarán al lado del exhibidor. Su impresión será en offset, el frente a selección de color y la vuelta a una tinta pantone, con un tamaño a un cuarto de carta y en cartulina Catalina.

P RESUPUESTO
Y FINANCIAMIENTO

C A P Í T U L O 1 2

P RESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

El presupuesto fue un punto muy importante para la toma de decisiones. Como se comentó anteriormente se establecerán espacios publicitarios para las empresas que patrocinen el proyecto.



PRESUPUESTO



Número de presupuesto: 00073360
 Fecha del presupuesto: 05/03/2009
 Página 1 de 3

Alejandra Gomez
 Atn a Srta. Alejandra Gomez
 Presente

Estimada Srta. Gomez:
 Mediante la presente sometemos a su consideración nuestra cotización para elaborar los siguientes impresos:

Partida: 1/3 Factor: 1
 Trabajo: 23501U0006, Portada Resetario 1/2 Oficio
 Tipo de Trabajo: Nuevo Punto de partida: Boceto
 Características: Medida abierto: 34.0cm. x 21.5cm.; Tintas al frente: Cyan, Magenta, Negro, Amarillo; Tintas al reverso: Amarillo, Cyan, Magenta, Negro; Terminados: Formas sueltas

Datos de los papeles	Tantos	Marginal	Tipo	Color	Peso	Caras
Original	Ninguno		Lustroito brillante	Blanco	256gr.	2

Cotización de la partida					
Cantidad	Precio unitario	Importe	IVA		Total
1,000	\$3,7698	\$3,770	\$565		\$4,335
2,000	\$2,4748	\$4,950	\$742		\$5,692
3,000	\$2,0435	\$6,131	\$920		\$7,050
4,000	\$1,8276	\$7,310	\$1,097		\$8,407
5,000	\$1,6963	\$8,491	\$1,274		\$9,765
6,000	\$1,6123	\$9,674	\$1,451		\$11,125
7,000	\$1,5511	\$10,857	\$1,629		\$12,486

Partida: 2/3 Factor: 3
 Trabajo: 23501U0007, Interior Resetario Color 4 Paginas
 Tipo de Trabajo: Nuevo Punto de partida: Boceto
 Características: Medida abierto: 34.0cm. x 21.5cm.; Tintas al frente: Amarillo, Cyan, Magenta, Negro; Tintas al reverso: Amarillo, Cyan, Magenta, Negro; Terminados: Formas sueltas

Datos de los papeles	Tantos	Marginal	Tipo	Color	Peso	Caras
Original	Ninguno		Lustroito brillante	Blanco	256gr.	2

Cotización de la partida					
Cantidad	Precio unitario	Importe	IVA		Total
1,000	\$3,7698	\$3,770	\$565		\$4,335
2,000	\$2,4748	\$4,950	\$742		\$5,692
3,000	\$2,0435	\$6,131	\$920		\$7,050
4,000	\$1,8276	\$7,310	\$1,097		\$8,407
5,000	\$1,6963	\$8,491	\$1,274		\$9,765
6,000	\$1,6123	\$9,674	\$1,451		\$11,125

LOPEZ IMPRESORES, S. A. DE C. V. EMILIO CARRANZA No. 26 C. P. 60000 URUAPAN, MICH.
 TELEFONOS (452) 523-11-55 FAX (452) 523-11-56 E-MAIL: ventas@lopezimpresores.com.mx

1000 Ejemplares
 \$ 63,275.52

PRESUPUESTO COMPLETO

CANTIDAD	PRODUCTO	CARACTERÍSTICAS	PRECIO
2	LONAS	120X150 CMS	\$ 460.00
100	CARTELES	4 CARTAS	1 200.00
3000	POSTALES	1/4 CARTA	2 200.00
100	INVITACIONES	1/2 CARTA	870.00
			4,730.00
1000	EJEMPLARES		63,275.52
			68,005.52
	HONORARIOS DE DISEÑO	20% +	13,601.10
		TOTAL	81,606.62

CONCLUSIÓN

CONCLUSIÓN

La elaboración de este proyecto me llevó a conocer la existencia de diversas asociaciones tanto internacionales como nacionales, las cuales han llegado a la ciudad de Uruapan cuya principal objetivo y finalidad es ayudar a la mujer preparándola intelectualmente para mejorar su nivel de vida.

La investigación brindó además la oportunidad de saber el verdadero significado de la palabra altruista que es la persona que se comporta con el afán de procurar el bien ajeno sin esperar nada a cambio. Gracias a este proyecto se conoció particularmente a las integrantes del Club Soroptimista Internacional de Uruapan, mujeres emprendedoras, con dicha cualidad y que deben recibir un apoyo mayor de nuestra sociedad como respuesta a una obligación moral.

Se reconoció que el objetivo de un diseñador es resolver problemas de comunicación relativos a productos, conceptos y organizaciones a través de palabras e imágenes acomodadas de forma original y creativa que llamen la atención buscando el medio ideal para que el mensaje llegue al público meta. Específicamente el trabajo del diseñador en el área de diseño editorial, es el estructurar de una manera legible, accesible e interesante a un grupo de texto e imágenes tomando en cuenta los diferentes elementos de esta área.

Respondiendo a la problemática de este proyecto, se demuestra que es posible que por medio del diseño y la comunicación visual, particularmente el diseño editorial y publicitario, se logre presentar un producto atractivo y eficiente al resolver una necesidad del público meta, así como el Club obtendrá el beneficio esperado y podrá continuar con su gran labor altruista en esta ciudad de Uruapan.

*B*IBLIOGRAFÍA
PÁGINAS WEB

BIBLIOGRAFÍA PÁGINAS WEB



BAINOS, Phil. "Tipografía: Función, Forma y Diseño". México. 2002. G. Gili. 190 p.

BALIUS, Andreu. "Type at Work. Usos de la tipografía en el diseño editorial". Barcelona. 2003. Index Book. 219 p.

BUEN UNNA, Jorge de. "Manual de Diseño Editorial". México. 2003 Santillana. 393 p.

COSTA, Joan; Panicello, Daniel. "Imágen Global: Evolución del Diseño de Identidad". Barcelona, España. 1994. CEAC. 264p.

COSTA, Joan; Zelizh, Ana. "Foto-diseño: Fotografismo y Visualización programada" Barcelona, España. 2003. G. Gili. 195 p.

FUENTES, RODOLFO. "La Práctica del Diseño Gráfico: una Metodología creativa". Barcelona. 2005. Paidós. 181p.

BIBLIOGRAFÍAS

- GELLNER, Ernest. "El Arado, la espada y el Libro". México. 1992. Fondo de Cultura Económica. 253 p.
- HEPPEN, Lindsey; WALTON, Roger; GILLIES, Keith. "Haga Usted Mismo Su Diseño Gráfico". España, 1992. H. Blume. 156 p.
- JORDI, Llovet. "Ideología y Metodología del Diseño". Barcelona. 2004. Gili. 161 p.
- LAINING John. "Haga usted mismo su diseño gráfico", Madrid. 1992. Hermann Blume Ediciones. pag. 11.
- MARSHALL, Hugh. "Diseño Fotográfico: Como preparar y dirigir fotografías para el diseño gráfico". Barcelona. 2000. G. Gili. 144 p.
- MIRANDA, Francisco. "Uruapan: monografía municipal. Uruapan, Michoacán. 1999. H. Ayuntamiento. 343 p.
- NOBLE, Lan; BESTLE, Russell. "Nuevo diseño de Carteles" México. 2003. G. Gili. 160 p.
- SÁNCHEZ CERREZO, SERGIO. "Diccionario de las Ciencias de la Educación". Madrid España. 1997. Aula Santillana. 1431 p.
- TAPIA, Alejandro. "El diseño Gráfico en el Espacio Social". México. 2004. Designio. 247 p.

PÁGINAS WEBS

- <http://www.amexinc.org.mx>
- <http://www.arteymedios.com>
- <http://www.definicionabc.com>
- <http://www.envaseyembalaje.com.mx>
- <http://www.inmujeres.gob.mx>
- <http://www.michoacan.gob.mx>
- <http://www.municipiosmich.gob.mx>
- <http://www.semillas.org.mx>
- <http://www.slideshare.net>
- <http://www.solucionesuno.com>
- <http://www.soroptimist.org>
- <http://www.soroptimistinternational.org>
- <http://www.unitec.mx>