

*Colección... Saber más sobre...*  
**Panadería económica**  
*Pan de pueblo*

# Chirimoyas

# 54

*Procesos Productivos*

---

**Módulo 3: Preparación de alimentos  
nutritivos y económicos**



**Autores**

Lucila Valencia de la Mora  
**Coordinación General del Proyecto**

**Expertos del taller de  
Panadería económica****Tulancingo, Hidalgo**

Felipe Sosa Galindo  
Mercedes Reyes Roque  
María Magdalena Sánchez Santiago  
Salomón López Amador  
María de los Angeles Hernández García  
Martha Vázquez Amador  
María Esther Cordero Gómez  
Blanca Estela Flores Romero  
Omar Elías Díaz Domínguez  
Guadalupe Chong Márquez  
Federico Rivera Castro  
Javier Gómez Méndez  
Velia Méndez Pérez  
Mauricio Sosa Gómez  
Mariela Islas Cubas  
Jesús Jonathan Sosa Cordero  
Érika María Domínguez Rábago  
Josefina Tenorio Toriz  
Ofelia Catalina Hernández García  
Tomás Sosa Reyes  
Ana Belén López Vargas  
Alfredo Sosa Reyes  
Rosa Gutiérrez Figueroa  
Alberto Vargas Gutiérrez  
Alejandro Vargas Gutiérrez  
Juan Ignacio Vargas Gutiérrez  
Guadalupe Vargas Gutiérrez  
Israel Vargas Gutiérrez  
María Pérez Castillo  
América Patricia Díaz Figueroa  
Zita González Pérez  
Javier Rivera

**Expertos del taller de  
Pan de pueblo****Ahuatitla, Municipio San Felipe  
Orizatlán, Hgo.**

Clemencia Hernández Hernández  
Magdalena Ventura Hernández  
María Magdalena Hernández Hernández  
Concepción Martínez Hernández  
Silvia María Hernández Bautista  
Yolanda Martínez Bautista  
Lucía Hernández Hernández  
Carmen Hernández Torres  
Margarita Horta Hernández  
Florencia Hernández Medina  
Carmen Hernández Michel  
Antonia de la Cruz Cecilia  
Francisca Medina Hernández  
Angelina de la Cruz Alonso  
María Catalina Rodríguez Hernández  
María Julia Flores Hernández  
Magdalena Medina Hernández  
Ana Margarita Hernández Hernández  
Florencia Hernández Bautista  
María Bruna Hernández  
Margarita Concepción Hernández  
Eusebia Martínez Hernández  
Agustina de la Cruz  
Máxima Campos Martínez  
Guillermina Rodríguez Hernández  
Isabel Pavón Hernández  
Inés Seferina Hernández  
Delia Jazmín Medina Hernández  
Seferina Ventura Hernández  
María Acosta Melo  
Francisca Piña Hernández  
Epifania Hernández Hernández  
María Concepción Hernández Hernández  
Susana Hernández Hernández  
Francisca Hernández  
María Luciana Hernández  
Yolanda Hernández Hernández  
Hermelinda Hernández Hernández  
Berta Concepción Hernández

**Expertos del taller de  
Pan de feria****Tulancingo, Hidalgo**

María Eugenia Salvador Bristain  
Epifanio Ortiz Neri  
Nicolasa Ortiz Neri  
José Ortiz Neri  
Jesús Cervantes López

**Chirimoyas**

## Presentación

Cuando amanece el día, las manos expertas de los panaderos mexicanos, trabajan con habilidad para transformar la masa en vistosas piezas de pan con formas y sabores variados.

Poco a poco, van saliendo del horno las charolas con diversos panes como conchas, cocolos, donas, orejas, panqués y una extensa gama de piezas olorosas y calientes que llegarán a todos los hogares para disfrutarse, acompañados de un espeso y humeante chocolate, o bien de un aromático café o atole.

La panadería es una actividad que podemos dominar si tenemos interés en aprender a preparar ricas piezas de pan que comprende la elaboración de las masas, de las pastas, de los rellenos y de los decorados que proporcionan artísticas presentaciones.

**Esta Colección Saber más sobre... Panadería económica, contiene 70 títulos que les permitirán conocer paso a paso la elaboración de exquisitos panes**

.

# **Chirimoyas**

## **Utensilios:**

- Horno de adobe.
- Casillero de panadería o tablas.
- Pala de madera.
- Escoba para barrer el horno.
- Mesa.
- Hojas o charolas.
- Lámina para raspar.
- Báscula o balanza.
- Cuchillo.
- Canasto.
- Recipiente.
- Naylon para envolver el pan en el canasto.
- 3 tercios de leña.
- Papel de estraza.

**F-B**

## **Ingredientes:**

- 2 kg de harina.
  - 300 g de azúcar.
  - 100 g de manteca de puerco.
  - 1 pizca de levadura en barra.
  - 2 huevos.
  - 1 litro de agua.
  - 1 pizca de carbonato.
  - ½ taza de harina para preparar la levadura.
  - ½ taza de agua para preparar la levadura.
- F-C

## **Ingredientes:**

- 750 g de harina.
- 125 g de manteca.
- $\frac{1}{4}$  de litro de agua.
- 1 cucharada sopera de sal.
- 1 cucharada sopera de levadura en barra.
- 2 cucharadas soperas de levadura de harina.

## **Ingredientes:**

- $\frac{3}{4}$  de kg de harina.
- $\frac{1}{2}$  kg de manteca.
- 300 g de azúcar.



## **Manos a la obra**

### **Preparación de la levadura de harina**

1. Antes de empezar a preparar las chirimoyas primero laven la mesa.  
F-1
2. También laven sus manos con agua y jabón.  
F-2
3. Coloquen  $\frac{1}{2}$  taza de harina en un recipiente para preparar la levadura.  
F-3
4. Agreguen  $\frac{1}{2}$  cuarto de litro de agua.  
F-4
5. Amasen bien los ingredientes para hacer la levadura de harina.  
F-5

6. Dejen reposar la masa 1 día, si hace calor, hasta que se agrie o fermente.

F-6

**Nota:**

Si hace frío, dejen reposar la masa 2 días.

Esta levadura de harina la pueden utilizar en la preparación de otros panes.

## **Preparación de la masa de dulce**

7. Coloquen la harina sobre la mesa.

F-7

8. Agreguen una pizca de carbonato.

F-8

9. Añadan 300 g de azúcar.

F-9

10. Mezclen todos los ingredientes.

F-10

11. Formen una fuente.

F-11

12. Agreguen la levadura de harina.

F-12

13. Añadan 2 huevos.

F-13

14. Agreguen 100 g de manteca.

F-14

15. Agreguen una pizca de levadura en barra.

F-15

16. Batan los ingredientes para que la masa empiece a suavizarse.

F-16

17. Agreguen el agua poco a poco sin dejar de batir.

F-17

18. Batan hasta que la masa quede suave y despegue de la mesa.

F-18

19. Engrasen la mesa con manteca.

F-19

20. Dejen reposar la masa 30 minutos aproximadamente.

F-20

No deben tocar ni mover la masa mientras reposa porque se aplasta.

## **Preparación de la masa con sal**

21. Vacíen la harina sobre la mesa y formen una fuente.

F-21

22. Agreguen la cucharada sopera de sal y la levadura.

F-22

23. Añadan la levadura de harina.

F-23

24. Agreguen la manteca.

F-24

25. Añadan agua poco a poco hasta que la mezcla quede suave.

F-25

26. Mezclen y amasen todos los ingredientes.

F-26

27. Revuelvan o amasen la masa hasta que quede suave.

F-27

28. Unten manteca a la masa para que no se seque.

F-28

29. Dejen reposar la masa.

F-29

## **Preparación de la pasta**

30. Coloquen la harina sobre la mesa y formen una fuente.

F-30

31. Agreguen la manteca y el azúcar.

F-31

32. Revuelvan todos los ingredientes.

F-32

33. Amasen la mezcla hasta que obtengan una pasta suave.

F-33



## **Preparación de las piezas de pan**

34. Coloquen la masa con azúcar en la mesa.

F-34

35. Corten la masa con azúcar en pedazos grandes.

F-35

36. Alarguen los pedazos de masa sobre la mesa.

F-36

37. Corten pedazos de masa del tamaño del hueco de la mano.

F-37

38. Boleen sobre la mesa los pedazos de masa.

F-38

39.Unten manteca a las charolas.

F-39

40.Coloquen las piezas de masa con azúcar sobre las charolas.

F-40

41.Dejen reposar las piezas de masa con azúcar hasta que estén listas las piezas de sal para hacer el pan de chirimoya.

F-41

42.Coloquen la masa con sal sobre la mesa.

F-42

43.Corten la masa en pedazos grandes.

F-43

44.Alarguen los pedazos de masa sobre la mesa.

F-44

45. Corten los pedazos de masa en piezas del tamaño del hueco de la mano.  
F-45
  
46. Extiendan las piezas sobre la mesa en forma redonda.  
F-46
  
47. Terminen de hacer las piezas redondas con la masa de sal.  
F-47
  
48. Coloquen una porción de pasta sobre las piezas de sal.  
F-48
  
49. Extiendan bien la pasta en el centro de las piezas de sal.  
F-49

50. Coloquen encima de la pasta una pieza de masa de dulce.

F-50

51. Aplanen un poco las piezas de dulce.

F-51

52. Levanten con un cuchillo las piezas de pan y colóquenlas con la masa de sal hacia arriba.

F-52

53. Denle a las piezas forma de volcán y hagan un corte en forma de cruz en la masa de sal.

F-53

54. Unten manteca a las charolas.

F-54

55. Coloquen las piezas sobre las charolas.

F-55

56. Dejen reposar las piezas una hora aproximadamente.

F-56

## **Preparación del horno**

57. Barran el horno con la escoba.

F-57

58. Coloquen 1 tercio de leña acomodándola en forma de cuadro y apilada.

F-58

59. Agreguen viruta, cartón o papel para que la leña prenda mejor.

F-59

60. Enciendan el horno.

F-60

61. Dejen calentar el horno hasta que se consuma toda la leña.

F-61

Coloquen 2 o 3 tercios de leña de acuerdo al tamaño del horno para que caliente bien.
---

## **Horneado del pan**

62. Metan las charolas al horno con la ayuda de la pala de madera.

F-62

63. Horneen el pan unos segundos para que no se queme.

F-63

Si el horno está muy caliente, no lo tapen porque el pan cuece muy rápido.

64. Saquen las charolas del horno para revisar el pan.

F-64

65. Saquen las charolas del horno cuando el pan este bien cocido.

Después déjenlo enfriar y colóquenlo en los canastos.

F-65

Las chirimoyas están listas para disfrutarlas con la familia o para vender este rico pan a precios muy económicos para que todos salgan beneficiados.



Reyes Tamez Guerra  
**Secretario de Educación Pública**

Ramón de la Peña Manrique  
**Director General del INEA**

Luz María Castro Mussot  
**Directora Académica**

Lucila Valencia de la Mora  
**Coordinadora de Desarrollo  
de Procesos Productivos**

Justino Hernán Mercado Pérez  
**Director del Instituto Estatal de Educación  
para los Adultos, Hidalgo**

**Organización de Talleres para la Descripción  
de Saberes y Habilidades Productivas**  
Porfirio Maldonado Mouthon

Agradecemos la participación del personal de la Coordinación de Desarrollo de Procesos Productivos en la sistematización de las habilidades básicas y competencias laborales del taller de Panadería Económica, a los amasijos de las panaderías “La Guadalupana” y “San Juanita”, de Tulancingo, Hgo, y a la población experta en pan de pueblo de los amasijos de Ahuatitla, Municipio de San Felipe Orizatlán, Hgo, así como a la Coordinación Regional de Tulancingo, por su aportación en los procedimientos para pan de feria.

Agradecemos también la colaboración de la Subdirección de Producción de Medios y al Departamento de Producción Editorial del INEA.

Si usted desea mayor información, comuníquese al teléfono 52 41 27 62 o a la siguiente dirección electrónica: [lvalencia@inea.gob.mx](mailto:lvalencia@inea.gob.mx)

# PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN PARA LA VIDA Y EL TRABAJO

## *Colección Saber más sobre...* PANADERÍA ECONÓMICA

### *Panadería económica*

1. Teleras.
2. Bolillos.
3. Cuernos de vapor.
4. Barquillos.
5. Caracoles.
6. Besos.
7. Yoyos.
8. Bocados.
9. Pachucos.
10. Panquecitos.
11. Ladrillos
12. Piedras.
13. Budín.
14. Chicharrones.
15. Bisquets.
16. Orejas.
17. Rieles.
18. Polvorones.
19. Polvorones con pan molido.
20. Polvorón blanco de azúcar glass.
21. Galletas de coco.
22. Mexicanos.
23. Roscas de canela.
24. Soles.
25. Elotes.
26. Canastas.
27. Conchas.
28. Chilindrinas.
29. Neblinas.
30. Colchones.
31. Almohadas.
32. Barras para rebanadas.
33. Gusanos.
34. Calvos.
35. Burritas.
36. Semas.
37. Cocolos.

38. Calabazas.
39. Pan integral con salvado.
40. Cuernos de mantequilla.
41. Moños de danés.
42. Rehiletos.
43. Manitas.
44. Trenzas
45. Hojaldras.
46. Bigotes.
47. Bicicletas.
48. Pan de muerto.
49. Rosca de reyes.
50. Donas.

### *Pan de pueblo*

51. Pan de yema.
52. Pan de elote.
53. Pan mestizo.
- 54. Chirimoyas.**
55. Conchas.
56. Rebanadas.
57. Birotos.
58. Pan de caja.
59. Pan de royal.
60. Pan de muerto.
61. Pan de trenzas de sal.
62. Pan blanco de sal.
63. Pan catarino.

### *Pan de feria*

64. Pan redondo o moreliano.
65. Pan redondo bordado.
66. Pan en forma de cocol.
67. Pan en forma de tornillo.
68. Pan en forma de corazón.
69. Pan típico de nuez.
70. Pan decorado con letras.