

TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD INTERNACIONAL

ESTUDIANTE

YULIETH CARMONA RUIZ

ASESOR

SEBASTIAN ROMERO ROMERO

UNIVERSIDAD CATÓLICA LUIS AMIGÓ

MEDELLÍN

2024

## Contenido

Introducción .....	3
Objetivos.....	4
Objetivo General.....	4
Objetivos Específicos.....	4
Contextualización de la Práctica Internacional .....	5
Marco Teórico.....	6
La Cultura Gastronómica de España.....	6
Técnicas y Métodos Empleados .....	6
Ingredientes Típicos de España .....	7
Impacto en la Industria Gastronómica .....	9
Análisis de los Costos .....	10
Informe Preliminar .....	11
Integración con Formación Académica .....	12
Resumen Ejecutivo .....	14
Aprendizajes y Habilidades Desarrolladas.....	15
Aportes Generales.....	16
Aporte Personal .....	16
Aporte al Lugar de Práctica .....	18
Conclusiones .....	19
Referencias.....	20
Anexos .....	21

## Introducción

El presente trabajo escrito tiene como propósito brindar un informe general relacionado con las destrezas, habilidades y aprendizajes adquiridos durante el proceso de formación práctica, llevado a cabo en el restaurante El Bohío ubicado en España, restaurante que cuenta con el reconocimiento de una estrella Michelin, y donde fue posible abarcar aspectos importantes como actividades, procesos e interacciones culturales, gracias a que España es un país conocido por su rica tradición gastronómica y su influencia en la escena culinaria mundial.

De esta manera, a lo largo del informe se abordaran diversos puntos que deben ser tenidos en consideración, es el caso de los intereses y motivaciones que impulsaron la elección de España como destino para las prácticas profesionales, así como un análisis a profundidad de la cultura gastronómica española, los procesos aprendidos en la cocina, la comparación de técnicas culinarias entre España y Colombia, el impacto en la industria gastronómica y finalmente, reflexiones y descripción del impacto personal sobre la experiencia.

Se explora la motivación detrás de la elección de España como destino para las prácticas profesionales, destacando el interés personal por la comida española y el deseo de conocer su tradición culinaria, especialmente en el ámbito de la pastelería, seguidamente, se profundiza en la cultura gastronómica de España, destacando su diversidad regional, la calidad de sus ingredientes y su arraigada tradición culinaria, sumado a esto, se exploran los procesos aprendidos, incluyendo técnicas sofisticadas fundamentales en la alta cocina española. En este mismo ejercicio, se realiza una comparación entre las técnicas y métodos utilizados en la cocina española y los de Colombia, resaltando similitudes y diferencias significativas.

## Objetivos

### Objetivo General

- Afianzar los conocimientos culinarios adquiridos durante la formación académica, potenciando la creatividad y el trabajo en equipo para crear experiencias gastronómicas de alto nivel, a través de la práctica en el entorno profesional del restaurante El Bohío.

### Objetivos Específicos

- Aprender técnicas culinarias emblemáticas de la cocina española, para ampliar el repertorio culinario y mejorar la destreza.
- Aplicar los principios de la alta cocina en un entorno profesional, incluyendo la precisión en la ejecución de platos, la atención al detalle en la presentación y la creatividad en la combinación de sabores, para elevar la calidad y la sofisticación de las creaciones culinarias.
- Desarrollar fluidez y habilidades de comunicación, facilitando la interacción efectiva con colegas y superiores, fomentando el trabajo en equipo para lograr una operación fluida y coordinada.

## **Contextualización de la Práctica Internacional**

En primer lugar, decidí hacer mis prácticas en España por varias razones. Una de las más importantes es que poseo una pasión muy marcada por la comida española, de allí radica mi deseo por querer aprender más sobre su tradición culinaria, especialmente la pastelería.

Sumado a lo anterior, tener la oportunidad de conocer un restaurante con una estrella Michelin y el hecho de poder aprender de chefs de alta cocina fue un factor determinante para la toma de esta decisión; puesto que, abre la posibilidad de mejorar mis habilidades en la cocina. A pesar de esto, pude enfrentar algunos desafíos, como adaptarme a un lugar desconocido totalmente para mí, donde cada obstáculo fue una oportunidad para crecer y aprender algo nuevo. Dicho lo anterior, la elección de las prácticas en España se justificó a partir de mi pasión por su comida y el querer enriquecerse de su cultura culinaria.

## **Marco Teórico**

### **La Cultura Gastronómica de España**

La gastronomía española es una de las más variadas y reconocidas a nivel mundial, se caracteriza por su diversidad regional, la calidad de sus ingredientes y su arraigada tradición culinaria, la cocina española es el resultado de siglos de interacción con diferentes culturas, incluyendo la romana, la árabe y la judía, así como su ubicación geográfica privilegiada entre el Mediterráneo y el Atlántico, lo que le ha permitido contar con una amplia variedad de productos frescos y de alta calidad (Sureda, 2011).

La comida en España no es solo una cuestión de alimentación, sino que también es un acto social y cultural, esto, se debe a que las comidas se disfrutan en compañía de familiares y amigos, y se consideran momentos de encuentro y celebración, además, la hora de la comida es sagrada en la cultura española, con la cena siendo la principal comida del día, que se disfruta con calma y se prolonga durante horas (Sureda, 2011).

### **Técnicas y Métodos Empleados**

La cocina española se distingue por una amplia variedad de técnicas culinarias, algunas de las cuales tienen similitudes con las utilizadas en Colombia, aunque con diferencias significativas (Escobar, 2009). Algunos ejemplos son:

**Sofrito:** El sofrito es una base fundamental en la cocina española, consistente en freír lentamente en aceite de oliva ajo, cebolla, y tomate, y se utiliza como base para muchos platos. En Colombia, el sofrito también es común, pero puede incluir ingredientes como cebolla, tomate, y achiote para dar color y sabor.

**Fritura:** La fritura es una técnica ampliamente utilizada en la cocina española para platos como las croquetas, los calamares a la romana, y las patatas bravas. En Colombia, la fritura también es común en platos como las empanadas y los patacones, aunque los ingredientes y condimentos pueden variar.

**Cocción al vapor:** En la cocina española, la cocción al vapor se utiliza principalmente para platos como mariscos y verduras, conservando su sabor y textura. En Colombia, esta técnica se emplea en platos como el tamal, aunque los ingredientes y condimentos pueden ser diferentes.

## **Ingredientes Típicos de España**

De acuerdo con Valero (2018), los principales ingredientes típicos de la cocina española, caracterizada por la calidad y diversidad, son:

**Aceite de Oliva:** España es uno de los principales productores de aceite de oliva del mundo, y su aceite de oliva virgen extra es ampliamente utilizado en la cocina española como base para muchas preparaciones y como condimento.

**Jamón Ibérico:** Este jamón curado es uno de los productos más emblemáticos de España, proviene de cerdos de raza ibérica alimentados de bellotas en dehesas, y se caracteriza por su sabor intenso y su textura delicada.

**Pimientos:** Los pimientos son un ingrediente fundamental en la cocina española, y existen muchas variedades diferentes, desde el pimiento de padrón hasta el pimiento de la Vera, se utilizan en una gran variedad de platos, aportando sabor y color.

**Azafrán:** El azafrán es una especia muy apreciada en la cocina española por su aroma y su color dorado intenso. Se utiliza principalmente en platos como la paella y otros arroces, así como en guisos y sopas.

**Tomate:** El tomate es otro ingrediente esencial en la cocina española, y se utiliza tanto en crudo como en salsa. Se emplea en platos como el gazpacho, la salsa de tomate para pasta, y como parte del sofrito en muchas preparaciones.

**Mariscos:** España cuenta con una amplia variedad de mariscos frescos, como gambas, langostinos, mejillones y calamares, que se utilizan en una gran variedad de platos, desde paellas y arroces hasta tapas y platos de pescado.

**Pescados:** España tiene una larga tradición pesquera, y el pescado es un ingrediente fundamental en la cocina española. Desde la merluza hasta el bacalao, el pescado se prepara de muchas formas diferentes, ya sea a la plancha, al horno, o en guisos y sopas.

**Patatas:** Las patatas son un ingrediente básico en la cocina española, y se utilizan de muchas formas diferentes, desde patatas bravas hasta tortillas de patatas, también se emplean en guisos y platos de cuchara.

**Arroz:** El arroz es otro ingrediente básico en la cocina española, y se utiliza principalmente en platos como la paella y otros arroces, también se emplea en guisos y sopas, y en platos de pescado y marisco.

**Quesos:** España produce una gran variedad de quesos, desde los suaves y cremosos quesos de leche de vaca hasta los intensos quesos de leche de oveja; algunos quesos españoles famosos incluyen el manchego, el cabrales y el tetilla.

### **Impacto en la Industria Gastronómica**

La cocina española ha dejado una huella en la industria gastronómica global, extendiendo su influencia a través de platos emblemáticos como la paella, el gazpacho y las tapas; su popularidad se refleja en la expansión de restaurantes españoles por todo el mundo, esta difusión internacional ha contribuido a la promoción de productos locales y regionales de España, destacando la importancia de ingredientes como el aceite de oliva, el jamón ibérico y los quesos artesanales (Valero, 2018).

Además de su alcance geográfico, la cocina española ha sido pionera en la innovación culinaria, liderada por chefs visionarios; la revolución de la cocina molecular originada en el restaurante “El Bulli” ha impactado profundamente en la forma en que se concibe y se practica la cocina en todo el mundo, fomentando la experimentación y la creatividad en la cocina contemporánea.

Retomando la idea anteriormente expuesta, la cocina española ha promovido la interacción cultural a través de la comida, sirviendo como un puente entre diferentes culturas y países, la diversidad de influencias históricas y regionales se refleja en la riqueza y la variedad de la cocina española, inspirando a chefs de todo el mundo a adoptar ingredientes, técnicas y platos españoles en sus propias cocinas (Valero, 2018).

## **Análisis de los Costos**

En España, los costos de los ingredientes pueden variar significativamente en comparación con Colombia, pero en general, los productos importados tienden a ser más caros en España debido a los costos de transporte y aranceles, no obstante, es pertinente mencionar que, España cuenta con una amplia gama de productos locales de alta calidad, como el aceite de oliva, el jamón serrano y los quesos, que suelen ser más accesibles en comparación con otros países. Por otro lado, ingredientes comunes como frutas, verduras y carnes pueden tener precios similares o ligeramente más altos que en Colombia, dependiendo de la temporada y la región.

En concordancia con lo anterior, en Colombia, los costos de los ingredientes pueden ser más bajos en comparación con España, especialmente en productos locales y de temporada, factores como la diversidad climática del país permite una amplia producción agrícola durante todo el año, lo que contribuye a precios más competitivos en frutas, verduras y granos, aunque los productos importados suelen ser más costosos debido a los impuestos de importación y los costos de transporte, a pesar de esto, los ingredientes básicos como arroz, frijoles y plátanos suelen ser más económicos en Colombia que en España.

## Informe Preliminar

Ahora bien, la finalidad de este apartado es proporcionar una visión general de mi acercamiento al lugar de prácticas en España, centrándose en el ambiente laboral y otros aspectos relevantes.

De este modo, el lugar de prácticas es un restaurante que se llama El Bohío y se encuentra ubicado en Illescas Toledo España. Dicho lugar, es ampliamente conocido y es destacado por su enfoque en recetas tradicionales toledanas con un toque moderno. Además, es reconocido por su atención al detalle y la calidad de sus productos.

Por otro lado, mi llegada al lugar de prácticas fue recibida con entusiasmo por parte del equipo. Fui presentada al chef principal y al equipo de trabajo, quienes me dieron la bienvenida y me asignaron un mentor para guiarme durante mis primeros días. Cabe mencionar que, el ambiente laboral en la cocina es dinámico y colaborativo. El equipo se muestra abierto a compartir conocimientos y experiencias, lo que ha facilitado mi integración. Se promueve la colaboración en la elaboración de los productos, fomentando así un ambiente de aprendizaje continuo.

En general, mi acercamiento al lugar de prácticas ha sido positivo. El ambiente laboral favorable y la actitud acogedora del equipo hicieron que mi adaptación a todo este nuevo proceso fuera mucho más sencilla de lo que esperaba. Agregando a lo anterior, las interacciones con los compañeros de trabajo abrieron mi entendimiento a la cultura española, la manera en la que se expresan y las actividades cotidianas que realizan, aspectos que han influido en gran medida en mi vida y que se van evidenciando con el tiempo, como el usar expresiones propias del lugar.

## **Integración con Formación Académica**

A lo largo de esta nueva experiencia se evidencio la importancia y lo fundamental de tener unas buenas bases académicas, pues el conocimiento permite perfeccionar técnicas y métodos de cocina cada vez más. Es por ello que, el tiempo invertido en estudiar por fin ha dado sus frutos, permitiendo ponerlos en practica en un entorno profesional.

De este modo, en el restaurante afiance mis aprendizajes a la hora de realizar preparaciones como los merengues, ya que fue posible realizar recetas utilizando ingredientes que mejoran la calidad de las preparaciones, es el caso de la albúmina, utilizada en los merengues para mantener la frescura del producto a una temperatura ambiente, el metil, que se usa en varias preparaciones como un agente espesante, el ácido ascórbico, importante para la elaboración de granizados, donde se agregaba para evitar la absorción del agua permitiendo que no se oxiden los alimentos como las frutas, la glicerina, que ayuda a retener la humedad y fue de gran utilidad en la preparación de los helados, entre otros.

Adicionalmente, tuve la oportunidad de mejorar mis habilidades en la utilización de equipos de cocina, puesto que, en un comienzo, no estaba muy familiarizada con algunos equipos importantes como: el horno, la secadora y la cortadora o mandolina. De esta manera, aprendí a calibrar el horno con precisión para asegurar una cocción uniforme de los alimentos, evitando la quema o el sub horneado del producto; también, dominé la técnica de secado de frutas y verduras en la secadora, conservando su sabor, textura y nutrientes; y por último, desarrollé habilidades para cortar frutas y verduras de manera precisa y eficiente, utilizando la mandolina con diferentes cuchillas y accesorios.

Para finalizar, algunas de las técnicas que pude perfeccionar durante mi estancia en el restaurante fue la caramelización de azúcar, la cual fui capaz de dominar para crear salsas, decoraciones y bases para postres con diferentes sabores y colores. Además, la elaboración de salsas, donde experimenté con diferentes técnicas para elaborar tanto salsas frías y como calientes, utilizando diversos ingredientes y métodos de cocción para crear sabores y texturas únicas. De igual manera, desarrollé habilidades para decorar platos de manera creativa y estéticamente agradable, utilizando técnicas como el glaseado, el espolvoreado y la colocación de elementos decorativos.

Todas estas técnicas fueron previamente conocidas y aprendidas en la academia; sin embargo, es por medio de la práctica que se adquiere pericia y gran habilidad a la hora de elaborar un platillo, en el caso de la caramelización del azúcar, los tiempos y las temperaturas a las cuales se debe llevar al fuego fueron interiorizados y puestos en práctica en el ambiente laboral. Asimismo, respecto a la utilización de los equipos, estos fueron bastante detallados en sus funciones y modo de operación; pero es en realidad la hora de interactuar con estos el momento en el que se aprende completamente. Lo mismo pasa con las recetas, las cuales muchas veces están regidas por la teoría, bien sea por años de aprendizaje empírico o por prueba y error; es por esto que, al llevar a cabo una preparación se consideran muchas variables como la humedad, la temperatura, el pH, la manera en cómo están organizadas las moléculas de cada alimento, entre otros factores que se deben tener en cuenta para conseguir cocciones exitosas y preparaciones únicas.

## Resumen Ejecutivo

Durante mi instancia en el restaurante El Bohío, ejecutaba distintas funciones importantes que garantizaban la alta calidad culinaria, la variedad de sabores y una presentación impecable. Por ejemplo, organizaba la mise en place al momento del servicio y marcaba los productos, que incluían helados, tartas, mangas pasteleras, galletas, bocadillos, merengues, entre otros. Esto implicaba preparar y disponer los ingredientes y utensilios necesarios para cada estación de trabajo, asegurando una ejecución eficiente durante el servicio.

En cuanto a la elaboración de recetas, me encargaba de preparaciones como helados a base de crema inglesa; la cual consistía en combinar leche, azúcar y yemas de huevo, que luego se enfriaba y se procesaba en una máquina de helados hasta obtener una textura cremosa y suave. También preparaba sorbetes, que se elaboraban a partir de una mezcla de agua, azúcar y hierbas frescas, además de los merengues, cuya elaboración era siguiendo la técnica de batido de claras de huevo con azúcar, hasta obtener picos firmes, entre otras preparaciones que incluían galletas de mantequilla a base de cereales utilizando la técnica de batido de mantequilla y azúcar. Esto requería seguir cuidadosamente las recetas proporcionadas por el chef, así como tener un control preciso sobre los tiempos y temperaturas de cocción para lograr el resultado deseado en cada preparación.

Además, otra actividad importante consistía en realizar los emplatados correctamente al momento del servicio de la partida de repostería. Esta partida estaba compuesta por un jefe de repostería, un segundo chef y yo como practicante. Trabajábamos en equipo para asegurar que

cada plato se presentara de manera atractiva y cumpliendo con los estándares de calidad del restaurante.

En cuanto al horario, a grandes rasgos, la producción de cada partida se llevaba a cabo en la mañana, de 10am a 12m. Posteriormente, en la tarde, entre la 1pm y las 5pm, se realizaba el primer servicio, durante el cual se atendían a los comensales que llegaban para el almuerzo. Finalmente, en la noche, entre las 8pm y las 12am, se llevaba a cabo el segundo servicio, atendiendo a los clientes para la cena. Este horario demandaba organización y eficiencia para cumplir con los tiempos y mantener la calidad en cada servicio ofrecido.

### **Aprendizajes y Habilidades Desarrolladas.**

En la partida de repostería adquirí una amplia gama de aprendizajes, logrando afianzar mis conocimientos al explorar técnicas que ya conocía y rehacerlas de una forma diferente; lo anterior gracias a que, me encontraba en un ambiente guiado por una cultura completamente distinta. Por consiguiente, las discrepancias de las técnicas de repostería entre España y Colombia se reflejan en los ingredientes utilizados, las influencias culturales y las tradiciones culinarias de cada país. Puede decirse que, quedo con el conocimiento de haber aprendido de una nueva cultura y su expresión artística en la comida; además, del hecho de que la gastronomía española como la colombiana son el producto de la suma de varios factores como la geografía y la historia propia de cada país.

Por ejemplo, las técnicas tradicionales de España incluyen la elaboración de turrónes, flanes y postres a base de crema catalana. Lo que implica la cocción y el espesamiento de una

base láctea con huevos y azúcar. Por otro lado, en Colombia las técnicas de repostería están influenciadas por una mezcla de culturas, lo que asume la elaboración de postres más dulces y con sabores tropicales, debido a la abundancia de frutas tropicales como la guayaba; utilizada en la elaboración del bocadillo, el coco utilizado en la elaboración de la cocada, y la papaya que se utiliza para la elaboración del dulce de caballito, en cada uno de estas preparaciones se utiliza la técnica de cocción y reducción de los ingredientes hasta obtener una mezcla espesa y dulce.

Por otro lado, durante mi experiencia en cocina desarrollé una gran variedad de habilidades, tales como las que se han mencionado a lo largo de este informe, y que no solo me permitieron afianzar mis conocimientos en cocina, sino también desarrollar nuevas destrezas, siendo mi primera incursión en el mundo laboral. Con el tiempo, pude observar mi progreso, ganando fluidez en la preparación de los platillos y en la presentación de los postres durante el servicio. Estoy agradecida por la oportunidad de aprender y crecer en un ambiente tan estimulante y desafiante como lo fue el restaurante El Bohío.

## **Aportes Generales**

### **Aporte Personal**

Mi experiencia personal en España ha sido una travesía llena de desafíos, aprendizajes y crecimiento tanto en el ámbito personal como profesional, desde el momento en que decidí iniciar este proceso, y aunque sabía que me enfrentaría a obstáculos, estaba dispuesta a superarlos para aprender de la cultura gastronómica de este país.

Uno de los mayores desafíos que enfrenté al llegar a España fue adaptarme a un nuevo entorno laboral y cultural; la dinámica en la cocina española era diferente a lo que estaba acostumbrada, con técnicas y procesos que requerían de un aprendizaje significativo. Igualmente, la presión y el ritmo acelerado en la cocina de un restaurante galardonado con una estrella Michelin fue una experiencia única y retadora, lo cual me permitió aprender cada día algo nuevo creciendo como profesional.

Además, superar las barreras idiomáticas fue otro reto importante, por ejemplo: aunque tenía un buen dominio del español, comunicarse eficazmente en un ambiente laboral exigente y rápido requería un esfuerzo adicional. Sin embargo, este desafío me impulsó a mejorar mi fluidez en el idioma y a desarrollar habilidades de comunicación más sólidas.

Reflexionando sobre todo lo aprendido durante mi estancia en España, puedo afirmar que ha sido una experiencia transformadora, he crecido no solo como chef, sino también como persona, he aprendido a ser más adaptable, resiliente y proactiva en la resolución de problemas, sumado a esto, he ganado una apreciación más profunda por la diversidad cultural y culinaria que enriquece nuestras vidas. Estos aprendizajes no solo han impactado mi vida profesional, sino también mi vida personal, me han enseñado la importancia del trabajo en equipo, la perseverancia y la pasión por lo que hago, la experiencia de vivir en un país extranjero me ha brindado una perspectiva más amplia del mundo y me ha abierto los ojos a nuevas posibilidades y oportunidades.

## **Aporte al Lugar de Práctica**

Uno de los grandes aportes en la partida de repostería fue la eficacia a la hora de elaborar las recetas, sin dejar a un lado, la calidad de cada uno de los platillos. Además de contribuir mayormente en la producción realizada en las mañanas, puesto que la cantidad de producción que existía era muy superior para la cantidad de personas que había en la partida de repostería.

Del mismo modo, podría decirse que el hecho de poder estar ahí, pendiente de cualquier imprevisto que se pueda presentar, y gracias a mi rápida capacidad de resolución de problemas fue un factor clave para dejar mi huella en aquel lugar. Por último, la agilidad y aptitud que poseo fue una de las cosas que resaltaba a la hora de los servicios, beneficiando a la mejoría del tiempo de elaboración de cada uno de los postres.

Estoy segura de que, mi paso por el restaurante El Bohío no fue tomado a la ligera, y que, al irme, dejo en cada uno de mis compañeros una pequeña parte de mí, y un recordatorio que da cuenta del cambio que pude haber generado en estos meses. Ahora bien, en el restaurante se podrían mejorar muchos procesos si todos hicieran correctamente su trabajo, pues al seguir unas indicaciones bien estructuradas de las funciones que cada uno tiene en la cocina, no se les saturaría el trabajo a unas pocas personas; de ahí que, todo esto se puede lograr al planificar tiempos y actividades, haciendo que el ambiente laboral sea todavía mejor.

## Conclusiones

Durante mis prácticas profesionales he alcanzado objetivos que han influido en mi desarrollo profesional y personal, el relacionarme con la cultura gastronómica representa una experiencia que brinda una comprensión profunda de las técnicas culinarias tradicionales y de vanguardia, además de perfeccionar mis habilidades técnicas, estas prácticas me han posibilitado cultivar habilidades interpersonales y de trabajo en equipo en un entorno desafiante; el trabajar de manera colaborativa con colegas y superiores contribuye significativamente a mi experiencia laboral, fomentando la cooperación y el intercambio de conocimientos en un ambiente profesional caracterizado por ser dinámico y cambiante.

En la interacción con otros entornos como es el caso del país español, aprendemos a identificar la comida no solo como una cuestión de alimentación, sino un acto social y cultural que se relaciona a la compañía y a compartir espacios con personas especiales, allí podemos evidenciar cómo desde la gastronomía, las dinámicas y elementos sociales se vinculan, enriqueciendo nuestra comprensión de prácticas cotidianas que en diferentes contextos varían en cuanto a su relevancia e importancia.

## Referencias

- Altamiras, J. (2021). Nuevo Arte de Cocina. Obtenido en: <https://www.comparteelsecreto.es/wp-content/uploads/2021/11/libro-nuevo-arte-de-la-cocina-Espanola-Juan-Altamiras.-bibliotecadigital....1.pdf>
- Díaz, I.Y. (2018). Gastronomía Española. Obtenido en: [https://www.bne.es/es/Micrositios/Exposiciones/Cocina/documentos/cocina\\_estudios\\_4.pdf](https://www.bne.es/es/Micrositios/Exposiciones/Cocina/documentos/cocina_estudios_4.pdf)
- Escobar, M.A. (2009). Evaluación de la Gastronomía Colombiana como factor potencial de turismo. Ministerio de comercio, industria y comercio.
- García, M. (2020). Experiencia laboral en la alta cocina: Desafíos y aprendizajes. 5(2), 120-135.
- Sureda, A. (2011). Introducción: La gastronomía como acto cultural y político. Obtenido en: <Downloads/Dialnet-AModoDeIntroduccion-9151280.pdf>
- Valero, A. (2018). La alimentación española características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta. Obtenido en: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/2018/libro-la-alimentacion-espanola.pdf>
- Zegarra, D.A. (2014). Historia de la gastronomía española, la antesala de la gastronomía latinoamericana actual (siglo III a. c. al siglo XVIII d.c.). Obtenido en: <https://revistas.univalle.edu/index.php/ciencias/article/view/741/1027>

Anexos









