



INSTITUTO SUPERIOR  
TECNOLÓGICO  
VICENTE LEÓN

# Guía

general de estudio  
de la asignatura

---

GESTIÓN DE ALTA COCINA

---

Joffre Ismael Guanoluisa Chuqui

---



**Carrera de Tecnología Superior en Gastronomía**

**Asignatura: Gestión de Alta Cocina**

**Código de la asignatura: GAS18-4P3**

**Cuarto Nivel**



INSTITUTO SUPERIOR  
TECNOLÓGICO  
VICENTE LEÓN

Belisario Quevedo #501 / Latacunga – Cotopaxi  
Campus Matriz

## **GESTIÓN DE ALTA COCINA**

Joffre Ismael Guanaluiza Chuqui

---

MSc. Ángel Velásquez Cajas Editor

---

### **Directorio editorial institucional**

Mg. Omar Sánchez Andrade Rector

Mg. Fabricio Quimba Herrera Vicerrector

Mg. Milton Hidalgo Achig Coordinador de la Unidad de Investigación

---

### **Diseño y diagramación**

Mg. Alex Zapata Álvarez

Mtr. Leonardo López Lidioma

---

### **Revisión técnica de pares académicos**

– Diego Salazar Duque

Universidad Tecnológica Equinoccial

diegoa.salazar@ute.edu.ec

– Jessica Alexandra Robalino Vallejo

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

jrobalino@epoch.edu.ec

---

**ISBN: 978-9942-676-44-3**

Primera edición

Agosto 2024

---

Usted es libre de compartir, copiar la presente guía en cualquier medio o formato, citando la fuente, bajo los siguientes términos: Debe dar crédito de manera adecuada, bajo normas APA vigentes, fecha, página/s. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma arbitraria sin hacer uso de fines de lucro o propósitos comerciales; debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original. No puede aplicar restricciones digitales que limiten legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

---



RIMANA  
EDITORIAL

DESARROLLO GUÍA DE ESTUDIO	5
1. Datos informativos	5
2. Presentación de la Asignatura	6
3. Introducción de los Temas	6
4. Objetivos de Aprendizaje	7
5. Unidad y Subunidades	7
6. Resultados de Aprendizaje	8
7. Estrategias Metodológicas	8
8. Criterios de Evaluación	8
9. Desarrollo de las Subunidades	9
10. Actividades de Aprendizaje	49
11. Autoevaluación	52
12. Evaluación final	54
13. Solucionario de las Autoevaluaciones	54
14. Glosario	56
15. Referencias Bibliográficas	57

## DESARROLLO GUÍA DE ESTUDIO

### 1. Datos informativos

Joffre Ismael Guanoluisa Chuqui

Administrador Gastronómico por la Universidad Tecnológica Equinoccial.

Máster en Gestión del Turismo por la Universidad de Especialidades Turísticas UDET.

Miembro de la Red de Innovación Social Gastronómica (REDING)  
Trabajo actualmente como:

Docente en la Carrera de Gastronomía en el Instituto Superior Tecnológico Vicente León.

Docente en la Carrera de Licenciatura en Turismo en la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Sede Latacunga.

Docente Investigador en temáticas relacionadas con la cocina tradicional y el turismo gastronómico.

Escritor de artículos académicos y libros, tales como:

Gastronomía tradicional: la cocina de los páramos, la sazón del chagra del cantón Mejía

Latacunga, más que Chugchucaras, Hallullas y Queso de hoja

Turismo Comunitario: Visión Estratégica como Perspectiva Intercultural

Entre otros

Contacto: Telf. 0984639076

Descubre la pasión por la gastronomía a través de los ojos de este talentoso profesional. Su trayectoria, habilidades y enfoque único se reflejan en cada plato y experiencia culinaria.

## **2. Presentación de la Asignatura**

La asignatura de Gestión de Alta Cocina representa un pilar fundamental en la formación de los tecnólogos superiores en gastronomía al abordar aspectos esenciales para el éxito en la industria culinaria. Esta materia trasciende más allá de la mera preparación de platos, al enfocarse en la estimulación y aplicación de la creatividad. Explora los procesos creativos y fomenta la innovación en la combinación de sabores, ingredientes y técnicas culinarias, capacitando a los estudiantes para desarrollar platos distintivos y atractivos. Además, profundiza en la comprensión de diversas técnicas de emplatado, considerando la presentación visual como un componente vital en la experiencia gastronómica. Asimismo, integra el conocimiento sobre técnicas culinarias de vanguardia, permitiendo a los futuros profesionales estar al tanto de las tendencias actuales y adaptarse a un entorno gastronómico en constante evolución. Esta asignatura prepara a los estudiantes para ser líderes culinarios con una visión holística, no solo en la preparación de alimentos, sino también en la gestión efectiva de recursos y la innovación constante en la gastronomía.

## **3. Introducción de los Temas**

Los contenidos de la asignatura de Gestión de Alta Cocina presentan una combinación interdisciplinaria que va más allá de las limitaciones tradicionales de la cocina. La búsqueda de la creatividad y la innovación se presenta como elementos fundamentales, revelando la esencia misma de la evolución culinaria. Para crear platos únicos y vanguardistas, es esencial comprender el proceso creativo en la gastronomía, que está marcado por métodos como la asociación, la inspiración, la adaptación, la deconstrucción y el minimalismo. La enseñanza de técnicas avanzadas de emplatado, incluidos sus diversos tipos, mejora la estética visual de los platos y destaca el papel de la presentación en la experiencia culinaria. La introducción de nuevas tecnologías, equipamientos y utensilios modernos proporciona una

perspectiva actualizada, aumentando la eficiencia y precisión en la cocina contemporánea. Estos contenidos reflejan la evolución constante en la industria culinaria, abordando mejoras tecnológicas, redescubrimiento de cocinas regionales, y la revalorización de insumos autóctonos. Enfatizan la necesidad de adaptarse a la nueva gastronomía, donde la alta cocina y la innovación juegan un rol preponderante.

La base para experimentar y redefinir los límites de la gastronomía es la instrucción en técnicas culinarias vanguardistas y el conocimiento detallado de materias primas, tales como gelificación, esferificación, emulsificación y espesantes. Estos contenidos no solo infunden habilidades prácticas, sino que también fomentan el pensamiento crítico y la capacidad de innovación, preparando a los estudiantes para liderar y transformar el panorama gastronómico utilizando conocimientos y técnicas innovadoras.

#### **4. Objetivos de Aprendizaje**

Capacitar a los estudiantes en la comprensión y aplicación de los fundamentos creativos y sus procesos, con el propósito de potenciar la producción de ofertas gastronómicas innovadoras aprovechando eficientemente la materia prima local, a través de la aplicación de técnicas de cocción tradicionales y de vanguardia.

#### **5. Unidad y Subunidades**

1. Creatividad e innovación
  - 1.1 Creatividad en la cocina
  - 1.2 Proceso Creativo
  - 1.3 Métodos creativos
    - 1.3.1 Asociación
    - 1.3.2 Inspiración
    - 1.3.3 Adaptación
    - 1.3.4 Deconstrucción
    - 1.3.5 Minimalismo
    - 1.3.6 Otros

## 6. Resultados de Aprendizaje

Conoce e identifica los conceptos de creatividad y los procesos creativos en la cocina.

## 7. Estrategias Metodológicas

**Aprendizaje auto-dirigido:** Fomenta en los estudiantes la responsabilidad de su propio aprendizaje. Los estudiantes reciben en clase el contenido teórico de los diferentes métodos creativos y posteriormente se encargan de plasmar en los talleres una propuesta culinaria práctica, que refleje el entendimiento de los constructos teóricos.

**Aprendizaje cooperativo:** A través de esta estrategia metodológica, se organizarán grupos de trabajo para el desarrollo de los talleres prácticos, promoviendo habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación asertiva, el liderazgo y la resolución de conflictos.

**Aprendizaje interdisciplinario:** Por medio de esta estrategia metodológica, los estudiantes incorporarán conceptos de otras disciplinas del conocimiento, como el arte, la música, la arquitectura, entre otros, en las propuestas creativas, desarrollando en ellos el pensamiento interdisciplinario y la habilidad en la resolución de problemas en el ámbito gastronómico.

**Evaluación formativa:** Proporciona una retroalimentación continua y constructiva a los estudiantes respecto de sus propuestas creativas e innovadoras a nivel teórico y posteriormente en la aplicabilidad práctica, identificando sus fortalezas, debilidades y áreas de mejora.

## 8. Criterios de Evaluación

Actividades de evaluación	Primer Parcial %(Puntos)
Trabajos Prácticos	6
Lecciones	2



Evaluación	2
<b>Total:</b>	<b>10</b>

## 9. Desarrollo de las Subunidades

La creatividad es un pilar esencial en la gastronomía ya que permite a los cocineros explorar nuevas combinaciones, técnicas y presentaciones para crear experiencias culinarias únicas y de vanguardia. Este concepto va más allá de la simple combinación de sabores; se refiere a una forma de arte que combina técnicas, presentaciones y sabores de manera creativa honrando sus tradiciones y recursos gastronómicos. Los chefs pueden expresar su personalidad y visión artística en cada plato al combinar productos locales de alta calidad con técnicas innovadoras, demostrando su creatividad. La creatividad no solo se ve en la preparación de los alimentos, sino también en la presentación visual y sensorial de los platos, incorporando elementos que sorprenden y deleitan a los comensales. Propuestas gastronómicas innovadoras y memorables que destacan gracias a esta combinación de imaginación y conocimiento técnico.

### 1. Creatividad e innovación

Al tratar el tema de la creatividad y la innovación, es menester empezar definiéndolas, ya que puede existir cierta confusión entre los términos.

**Figura 1**

*Poster de creatividad e innovación*



*Nota.* Tomado de [https://grupocotisa.com/wp-content/uploads/2020/02/Innovacion\\_GrupoEcotisa.jpg](https://grupocotisa.com/wp-content/uploads/2020/02/Innovacion_GrupoEcotisa.jpg)

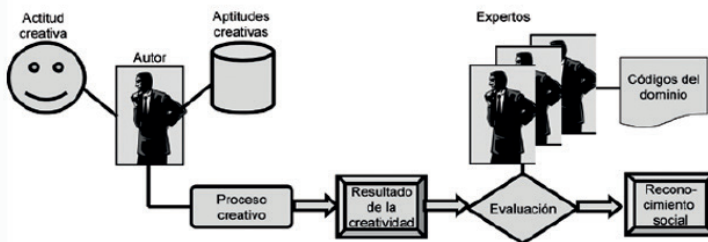
Innumerables han sido los autores que afirman que la creatividad en un concepto difícil de definir con precisión, esto, debido a la ambigüedad de este. Runcoy Sakamoto (1999) afirman que “la creatividad es una de las características más complejas del comportamiento humano; está influenciada por una variedad de experiencias evolutivas, sociales y educativas, y se manifiesta de manera diferente en todos los campos del conocimiento”. La creatividad es sinónimo de percibir, idear, expresar y convertir en realidad algo nuevo y valioso, según una primera definición bastante común y aceptable.

Como sucede con muchos otros conceptos básicos, existen tantas definiciones diferentes de creatividad como los autores han investigado su teoría (Agüera et al., 2011, p.30). La creatividad también puede entenderse como la capacidad de crear nuevas cosas a partir de combinaciones de ideas y conceptos conocidos que a menudo conducen a soluciones innovadoras. La creatividad es sinónimo de “pensamiento original”, “pensamiento constructivo” o “pensamiento divergente”.

Agüera et al., (2011) señalan que la creatividad de una persona se basa en la combinación de una actitud, un conjunto de habilidades y una forma de trabajar siguiendo una serie de reglas, técnicas y métodos.

**Figura 2**

*Esquema básico de la creatividad*



*Nota.* La imagen expone los elementos que forman parte del proceso creativo. Tomado de Anatomía de la creatividad (p. 32).

Otro término que se debe revisar en este apartado es la innovación, reflexionando en el origen etimológico de la palabra se puede decir que el término

latín innovare evoca un cambio o alteración de las cosas cuando se introduce alguna novedad (Formichella, 2004, p. 20), con la finalidad de mejorarlos.

La innovación es un proceso dinámico que mejora y cambia cosas que ya existen con el objetivo de avanzar y generar valor. Se caracteriza por introducir novedades en productos, servicios, procesos o modelos de negocios con el objetivo de mejorar su eficiencia, funcionalidad o impacto en el mercado. Puede incluir la optimización de procesos existentes y la creación de soluciones completamente nuevas.

### 1.1. Creatividad en la cocina

Ya en el campo gastronómico, es necesario citar al célebre cocinero español Ferrán Adriá, considerado una de las 100 personas más influyentes del mundo por la revista The New York Times, Ferrán ha sido precursor de la revolución gastronómica del siglo XX, mencionado autor relata de manera jocosa como llegó a descubrir el término creatividad gastronómica. El siguiente relato, extraído del libro Los secretos de El Bulli: recetas, técnicas y reflexiones, brinda una aproximación teórica útil.

#### Figura 3

*Ferrán Adriá, chef más influyente del mundo*



*Nota.* Tomado de <https://www.eladerezo.com/wp-content/uploads/2010/03/ferran-adria-nueva-creatividad-de-la-marca-espana.jpg>

## El día que descubrí que existía la creatividad

Cuando en el verano de 1983 aterricé en El Bulli, mis conocimientos culinarios se resumían en poseer una buena técnica y en saberme casi de memoria “El Práctico”, la biblia de la cocina clásica en España. A partir de ese momento comencé a escuchar muchos comentarios acerca de la creatividad e imaginación de los cocineros más importantes de aquel momento, pero la verdad es que nunca me planteé poder alcanzar un nivel similar al de éstos. En octubre de 1984, cuando pasé a ocupar el puesto de jefe cocina y me vi obligado a confeccionar la carta, mi primera iniciativa fue comprar los libros escritos por estos cocineros para copiar, total o parcialmente, sus recetas. Estuve trabajando así dos o tres años, hasta que, durante un viaje que efectué con un grupo de profesionales por la Costa Azul francesa, me invitaron a asistir a un stage que Jacques Maximin, cocinero del hotel Negresco de Niza, impartía para la Fundación Escoffier; en aquella ocasión un asistente preguntó: ¿Qué es la creatividad?, Maximin contestó: «Creatividad es no copiar». Esta respuesta tan sencilla y contundente cambió toda mi vida profesional. Cuando llegué a Rosas, guardé todos esos libros que me habían ayudado tanto y los fui utilizando cada vez menos, iniciando así un nuevo camino en la cocina (Adrià, 1998, p.16).

Con estos antecedentes, en términos gastronómicos se podría definir a la creatividad como la habilidad que deben desarrollar los cocineros para idear, experimentar y combinar ingredientes, técnicas y presentaciones de formas originales, implica también la capacidad de pensar fuera de lo convencional para crear nuevas experiencias culinarias.

### Figura 4

*Elementos claves de la creatividad gastronómica*



*Nota.* La figura expone los elementos claves de la creatividad gastronómica, por Guanoluisa (2024)

La creatividad se compone de dos elementos fundamentales: la “voluntad” de hacer algo nuevo y la “capacidad” de hacerlo.

La voluntad comprende una forma de vida, un estado de ánimo, un deseo de buscar algo y una dedicación en el trabajo; se la denomina el “alma de la creatividad”. La capacidad es la habilidad del creador, es decir, la combinación de habilidades y conocimientos, se la denomina como el “cuerpo de la creatividad”.

En términos sencillos, la creatividad gastronómica es la suma de la voluntad y la capacidad. Se entiende que algunos chefs dedican su vida a producir platos tradicionales, pero muy posiblemente no se inclinan por desarrollar una cocina creativa o de vanguardia y mantengan su línea de trabajo bajo el enfoque tradicional. Sin embargo, hay cocineros que dedican mucho tiempo y esfuerzo a desarrollar una cocina más innovadora, creativa, vanguardista y de autor que combina técnicas de cocción tradicionales y modernas e ingredientes locales. Los primeros carecen de la disposición para crear, mientras que los segundos la poseen.

### Figura 5

*Sin tradición, no hay innovación*



Nota. ado de <https://n9.cl/klixv>

Junto con los elementos mencionados anteriormente, se suman otros factores que son cruciales para el desarrollo de la creatividad gastronómica.

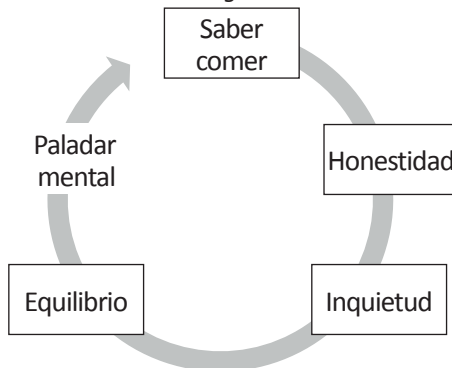
**Saber comer:** El cocinero creativo debe confiar en su paladar para juzgar si una idea es buena o no, difícilmente podrá generar nuevas creaciones si duda de ello. Tenga en cuenta que el gusto es, naturalmente, relativo.

**La honestidad:** El cocinero que busca crear o innovar debe partir de la idea de que lo nuevo es lo que nunca se ha hecho antes. Ignorar las tendencias de los creadores actuales puede resultar en la reproducción de recetas previamente establecidas. No es ético censurar al cocinero por su comportamiento, pero su esfuerzo será estéril.

**La inquietud:** Refiere la capacidad innata de investigar, indagar y conocer qué se ha hecho o se está haciendo para mantenerse actualizado y estar al tanto de las tendencias es un factor de gran importancia.

**Figura 6**

*Factores en el desarrollo de la creatividad gastronómica.*



*Nota.* La figura indica los factores que desempeñan un papel de primer orden en el proceso creativo gastronómico, juntos con los elementos “voluntad” y “capacidad” se convierten en la metodología para crear o innovar en la industria gastronómica. Tomado de Los secretos de El Bulli: recetas, técnicas y reflexiones (p. 17).

**Equilibrio:** Es la capacidad de absorber lo que ha aprendido sin dejarse afectar, lo cual requiere mucha práctica y experiencia.

**Paladar mental:** Un chef debe tener una habilidad relacionada con el análisis gustativo que le permite imaginar el sabor y la armonía de un plato

simplemente viéndolo o escuchando su nombre. La elaboración de platos podría prolongarse sin ella, ya que se requerirían pruebas para asegurar una armonía adecuada. Gracias al entrenamiento acumulado a lo largo de los años, ya sea cocinando o comiendo, se obtiene una alta capacidad de memorización de gustos, texturas y productos, y cada vez resulta más fácil emplear este paladar mental; dicho de otro modo, será posible imaginar con cierta aproximación el gusto que luego tendrá al ver un plato. Solo hay una forma de lograrlo: capacitarse (Adrià, 1998, p.17).

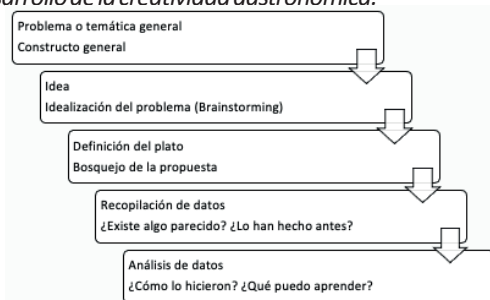
## 1.2 Proceso Creativo

El proceso creativo se convierte en la metodología o camino a seguir mediante el cual se convierte una idea en una creación lista para ser presentada. Aunque las creaciones a menudo no ocurren de manera planificada, establecer una serie de pautas nos ayudará a lograr resultados satisfactorios y evitar perder el tiempo en tareas específicas.

Lo más importante para crear es tener la capacidad de hacerlo (don que todas las personas tienen en mayor o menor grado) y luego ejercitarla. Cada chef decide el proceso creativo que va a desarrollar. Sin embargo, el célebre cocinero Ferrán Adrià, propone una serie de etapas dentro de este proceso creativo que podrían resultar útiles para la creación de nuevas propuestas gastronómicas.

### Figura 7

*Factores en el desarrollo de la creatividad gastronómica.*



*Nota. Nota. La figura detalla el proceso creativo que lleva a cabo el chef Ferrán Adrià en el Restaurante el Bulli. Adaptado de Los secretos de El Bulli: recetas, técnicas y reflexiones (p. 23).*

## Problema o temática general

En términos conceptuales, se refiere al tema amplio que centra un discurso, texto o campo del conocimiento. Este tema general sirve como base para el desarrollo de una idea y engloba los temas más específicos que se tratan en el contenido de un texto. Este tema general sirve como el eje central sobre el cual se construye la estructura temática y proporciona coherencia y dirección al discurso o trabajo.

### Figura 8

Cuaderno de anotaciones de Ferrán Adriá.



*Nota. La figura muestra un cuaderno de anotaciones donde el chef Ferrán Adriá registra y grafica posibles propuestas gastronómicas. Tomado de: <https://tvrobles.lamula.pe/media/uploads/b32fe1b2-2453-466e-bdb4-e66e1ebf7ad1.jpg>*

En el ámbito gastronómico, este apartado se convierte en la base sobre la cual se desarrolla la propuesta culinaria, diseñar un plato a partir de un concepto gastronómico o temática general implica formular y proponer constructos teóricos abstractos pero coherentes, es pensar en conceptos generales sobre cómo será nuestro plato, que emociones transmitirá, que elementos podrá contener, como se emplatará, que colores predominarán, así como un pintor que antes de tomar el pincel y el lienzo, primero se inspira, crea en su mente, divaga, imagina y propone. Para ello el cocinero puede utilizar la fusión de culturas, una cocina regional, una obra de arte, la naturaleza, la música, como fuentes de inspiración.



## Idea

La idea se concibe como una imagen mental que surge del pensamiento o la imaginación de alguien, es considerado como el acto más básico del entendimiento porque se limita al conocimiento básico de algún tema sea real o imaginario. Estas ideas pueden surgir como resultado de la experiencia o del libre uso de la razón, de ambos modos se puede entrenar.

En el ámbito de la gastronomía, una vez que se han presentado los modelos teóricos, es necesario comenzar a desarrollar ideas que estén relacionadas con las mismas, considerando como punto de partida la experiencia culinaria que cada chef va desarrollando a lo largo de su trayectoria académica o profesional. Luego, es necesario que esas ideas se trasladen a qué productos, maquinaria, técnicas, emplatados, vajilla, entre otros se utilizarán. Aunque las ideas a menudo surgen sin previo aviso, establecer unas pautas a seguir nos ayudará a evitar perder el tiempo y lograr resultados satisfactorios.

Adrià (1998) menciona que:

“Con frecuencia nos preguntan de dónde vienen las ideas. Mi grupo y yo acostumbramos a perseguirlas de dos maneras diferentes. En primer lugar, podemos optar por buscar nuevas ideas leyendo, estudiando, discutiendo temas de cocina, etc. Se trata de un ejercicio mental para que las nuevas ideas fluyan. Al principio, todo ejercicio parece difícil, pero el entrenamiento es fundamental para agilizar el proceso. En ocasiones, las ideas llegan en un momento de inspiración, gracias a la suerte, mientras se contempla algo completamente diferente, se piensa en otra cosa o se habla distendidamente, una idea aparece de manera sorprendente y se puede reconocer de inmediato” (Adrià, 1998, p.5).

Para la creación de un plato, se parte de una idea principal y otras que vendrán a complementar la propuesta, Adrià (1998) las define de la siguiente manera.

- La idea principal es la base sobre la que se comienza a crear algo nuevo, ya sea una elaboración, una técnica de cocción, un recipiente, entre otros.

- Las ideas complementarias aparecen a medida que se trabaja la idea principal. Estas son preconcebidas en algunos casos y aparecen a medida que avanza el proceso de creación, pero contribuyen al desarrollo y acabado de la propuesta.

Unas y otras son igualmente importantes para el resultado final.

En conclusión, la experimentación culinaria utiliza la creatividad para plasmar una idea central o concepto en platillos reales. Esto puede ser a través de una combinación única de sabores, técnicas culinarias especiales o una narrativa específica. Experimentar con ingredientes, presentaciones y las técnicas culinarias harán realidad el concepto gastronómico.

### **Definición del plato**

La Real Academia Española denota que el término definición hace referencia a la acción de explicar el significado de un término, objeto o concepto (RAE, 2024). En general, implica la delimitación, la precisión y la claridad de los rasgos distintivos de lo que se está definiendo.

La definición de un plato entonces implica la delimitación precisa, clara y detallada de cada elemento que va a componer el mismo, por muy pequeño que este sea. En el método creativo de Ferran Adrià para crear nuevos platos refiere la conceptualización detallada de cada componente, esto incluye:

- Productos, técnicas y conceptos: Adrià cree que cada plato está compuesto por una amplia gama de productos, técnicas culinarias y ideas novedosas. Cada uno de estos componentes ayuda a crear y determinar el plato final.

- Composición y estructura: En su definición, la combinación de ingredientes, las técnicas culinarias utilizadas, la presentación visual y la estructura sensorial del plato son elementos clave.

- Romper con las convenciones: Ferran Adrià desafía las convenciones establecidas y redefine los platos, explorando nuevas formas de presentación, sabores y experiencias gastronómicas.

**Figura 9**

*Granizado salado de tomate con orégano fresco y manjar blanco*



*Nota. Ejemplo de definición de un plato centrado en el uso de 3 ingredientes. Chef Ferrán Adrià Tomado de: [http://www.elbulli.com/catalogo/catalogo/anyo\\_familia.php?lang=es&id\\_familia=5&anyo=1992&id=159](http://www.elbulli.com/catalogo/catalogo/anyo_familia.php?lang=es&id_familia=5&anyo=1992&id=159)*

En el marco del método creativo de Adrià, la definición de un plato implica ir más allá de la receta tradicional y enfocarse en la experimentación, la innovación y la reinención de conceptos gastronómicos tradicionales para crear experiencias culinarias únicas y sorprendentes (Adrià, 2010, p. 34)

Durante el proceso de definición del plato, es necesario aplicar la creatividad y el paladar mental y preguntarse ¿Cómo pueden conjugarse los componentes de forma correcta? Así como, que materiales y tecnología debo aplicar para obtener mejores resultados ¿Qué caviar debo usar? ¿Cómo y dónde cocinaré el tuétano?

## Recopilación de datos

En este punto, se intentan responder dos preguntas esenciales, que servirán como guías para el proceso final del trabajo creativo y, en particular, para la presentación del menú en el restaurante. ¿Existe algo similar? ¿Alguna vez se ha hecho esto?

Estas preguntas deben responderse con total sinceridad ya que de otra manera lo que se percibe como nuestra propuesta creativa puede ser una copia fiel o parcial de una propuesta gastronómica existente de otro autor en algún otro espacio territorial.

## Análisis de datos

Si la respuesta a los cuestionamientos anteriores es negativa, probablemente se habrá inventado algo nuevo. No obstante, si la respuesta del apartado anterior es positiva, se plantearán dos preguntas adicionales: ¿Cómo lo ha hecho? ¿Qué puedo aprender? El cocinero podrá obtener información sobre los elementos que el autor ha considerado en su obra, pero sobre todo sobre lo que puede aprender de su experiencia.

**Tabla 1**

*Ejemplo del proceso creativo de Ferrán Adrià*

<b>Etapas del proceso creativo</b>	
<b>Problema general</b>	Mar y montaña
<b>Idea</b>	Caviar y tuétano
<b>Definición del plato</b>	Tuétano al caviar
<b>Recopilación de datos</b>	¿Existe algo parecido? ¿Alguien lo ha hecho antes?
<b>Análisis de datos</b>	¿Cómo lo ha hecho? ¿Qué puedo aprender?

*Nota.* La tabla muestra un ejemplo real considerando cada una de las etapas del proceso creativo propuesto por Ferrán Adrià.

Hasta aquí, el proceso creativo cumple con su objetivo esencial de crear nuevos platos, no se ha experimentado, no se ha realizado pruebas de degustación. Sin embargo, los restaurantes pueden ampliar este proceso, hasta llevar la propuesta a la carta o menú del establecimiento. Se recomienda continuar bajo las siguientes directrices.

**Tabla 2**

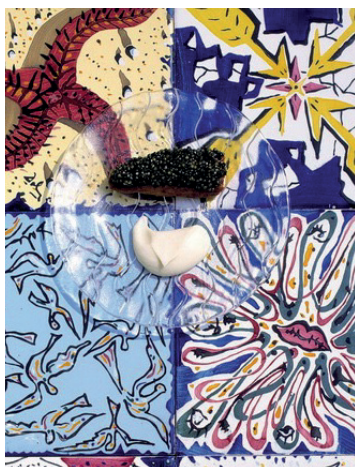
*¿Sigo o no sigo?*

En este momento decido si sigo o no	
<b>Experimentación</b>	Pruebas, ensayos, posibles guarniciones, salsas (paladar físico)
<b>Última prueba</b>	Degustar hasta encontrar el punto deseado
<b>Elaboración en el restaurante</b>	Encontrar la manera de reproducir en un restaurante el plato que se ha creado

*Nota.* La tabla muestra los elementos adicionales al proceso creativo, si el objetivo es llevarlo a la carta del establecimiento

**Figura 10**

Tuétano al caviar, 1992



*Nota.* Aplicación del proceso creativo. Tomado de: [http://www.elbulli.com/catalogo/catalogo/anyo\\_familia.php?lang=es&id\\_familia=6&anyo=1992&id=186](http://www.elbulli.com/catalogo/catalogo/anyo_familia.php?lang=es&id_familia=6&anyo=1992&id=186)

Encontrar la idea y tomar la decisión de seguir son los dos momentos más cruciales del proceso. La dificultad en el desarrollo de cada uno de los procesos dependerá en gran medida del nivel de conocimiento culinario del chef.

### 1.3 Métodos creativos

El término “métodos creativos” hacen referencia a un enfoque en la creación culinaria que es innovador y disruptivo, destacando técnicas y procesos que rompen con las convencionales de la cocina tradicional. Adrià destaca este enfoque para ofrecer experiencias gastronómicas únicas y revolucionarias. El objetivo es crear platos que atraigan a los comensales desde una perspectiva sensorial, emocional e intelectual, sorprendiéndolos y permitiéndoles disfrutar de la comida de maneras novedosas e inusuales (Adrià, 2010, p. 131)

Adrià (2010) señala que “los métodos creativos son la síntesis de veinte años de investigación en la cocina”. Las técnicas creativas utilizadas en la música, el arte y la moda, tales como la visualización, el pensamiento lateral, la asociación libre, la lluvia de ideas entre otras, han demostrado que una gran cantidad de estas también pueden usarse en la creatividad gastronómica. Asimismo, algunos de los métodos pueden ser utilizados en otras disciplinas artísticas, especialmente en aquellas que utilizan el mismo vocabulario.

El término “deconstrucción”, que será objeto de una revisión detallada más adelante, se aplica a una de las formas de reinterpretar los platos clásicos y tradicionales, este término fue sugerido por un amigo arquitecto, al principio se consideraron otros nombres como “descomposición” o “reconversión”, pero se desestimaron por razones obvias. La intención de la búsqueda de métodos creativos en otras áreas del conocimiento no es establecer paralelismos ni compartir principios teóricos específicos, sino simplemente elegir la nomenclatura que mejor se adapte a un proceso específico (Adrià, 2010. p. 132).

Ferrán Adrià agrupa los métodos creativos en tres momentos, los cuales se muestran en la tabla adjunta

**Tabla 3**

*Métodos creativos*

	<b>Tipologías</b>
<b>Métodos creativos I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo autóctono como estilo</li> <li>- Influencias de otras cocinas</li> <li>- Búsqueda técnico-conceptual</li> <li>- Técnicas y conceptos aplicados a los productos</li> </ul>
<b>Métodos creativos II</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asociación</li> <li>- Inspiración</li> <li>- Adaptación</li> <li>- Deconstrucción</li> <li>- Minimalismo</li> <li>- Cambios en la estructura del menú</li> <li>- Búsqueda de nuevos productos</li> </ul>
<b>Métodos creativos III</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los sentidos como punto de partida para crear</li> <li>- El sexto sentido</li> <li>- Simbiosis mundo dulce/mundo salado</li> <li>- Productos comerciales en la alta cocina</li> <li>- Nuevas maneras de servir la comida</li> <li>- Cambios en la estructura de los platos</li> </ul>

*Nota.* La tabla muestra diferentes métodos creativos desarrollados por Ferrán Adrià durante veinte años de investigación culinaria en su taller de creatividad en Barcelona España.

### **1.3.1 Asociación**

Este método creativo consiste en crear listas de ingredientes, técnicas de cocción, salsas, guarniciones, elementos decorativos, entre otras, a las que los cocineros pueden recurrir cuando desean descubrir nuevas formas de preparar algún producto o combinar varios ingredientes. Las listas de asociación se amplían constantemente y son el resultado de años de trabajo creativo.

**Tabla 4**

*Lista de ingredientes para la producción gastronómica*

<b>Región/Cocina</b>	<b>Ingredientes Representativos</b>
<b>México</b>	Maíz, frijoles, chile, jitomate, aguacate
<b>Italia</b>	Tomate, albahaca, aceite de oliva, pasta
<b>Tailandia</b>	Limón, hierba de limón, leche de coco, galanga
<b>Japón</b>	Arroz, alga nori, salsa de soja, dashi
<b>India</b>	Curry, comino, cúrcuma, jengibre, ajo
<b>Francia</b>	Mantequilla, cebolla, ajo, vino, hierbas
<b>España</b>	Aceite de oliva, ajo, pimentón, jamón
<b>China</b>	Soja, jengibre, ajo, cebolla verde, tofu
<b>Medio Oriente</b>	Garbanzos, tahini, menta, pistachos
<b>Grecia</b>	Aceitunas, aceite de oliva, orégano, limón

*Nota.* Tabla de ingredientes representativos de la producción gastronómica creativa, se pueden considerar algunos de los elementos más icónicos y utilizados en diversas cocinas alrededor del mundo

El objetivo del método es simplificar la manera en que se pueda crear, convirtiéndose en una muletilla para el profesional en momentos de poca inspiración y un pasatiempo divertido para cualquier aficionado a la cocina, facilitando una serie de posibilidades combinatorias. El cocinero puede cerrar sus ojos, lanzar un dardo y seleccionar al azar productos, técnicas, procedimientos, salsas, guarniciones, combinarlas y crear, convirtiéndose así en un juego.

**Tabla 5**

*Lista de técnicas de cocción tradicionales y de vanguardia para la producción gastronómica creativa*

<b>Técnica de cocción</b>	<b>Descripción</b>	<b>Tipo</b>
<b>Asado</b>	Cocinar alimentos directamente sobre fuego o brasas, resaltando sabores y texturas	Tradicional



<b>Cocción a baja temperatura</b>	Método de cocción prolongada a temperaturas bajas y estables, manteniendo la jugosidad y textura de los alimentos	Tradicional
<b>Cocción a alta temperatura</b>	Utilización de altas temperaturas para lograr un rápido sellado exterior manteniendo el interior jugoso, creando texturas contrastantes	Tradicional
<b>Cocción al vapor</b>	Cocinar los alimentos utilizando vapor de agua, preservando nutrientes, colores y sabores naturales.	Tradicional
<b>Cocción a la parrilla</b>	Cocinar alimentos directamente sobre fuego o brasas, realzando sabores y otorgando un distintivo ahumado.	Tradicional
<b>Cocción al vacío</b>	Sellado de alimentos en bolsas al vacío y cocción a temperaturas controladas por periodos prolongados, conservando sabores y texturas	Vanguardista
<b>Esferificación</b>	Gelificar la capa exterior del alimento, creando formas esféricas con sabor líquido en su interior.	Vanguardista
<b>Esferificación inversa</b>	Transformar líquidos en esferas con membrana gelatinosa y relleno líquido.	Vanguardista
<b>Esferificación inversa</b> <b>Gelificación</b>	Convertir líquidos en gel utilizando diferentes agentes gelificantes.	Vanguardista

*Nota.* Tabla de técnicas de cocción tradicional y vanguardista para la producción gastronómica creativa, aplicadas con creatividad y conocimiento, son utilizadas por chefs innovadores para desarrollar platos con nuevas interpretaciones y presentaciones.

Es importante considerar con cuidado este juego de selección, ya que, al combinar diferentes productos, texturas y gustos, será necesario mantener una cierta coherencia y un sentido del buen gusto. Este método debe usarse como un ejercicio de control de las pasiones, dejándolas fluir y calculando simultáneamente su impacto (Adrià & Soler, 1993, p.31).

**Tabla 6**

*Lista de ingredientes para la producción gastronómica*

<b>Salsa</b>	<b>País de origen</b>	<b>Descripción</b>
<b>Bechamel</b>	Francia	Salsa blanca hecha de leche, harina y mantequilla
<b>Salsa de Tomate</b>	Italia	Elaborada con tomates, cebolla, ajo y especias.
<b>Española</b>	Francia/España	Base de carne con cebolla, zanahoria, vino y caldo.
<b>Holandesa</b>	Países Bajos	Mezcla de yemas de huevo, mantequilla y jugo de limón.
<b>Mayonesa</b>	España/Francia	Emulsión de huevo, aceite y vinagre o limón.
<b>Guacamole</b>	México	Preparada con aguacate, cilantro, cebolla y limón.
<b>Agridulce</b>	China	Combinación de sabores dulces y ácidos con vinagre.
<b>Pesto</b>	Italia	Elaborada con albahaca, piñones, ajo, aceite y queso.
<b>Salsa de soja</b>	China	Fermentación de soja, trigo, sal y agua.

*Nota.* Salsas provenientes de distintas culturas, utilizadas como pilares esenciales en la cocina creativa, aportando sabores únicos y complementando una amplia variedad de platos.

El Carpaccio de ceps confitados con ensalada de patatas, trufa negra y hierba de canónigos con riñones de conejo fue uno de los primeros platos creados en elBulli utilizando esta técnica. El punto de partida fue buscar una nueva manera de cocinar los ceps frescos; se eligió el confitado como técnica de cocción y el carpaccio como procedimiento. Después de revisar la lista de ingredientes y tomar la decisión de hacer una ensalada,

el paladar mental jugó un papel en la selección de los ingredientes más adecuados, teniendo en cuenta que debían ser similares a las setas. Las hierbas de los canónigos, patata y trufa negra fueron elegidas debido a sus sabores que potenciarán el del carpaccio, así como a sus texturas y colores. El jugo de trufa negra y una vinagreta de piñones fueron los ingredientes principales cuando se miró la lista de salsas. Finalmente, se escogieron los riñones de conejo de la lista de carnes y menudillos, lo que resultó en el siguiente plato:

**Figura 11**

Carpaccio de ceps confitats i amanida de patates, tòfona negra i herba dels canonges amb ronyons de conill



*Nota.* Aplicación del método creativo “Asociación”. Tomado de: [http://www.elbulli.com/catalogo/catalogo/anyo\\_familia.php?lang=ca&id\\_familia=6&anyo=1989&id=52](http://www.elbulli.com/catalogo/catalogo/anyo_familia.php?lang=ca&id_familia=6&anyo=1989&id=52)

**Figura 12**

Receta del Carpaccio de ceps confitados i amanida de patates, tòfona negra i herba dels canonges amb ronyons de conill, 1989

**Carpaccio de Boletus confitados y Ensalada de Patatas, Trufas y Mache con Riñones de Conejo**

**Ingredientes**  
(Para 4 personas)

**Carpaccio:**

- 500 g boletus (ceps) confitados
- 5 dl aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- sal y pimienta
- 8 cucharadas vinagreta al aceite de boletus

**Ensalada:**

- 1 patata de 150 g
- 4 bouquets de mache limpio y lavado
- 2 lamas de bacon
- 1 trufa de 15 g
- 1 cucharada de aceite de boletus
- unas gotas de vinagre
- 1 cucharada de cebollino picado
- 1 cucharada de pimienta rosa

**Elaboración**

**Carpaccio:**  
Limpie con un paño húmedo los boletus y pèle las colas, reservando las pieles para otra utilización.

Introduzca los boletus en una cacerola con agua hirviendo, deje tres minutos y escúrralos.  
Coloque una cacerola con el aceite de oliva y los dientes de ajo a fuego medio, ponga los boletus escurrecidos y confite durante 10 minutos. Sazone con sal y pimienta y guarde en el aceite de 3 a 4 días.  
Una vez reposados, escurra los boletus del aceite, colóquelos en un pequeño plástico, prénselos con un peso y déjelos en el refrigerador durante 10 horas.

**Guarnición:**  
Cueza las patatas con piel en abundante agua salada. Déjelas enfriar y córtelas en rodajas de 2 mm de grosor.  
Corte las trufas en rodajas de 2 mm. Prepare una fina juliana con las lamas de bacon.

**Acabado y presentación**  
Corte el carpaccio de boletus muy fino (1.5 mm) en una máquina cortafiambres y colóque bien extendido en un plato. Sazone con la vinagreta de boletus.  
Coloque una sartén a fuego flojo con una cucharada de aceite de oliva, añada las rodajas de patata y deje dorar por los dos lados.  
Ase a la parrilla los riñones de conejo, deje reposar 3 minutos y corte por la mitad.  
Rehogue en una sartén a fuego flojo la juliana de bacon. Escorra y mezcle con el



mache y las trufas. Sazone con sal y pimienta, aceite de boletus y el vinagre de jerez.  
Coloque en el centro del plato del carpaccio, la ensalada en forma de pisos, alternando rodajas de patatas y bouquets de mache y trufa. Ponga en la última rodaja de patata el cebollino picado y la pimienta rosa.  
Añada alrededor los riñones de conejo.

**Nota.** Ingredientes y procedimiento para elaborar el carpaccio de ceps. Tomado de: Toda (2017)

### 1.3.2 Inspiración

En palabras del célebre cocinero Ferrán Adrià, la inspiración es el método más fácil de entender pero el más difícil de explicar. El punto de partida del plato es una referencia de cualquier ámbito, ya sea del arte, la moda, la música, la arquitectura o la naturaleza. Este método creativo propuesto implica una mentalidad abierta, curiosa y receptiva a diversas influencias externas para impulsar la innovación (Adrià, 2010, p. 202).

Entre las primeras influencias externas, se encuentran el arte. En el año 1987 el chef Ferrán Adria creó el plato denominado “Los Salmonetes Gaudí”, el mismo que está influenciado por las pinturas y la estética del arquitecto Antoni Gaudí. Esta creación culinaria es un homenaje conceptual y visual al modernismo

y la estética vibrante que caracterizan las obras del artista. En esta ocasión el plato estaba inspirado claramente en el mosaico fragmentado de azulejos o baldosas que tanto caracteriza la obra de Gaudí.

**Figura 13**

Arquitectura de Antoni Gaudí. Mosaico



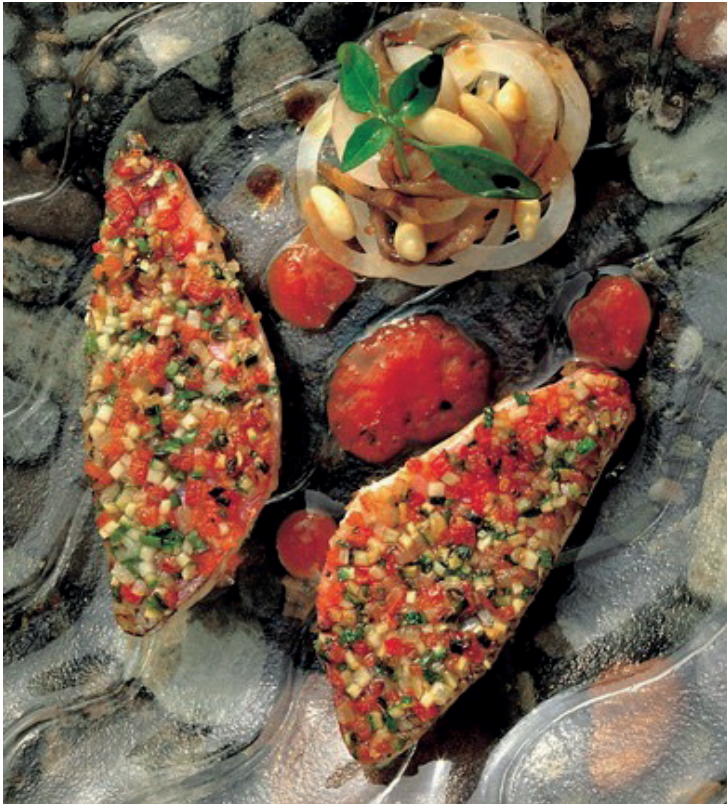
*Nota.* La arquitectura de Antoni Gaudí como fuente de inspiración para la creación de platos creativos. Tomado de: <https://n9.cl/7pr2h>

Para emular la estética modernista de artista, el plato “Salmonete Gaudí” utilizó los tonos rosados del salmonete, utilizó colores vivos y contrastes visuales que se asemejan a los elementos que se encuentran en las obras del arquitecto catalán. Al crear este plato, Ferran Adrià tenía como objetivo transmitir una experiencia sensorial que evocara la atmósfera artística y cromática asociada a Gaudí, creando una conexión entre la comida y el arte en una experiencia culinaria única.

Los salmonetes eran una elaboración que se servía caliente y en la que el lomo de un salmonete completamente limpio estaba cubierto por un mosaico de vegetales. En una época en la que la costumbre era empanar de manera tradicional, aquí se preparaban los salmonetes con una mini sanfina.

**Figura 14**

Los Salmonetes Gaudi, 1987



*Nota.* Aplicación del método creativo “Inspiración”. Tomado de: [http://www.elbulli.com/catalogo/catalogo/anyo\\_familia.php?lang=es&id\\_familia=6&anyo=1987&id=10](http://www.elbulli.com/catalogo/catalogo/anyo_familia.php?lang=es&id_familia=6&anyo=1987&id=10)

Un segundo ejemplo, tiene como fuente de inspiración la naturaleza, fresca y directa. Los pétalos de las flores del jardín del restaurante elBulli fueron el origen de una ensalada de remolacha con caviar.



**Figura 15**

Pétalos de flores del jardín del restaurante elBulli



*Nota.* Los pétalos como fuente de inspiración para crear platos. Tomado de: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hortensias-moradas-129044/>

**Figura 16**

La remolacha cruda y cocida con caviar en ensalada, 1991



*Nota.* Aplicación del método creativo “Inspiración”. Tomado de: [http://www.elbulli.com/catalogo/catalogo/anyo\\_familia.php?lang=es&id\\_familia=5&anyo=1991&id=112](http://www.elbulli.com/catalogo/catalogo/anyo_familia.php?lang=es&id_familia=5&anyo=1991&id=112)

Un tercer ejemplo de este método creativo, se encuentra nuevamente en la naturaleza. Mirando el entorno, se detienen a reflexionar en el sistema de anidación de algunas aves para construir con ello un nido de judías verdes, se trata de una ensalada que es fiel reflejo de la fuente de inspiración.

**Figura 17**  
Nido de pájaros



*Nota.* Los sistemas de anidación como fuente de inspiración para crear platos. Tomado de: <https://n9.cl/59gcn>

**Figura 18**  
El nido de judías verdes con pinzas de bogavante, 1987



*Nota.* Aplicación del método creativo “Inspiración”. Tomado de: [http://www.elbulli.com/catalogo/commons/generar\\_img.php?id=8&PoG=G](http://www.elbulli.com/catalogo/commons/generar_img.php?id=8&PoG=G)



### 1.3.3 Adaptación

Adaptar significa confeccionar de nuevo. Este método creativo consiste en tomar como referencia un plato existente, que puede ser de la cocina clásica francesa o una receta tradicional nacional, regional o internacional y reconvertirla en función de las costumbres, preferencias, el estilo culinario o la visión estética del cocinero, creando así una versión más sofisticada del plato tradicional. (Adrià, 2010, p. 203). La clave de este método consiste en que el comensal identifique visualmente el plato original en la nueva propuesta gastronómica que está a punto de degustar, esto requiere que el comensal conozca previamente del plato.

El primer ejemplo es el Gazpacho Andaluz, una sopa fría de verano que se sirve tradicionalmente con picatostes y hortalizas troceadas. En el restaurante elBulli se adaptó esta sopa tradicional de manera que los ingredientes de la sopa cobraron mayor protagonismo ya que se servía al comensal un plato estéticamente bien decorado de hierbas y hortalizas perfectamente cortadas de distintas formas; después el camarero vertía la sopa encima y el plato adoptaba la apariencia de un gazpacho tradicional. Este concepto dio origen posteriormente a las sopas emplatadas.

#### Figura 19

Gazpacho de bogavante, 1989



*Nota.* Aplicación del método creativo “Adaptación”. Tomado de: [http://www.elbulli.com/catalogo/commons/generar\\_img.php?id=45&PoG=G](http://www.elbulli.com/catalogo/commons/generar_img.php?id=45&PoG=G)

La adaptación se basa en un trabajo de investigación, de aprehensión, observando las artes culinarias de los distintos pueblos, con la voluntad de comprender su legado cultural y asimilarlo (Adrià, F., & Soler, J., 1993, p. 31).

No obstante, la base de la adaptación no siempre se basa en platos tradicionales, clásicos o que pertenezcan al patrimonio culinario mundial. Muchas creaciones se han adaptado del mundo salado al dulce y viceversa, como la sopa de berenjenas con raviolis de berenjena y yogurt al caramelo balsámico, que ese mismo año pasó de ser un plato salado a convertirse en un postre llamado Raviolis de berenjena, yogurt y miel.

**Figura 20**

Raviolis de berenjena, yogurt y miel, 1997



*Nota.* Aplicación del método creativo “Adaptación”. Tomado de: [http://www.elbulli.com/catalogo/commons/generar\\_img.php?id=432&PoG=G](http://www.elbulli.com/catalogo/commons/generar_img.php?id=432&PoG=G)

### 1.3.4 Deconstrucción

La deconstrucción se levanta como la hija mayor del método de adaptación, que parte de una receta o plato tradicional local, regional, nacional o internacional y cuyo éxito depende del conocimiento del comensal sobre el plato que degusta, su experiencia previa con el plato tradicional y su capacidad para distinguir sus componentes.

En la adaptación el plato sufre una transformación de manos del cocinero, pero el producto final mantiene algunas características visibles e identificables del plato original; mientras que en la deconstrucción se modifica parcial o totalmente cada componente del plato, ojo, cada componente, no cada ingrediente, esta transformación puede ser en uno de estos elementos: apariencia, textura o forma, o en todos estos aspectos a la misma vez.

El objetivo de la deconstrucción es promover el sabor base, por lo que el plato sugerido debe mantener lo más posible la esencia del sabor original. Además, el plato es difícil de reconocer a simple vista; si no fuera por la nomenclatura, se consideraría una propuesta completamente nueva. En ese sentido, este método depende aún más del conocimiento de la receta original por parte de los comensales que en la adaptación.

**Tabla 7**

*Principales características de la deconstrucción*

Característica	Concepto
<b>Reinterpretación de platos tradicionales</b>	Se trata de dividir un plato tradicional en sus partes fundamentales y luego reconstruirlo de una manera innovadora y sorprendente, manteniendo la esencia, pero presentándolo de una manera diferente y original.

---

<b>Enfoque creativo y experimental</b>	Promueve la experimentación y la libertad creativa para reinventar la presentación, las texturas, los sabores y las técnicas culinarias, desafiando las convenciones gastronómicas establecidas.
<b>Uso de técnicas culinarias vanguardistas</b>	Incluye el uso de técnicas culinarias innovadoras y avanzadas para transformar los ingredientes y brindar experiencias sensoriales únicas y novedosas.
<b>Énfasis en la estética y la sorpresa</b>	Para generar una experiencia multisensorial, busca impactar visualmente al comensal mediante presentaciones inesperadas, texturas contrastantes y formas creativas.
<b>Exploración de nuevos sabores y combinaciones</b>	Propone la exploración de sabores inusuales, la combinación de ingredientes variados y la búsqueda de contrastes, creando mezclas provocativas e inéditas.
<b>Fomento de la creatividad y la innovación</b>	En la cocina, fomenta la creatividad, el pensamiento lateral y la innovación, desafiando las normas convencionales y abriendo nuevas posibilidades culinarias.

---

*Nota. Estas características definen la esencia de la técnica de la deconstrucción de Ferran Adrià, permitiendo la transformación y reinención de platos clásicos en propuestas culinarias novedosas y emocionantes.*

La nomenclatura dada al plato es fundamental para la deconstrucción. “Dos formas de presentar el pollo al curry” es uno de los primeros ejemplos de

deconstrucción en elBulli. En este caso, los ingredientes de la receta original se transforman en helado de curry, gelatina de manzana, sopa de coco y jugo de pollo, y el plato se presenta de dos maneras que parecen más un postre que un plato principal. El juego gastronómico no hubiera funcionado si el plato se hubiera llamado “Helado de curry con gelatina de manzana y sopa de coco”, el comensal lo hubiera pensado que se trata de una creación totalmente nueva y no de un plato tradicional que ha sido deconstruido (Adrià, 2010, p. 204).

### Figura 21

Dos formas de presentar el pollo al curry, 1995



*Nota.* Aplicación del método creativo “Deconstrucción”. Tomado de: [http://www.elbulli.com/catalogo/commons/generar\\_img.php?id=298&PoG=G](http://www.elbulli.com/catalogo/commons/generar_img.php?id=298&PoG=G)

Un plato típico de la cocina española es la tortilla española, también conocida como tortilla de patatas. Es una tortilla de huevo rica con patatas fritas y cebolla. Para hacer una tortilla española, primero se fríen las patatas y la cebolla en aceite de oliva, luego se agregan los huevos batidos y se cocinan ambos lados de la mezcla en una sartén hasta que esté dorada por fuera y cocida por dentro. Es un plato que se puede servir caliente o frío, como tapa, plato principal o bocadillo.

## Figura 22

### Tortilla española de patatas



*Nota.* Plato representativo de la cocina tradicional española. Tomado de: <https://images.cookforyourlife.org/wp-content/uploads/2018/05/Tortilla-Espanola-1-696x464.jpg>

Aplicando el método de deconstrucción se obtuvo un plato visualmente distinto en apariencia, en forma en textura, pero que preserva la esencia del sabor original.

## Figura 23

### Evolución de la espuma caliente de patatas ‘tortilla de patatas Marc Singla’, 1998



*Nota.* Aplicación del método creativo “Deconstrucción”. Tomado de: [http://www.elbulli.com/catalogo/commons/generar\\_img.php?id=491&PoG=G](http://www.elbulli.com/catalogo/commons/generar_img.php?id=491&PoG=G)

Una cosa que destacar es que el método no se limita a deconstruir platos completos únicamente, sino que también se puede aplicar a un solo componente del plato mientras se mantienen los otros de la manera tradicional; o bien un mismo ingrediente se puede transformar en diferentes texturas, como es el caso del chocolate que se convierte en “chocolate en texturas”, pero este último se tratará dentro del concepto minimalista.

Los estudiantes de la carrera de gastronomía en la asignatura de cocina creativa han desarrollado este método como parte de su formación durante varios períodos. Su aplicación ha dado resultados positivos, en ella los estudiantes reflejan creatividad y sobre todo aplican los conceptos teóricos llevándolos a la práctica. A continuación, se presenta una muestra de los resultados.

**Figura 24**  
Llapingacho



*Nota.* Propuesta de deconstrucción del Llapingacho. Guanoluisa (2024)



**Figura 25**  
Piña colada



*Nota.* Propuesta de deconstrucción de la piña colada. Guanoluisa (2024)

**Figura 26**  
Colada morada



*Nota.* Propuesta de deconstrucción de la colada morada. Guanoluisa (2024)



## Figura 27

### Morocho con empanadas de viento



*Nota.* Propuesta de deconstrucción del morocho con empanadas de viento. Guanoluisa (2024)

### 1.3.5 Minimalismo

Al igual que la inspiración es un concepto difícil de definir principalmente en el contexto culinario, ya que en arquitectura el término evoca a un estilo que se caracteriza por la simplicidad, la claridad y la reducción de elementos innecesarios. Se refiere a un método que permite crear toda la “magia”, o deleite de los sentidos, con pocos ingredientes. Se trata de un término subjetivo, por lo que no resulta fácil determinar si un plato es minimalista o no (Adrià, 2010, p. 204).

Es importante aclarar que el minimalismo no debe ser confundido con un estilo de presentación de platos contemporáneo; en cambio, debe ser considerado como la transformación de pocos ingredientes en un plato lo más atractivo y creativo posible, aquí cabe el dicho “menos es más”. Adrià (2010) señala que el minimalismo “distingue la sencillez en que los contados productos

que se utilizan pueden haberse sometido a varios procesos de transformación”. El hecho de que un plato sea difícil de preparar no necesariamente significa que sea minimalista. De igual manera, no es necesario que sirva en una vajilla pequeña, sino más bien concentrar pocos ingredientes distintos en una sola preparación.

**Tabla 8**

*Tipos de minimalismo*

<b>Tipos</b>	<b>Detalle</b>	<b>Propuesta</b>
Minimalismo de bocado	Refiere una pequeña ración que se come de un solo bocado	Huevo de codorniz caramelizado
Minimalismo de estimulación sensorial	Refiere un plato de mayores porciones que se presenta en texturas y temperaturas muy diversas	Quinoa helada de foie-gras de pato con consomé
Minimalismo de declinación	Describe un tipo de minimalismo que presenta un solo ingrediente en formas y texturas diferentes	Tomate en texturas (el mismo tomate se sirve en forma de granizado, esencia, gelatina, espuma)
Minimalismo pluralismo o monotemático	En lugar de centrarse en un solo ingrediente, presenta productos de la misma familia en un mismo plato	La moluscada (varias especies autóctonas de marisco se preparan por separado para potenciar sus sabores y se sirven en un mismo plato)

*Nota.* La tabla muestra los diferentes tipos de minimalismo culinario desarrollados por elBulli de Ferrán Adria.

**Figura 28**

Tomate en texturas, 1996



*Nota.* Aplicación del método creativo “Minimalismo de declinación”. Tomado de: [http://www.elbulli.com/catalogo/commons/generar\\_img.php?id=349&PoG=G](http://www.elbulli.com/catalogo/commons/generar_img.php?id=349&PoG=G)

**Figura 29**

Quinoa helada de foie-gras de pato con consomé, 2001



*Nota.* Aplicación del método creativo “Minimalismo de estimulación sensorial”. Tomado de: [http://www.elbulli.com/catalogo/commons/generar\\_img.php?id=755&PoG=G](http://www.elbulli.com/catalogo/commons/generar_img.php?id=755&PoG=G)

### 1.3.6 Otros

Existen otros métodos creativos mencionados en la Tabla 2 de esta unidad, pero no han necesitado una exposición más detallada. Esto no significa que no sean relevantes; en cambio, es una invitación a los cocineros a examinar cada uno de los métodos creativos restantes y aplicar sus conceptos teóricos a la propuesta gastronómica creativa.

A continuación, se describe brevemente aquellos métodos creativos que no fueron revisados con más detenimiento, algunos de estos métodos se han implementado en las prácticas culinarias en los talleres de gastronomía de la institución, por estudiantes apasionados de la cocina tradicional y la de vanguardia.

**Tabla 9**

*Otros métodos creativos*

<b>Tipologías</b>	
- Lo autóctono como estilo	Utilización de ingredientes y técnicas de la cocina autóctona del entorno inmediato
- Influencias de otras cocinas	Intercambio de ingredientes y técnicas culinarias de todo el mundo
Métodos creativos I	
- Búsqueda técnico-conceptual	Es la idea que un plato puede elaborarse de distintos modos para obtener diferentes recetas
- Técnicas y conceptos aplicados a los productos	Se refiere a la correcta aplicación de técnicas culinarias en los ingredientes

Métodos creativos II	- Cambios en la estructura del menú	Se reinventa el menú tradicional dando paso al de degustación
	- Búsqueda de nuevos productos	Procura conocer ingredientes y utensilios de diferentes partes del mundo
Métodos creativos III	- Los sentidos como punto de partida para crear	Los cinco sentidos como un mecanismo que ayuda a crear platos
	- El sexto sentido	Platos que, a más de satisfacer las necesidades biológicas, procuran crear emociones y recuerdos
	- Simbiosis mundo dulce/ mundo salado	Existen platos del mundo salados que pueden transformar se dulce y viceversa
	- Productos comerciales en la alta cocina	Utilización de productos comerciales o industrializados como las galletas Ores para la creación de novedosos postres
	- Nuevas maneras de servir la comida	Uso de nuevos recipientes donde servir la comida: piedras, pizarras, papel

---

Cuestiona la  
disposición tradicional  
de los elementos

---

- Cambios en la estructura  
de los platos

Dentro de un plato  
(género principal, salsa  
y acompañamiento)  
y propone una nueva  
composición.

---

*Nota.* La tabla muestra los diferentes métodos creativos desarrollados por elBulli de Ferrán Adria, con su respectiva aclaración conceptual.

**Figura 30**

Trucha ahumada al capulí, con puré de zanahoria blanca y salsa de uvillas.



*Nota.* Aplicación del método creativo “Lo autóctono como estilo”. Guanoluisa (2024)

**Figura 31**

Mollejas asadas con tortilla de mote blanco y achogchas silvestres



*Nota.* Aplicación del método creativo “Lo autóctono como estilo”. Guanaluisa (2024)

Dentro del apartado de otros, se reflexiona brevemente en la monocromía. En resumidas cuentas, la monocromía es una composición artística en la que solo se utiliza un color y sus diferentes tonalidades, sin incluir cualquier otro color. Se refiere en términos más simples al uso de una sola gama cromática en una obra, ya sea en pintura, diseño gráfico u otras expresiones visuales. Esta técnica permite explorar las variaciones de luminosidad y saturación dentro de un mismo color, lo que ayuda a crear armonía y coherencia en la imagen. La monocromía puede aplicarse a una variedad de tonalidades de un color base, no necesariamente blanco y negro.

A nivel gastronómico, la monocromía implica trabajar con un solo color o tono, tanto en los ingredientes como en la presentación, para lograr este objetivo se presentan algunas pautas, que los estudiantes de la carrera de gastronomía han desarrollado como parte de sus propuestas gastronómicas creativas de clase.

**Tabla 10**

*Directrices para la aplicación de la monocromía*

Consejos	Descripción
<b>Selección de Ingredientes</b>	Elige ingredientes que pertenezcan a la misma gama de colores. Esto puede incluir verduras, frutas, carnes y otros elementos
<b>Variación de Tonos</b>	Aunque estés trabajando con un solo color, juega con la variedad de tonos dentro de ese espectro. Esto añadirá profundidad visual al plato
<b>Presentación Creativa</b>	Piensa en formas creativas de presentar el plato. La disposición y el diseño en el plato son cruciales para destacar la monocromía
<b>Texturas Contrastantes</b>	Añade variedad de texturas para evitar que el plato se vuelva monótono. Juega con la cocción, cortes y presentación para crear contraste
<b>Cuidado con la Proporción</b>	Asegúrate de equilibrar adecuadamente la cantidad de cada ingrediente para mantener la armonía en el plato.
<b>Innovación en la Cocina</b>	Experimenta con técnicas culinarias innovadoras para resaltar la singularidad de cada ingrediente
<b>Inspiración Estacional</b>	Considera trabajar con ingredientes de temporada para aprovechar la variabilidad natural de colores

*Nota.* La tabla muestra algunos consejos que parten de la experiencia en clase y que se utilizan al momento de proyectar un plato monocromático.

**Figura 32**

Mousse de chocolate blanco y guanábana, con peras, polvo y salsa de coco



*Nota.* Aplicación del método creativo “Monocromía”. Guanoluisa (2024)



**Figura 33**

Chesecake de mortíño con galleta de remolacha y salsa de arándanos



*Nota.* Aplicación del método creativo “Monocromía”. Guanoluisa (2024)

## 10. Actividades de Aprendizaje

### 1. Desarrolle la siguiente sopa de letras relacionadas con el primer tema.

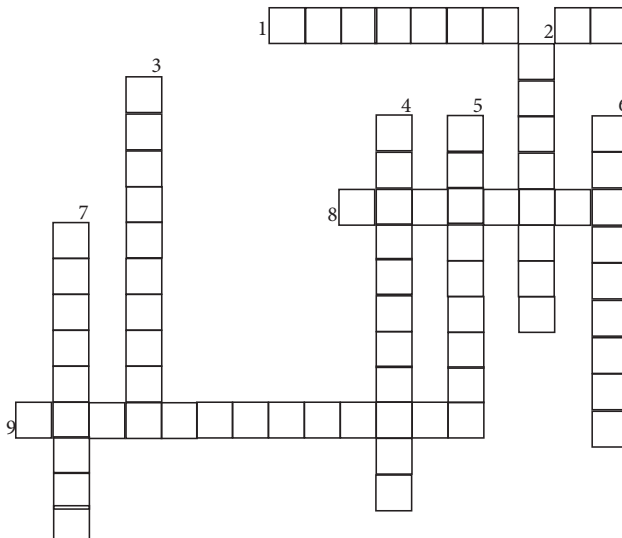
#### Creatividad en la cocina

R	E	C	O	P	I	L	A	C	I	Ó	N	W	D
P	V	O	L	U	N	T	A	D	W	E	P	C	D
F	P	A	L	A	D	A	R	M	E	N	T	A	L
A	P	X	D	C	A	P	A	C	I	D	A	D	E
C	R	E	A	T	I	V	I	D	A	D	E	O	H
D	N	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	Y	K
A	Z	C	J	H	O	N	E	S	T	I	D	A	D
T	M	D	F	Q	N	O	C	O	P	I	A	R	Q
O	D	E	F	I	N	I	C	I	Ó	N	P	I	I
S	T	S	A	B	E	R	C	O	M	E	R	T	D
I	N	N	O	V	A	C	I	Ó	N	D	V	W	E
B	U	U	T	R	A	D	I	C	I	Ó	N	D	A
D	S	A	N	A	L	I	S	I	S	V	T	C	V
O	T	H	C	I	N	Q	U	I	E	T	U	D	K

<b>ANÁLISIS</b>	<b>CAPACIDAD</b>
<b>CREATIVIDAD</b>	<b>DATOS</b>
<b>DEFINICIÓN</b>	<b>EQUILIBRIO</b>
<b>HONESTIDAD</b>	<b>IDEA</b>
<b>INNOVACIÓN</b>	<b>INQUIETUD</b>
<b>NO COPIAR</b>	<b>PALADAR MENTAL</b>
<b>RECOPIACIÓN</b>	<b>SABER COMER</b>
<b>TRADICIÓN</b>	<b>VOLUNTAD</b>

## 2. Desarrolle el siguiente crucigrama relacionado con los métodos creativos.

### Métodos creativos



HORIZONTALES	VERTICALES
1 Platos elaborados con mínimos ingredientes, pero maximizando sus sabores	2 Platos que siendo salados pueden transformarse en dulces y viceversa
8 Platos que utilizan ingredientes del entorno	3 Platos elaborados a partir de influencias como la naturaleza o el arte
9 Platos tradicionales cuyos componentes han sido cambiados en estructura, forma y textura	4 Platos que crean emociones y evocan recuerdos
	5 Platos generados a partir de una asociación de ingredientes
	6 Platos que utilizan una sola gama de color
	7 Platos tradicionales que han sido modificados visualmente

### 3. Taller.

**Una vez analizado los métodos creativos, proponga la elaboración de un plato que refleje claramente cada uno de los conceptos.**

## 11. Autoevaluación

**Seleccione la respuesta correcta**

### 1. Seleccione: ¿Qué se entiende por creatividad?

- Capacidad de generar nuevas ideas o conceptos
- B. Es la relación del hombre con el medio que lo rodea
- C. Proceso de adaptación de ideas preconcebidas
- D. Introducción de procesos novedosos para modificar elementos ya existentes

### 2. Seleccione: ¿Qué se entiende por innovación?

- A. Capacidad de generar nuevas ideas o conceptos
- B. Es la relación del hombre con el medio que lo rodea
- C. Proceso de adaptación de ideas preconcebidas
- D. Introducción de procesos novedosos para modificar elementos ya existentes

**3. Seleccione: De acuerdo con el chef Ferrán Adriá ¿Cuál es la definición de Creatividad?**

- A. No copiar
- B. Es hacer algo novedoso y simple
- C. No limitarse
- D. Es proponer conceptos relevantes

**4. Seleccione: De acuerdo con el chef Ferrán Adriá ¿La creatividad es la suma de?**

- A. Voluntad + Capacidad
- B. Capacidad + Honestidad
- C. Equilibrio + Voluntad
- D. Capacidad + Equilibrio

### 5. Seleccione: ¿Qué se entiende como paladar mental?

- A. Capacidad relacionada con el análisis gustativo
- B. Capacidad de reconocer los ingredientes que tiene una receta estándar
- C. Capacidad de recordar sabores intensos
- D. Capacidad de identificar la armonía dentro de los productos primarios

**6. Seleccione: De acuerdo con el chef Ferrán Adriá, el proceso creativo contiene al menos 5 elementos. Seleccione el orden de estos:**

- A. Concepto, Idea, Definición, Recopilación y Análisis de datos
- B. Idea, Recopilación de información, Análisis, Concepto, Definición
- C. Recopilación y Análisis de datos, Idea, Definición, Concepto

**7. Seleccione: Cuando se habla de métodos creativos, se menciona a aquellas técnicas utilizadas en gastronomía para crear nuevas propuestas gastronómicas. Entre ellas, la asociación, que hace referencia a:**

- A. Consiste en tablas de ingredientes que generan combinaciones infinitas
- B. Son listas de productos que se asocian por inmersión
- C. Consiste en listas de productos de una única región del mundo
- D. Son listas de ingredientes de España

**8. Seleccione: Cuando se habla de métodos creativos, se menciona a aquellas técnicas utilizadas en gastronomía para crear nuevas propuestas gastronómicas. Entre ellas, la inspiración, que hace referencia a:**

- A. Es un método creativo fácil de explicar
- B. Son ideas que nacen de la espontaneidad
- C. Las ideas creativas parten de referenciar elementos de cualquier ámbito
- D. Es un método creativo que deriva de la búsqueda técnico conceptual

**9. Seleccione: Cuando se habla de métodos creativos, se menciona a aquellas técnicas utilizadas en gastronomía para crear nuevas propuestas gastronómicas. Entre ellas, la adaptación, que hace referencia a:**

- A. Consiste en adaptar ingredientes extranjeros a recetas tradicionales
- B. Consiste en reconvertir estéticamente un plato tradicional\*
- C. Consiste en adaptar técnicas culinarias foráneas a la cocina local
- D. Consiste en reconvertir platos tradicionales, actualizando sus ingredientes

**10. Seleccione: Cuando se habla de métodos creativos, se menciona a aquellas técnicas utilizadas en gastronomía para crear nuevas propuestas gastronómicas. Entre ellas, la deconstrucción, que hace referencia a:**

- A. Es una extensión del método creativo de la inspiración
- B. Es una técnica creativa que modifica completamente los elementos de un plato
- C. Es una técnica culinaria que preserva el sabor original de los platos tradicionales
- D. Se refiere a la modificación de la estructura del menú

## 12. Evaluación final

La evaluación final de la unidad se evidencia a través de un taller práctico que refleje los conceptos de la unidad, principalmente en lo que respecta a los métodos creativos. Cada estudiante debe elegir el método creativo que prefiera y hacer una propuesta de plato que manifieste fielmente la comprensión del concepto discutido en clase y tratado en la presente guía.

## 13. Solucionario de las Autoevaluaciones

**Seleccione la respuesta correcta**

### 1. Seleccione: ¿Qué se entiende por creatividad?

- A. Capacidad de generar nuevas ideas o conceptos
- B. Es la relación del hombre con el medio que lo rodea
- C. Proceso de adaptación de ideas preconcebidas
- D. Introducción de procesos novedosos para modificar elementos ya existentes

**RESPUESTA CORRECTA: A**

### 2. Seleccione: ¿Qué se entiende por innovación?

- A. Capacidad de generar nuevas ideas o conceptos
- B. Es la relación del hombre con el medio que lo rodea
- C. Proceso de adaptación de ideas preconcebidas
- D. Introducción de procesos novedosos para modificar elementos ya existentes

**RESPUESTA CORRECTA: D**

### 3. Seleccione: De acuerdo con el chef Ferrán Adriá ¿Cuál es la definición de Creatividad?

- A. No copiar
- B. Es hacer algo novedoso y simple
- C. No limitarse
- D. Es proponer conceptos relevantes

**RESPUESTA CORRECTA: A**

### 4. Seleccione: De acuerdo con el chef Ferrán Adriá ¿La creatividad es la suma de?

- A. Equilibrio + Voluntad
- B. Capacidad + Honestidad

- C. Voluntad + Capacidad
- D. Capacidad + Equilibrio

**RESPUESTA CORRECTA: C**

**5. Seleccione: ¿Qué se entiende como paladar mental?**

- A. Capacidad relacionada con el análisis gustativo
- B. Capacidad de reconocer los ingredientes que tiene una receta estándar
- C. Capacidad de recordar sabores intensos
- D. Capacidad de identificar la armonía dentro de los productos primarios

**RESPUESTA CORRECTA: A**

**6. Seleccione: De acuerdo con el chef Ferrán Adriá, el proceso creativo contiene al menos 5 elementos. Seleccione el orden de estos:**

- A. Idea, Recopilación de información, Análisis, Concepto, Definición
- B. Concepto, Idea, Definición, Recopilación y Análisis de datos
- C. Recopilación y Análisis de datos, Idea, Definición, Concepto

**RESPUESTA CORRECTA: B**

**7. Seleccione: Cuando se habla de métodos creativos, se menciona a aquellas técnicas utilizadas en gastronomía para crear nuevas propuestas gastronómicas. Entre ellas, la asociación, que hace referencia a:**

- A. Consiste en listas de productos de una única región del mundo
- B. Son listas de productos que se asocian por inmersión
- C. Consiste en tablas de ingredientes que generan combinaciones infinitas
- D. Son listas de ingredientes de España

**RESPUESTA CORRECTA: C**

**8. Seleccione: Cuando se habla de métodos creativos, se menciona a aquellas técnicas utilizadas en gastronomía para crear nuevas propuestas gastronómicas. Entre ellas, la inspiración, que hace referencia a:**

- A. Es un método creativo que toma referencia elementos de la naturaleza
- B. Son ideas que nacen de la espontaneidad
- C. Las ideas creativas parten de referenciar elementos de cualquier ámbito
- D. Es un método creativo que deriva de la búsqueda técnico conceptual

**RESPUESTA CORRECTA: A**

**9. Seleccione: Cuando se habla de métodos creativos, se menciona a aquellas técnicas utilizadas en gastronomía para crear nuevas propuestas gastronómicas. Entre ellas, la adaptación, que hace referencia a:**

- A. Consiste en adaptar ingredientes extranjeros a recetas tradicionales
- B. Consiste en reconvertir estéticamente un plato tradicional

- C. Consiste en adaptar técnicas culinarias foráneas a la cocina local
- D. Consiste en reconvertir platos tradicionales, actualizando sus ingredientes

**RESPUESTA CORRECTA: B**

**10. Seleccione: Cuando se habla de métodos creativos, se menciona a aquellas técnicas utilizadas en gastronomía para crear nuevas propuestas gastronómicas. Entre ellas, la deconstrucción, que hace referencia a:**

- A. Es una extensión del método creativo de la inspiración
- B. Es una técnica creativa que modifica completamente los elementos de un plato
- C. Es una técnica culinaria que preserva el sabor original de los platos tradicionales
- D. Se refiere a la modificación de la estructura del menú

**RESPUESTA CORRECTA: B**

## 14. Glosario

**Ahumado en Frío:** Método que utiliza humo para aromatizar los alimentos sin aplicar calor directo.

**Alta Cocina:** Enfoque sofisticado y refinado en la preparación y presentación de platos.

**Cocina de Autor:** Estilo donde el chef imprime su creatividad e identidad en cada plato.

**Cocina de Vanguardia:** Estilo que busca ir más allá de las técnicas tradicionales, experimentando con nuevos enfoques.

**Cocina Fusión Molecular:** Integración de la gastronomía molecular en la cocina de vanguardia, combinando ciencia y creatividad.

**Creatividad Culinaria:** Capacidad de concebir y ejecutar ideas originales en la preparación de alimentos.

**Degustación:** Experiencia culinaria que ofrece pequeñas porciones de diversos platos para explorar sabores.

**Deconstrucción:** Descomposición de platos clásicos en sus componentes individuales, luego reinterpretados.

**Emulsificación:** Mezcla de líquidos que normalmente no se combinan, como aceite y agua, para crear texturas suaves.

**Esferificación:** Técnica que transforma líquidos en esferas con una membrana de gel, a menudo utilizando alginato y calcio.



**Fusión:** Combinación de elementos de diferentes tradiciones culinarias para crear algo único.

**Gastronomía Molecular:** Exploración de la aplicación de la ciencia y la química en la cocina, creando platos innovadores.

**Gastrosofía:** Reflexión filosófica sobre la gastronomía, buscando comprender su impacto cultural y social.

**Innovación Gastronómica:** Introducción de nuevas técnicas, ingredientes o presentaciones en la cocina.

**Infusión:** Proceso de transferir sabores al líquido mediante la inmersión de ingredientes aromáticos.

**Nitro-Gastronomía:** Utilización de nitrógeno líquido para congelar alimentos de manera instantánea, creando texturas únicas.

**Sifón:** Dispositivo utilizado para hacer espumas y airear líquidos en la cocina molecular.

**Texturas Contrapuestas:** Combinación de diferentes texturas en un solo plato para crear experiencias sensoriales complejas.

**Técnicas de Cocina de Vanguardia:** Métodos creativos e innovadores utilizados en la cocina moderna.

**Vanguardismo Culinario:** Búsqueda constante de nuevas tendencias y enfoques en la cocina.

## 15. Referencias Bibliográficas

- Adrià, F. (1998). Los secretos de El Bulli: recetas, técnicas y reflexiones.
- Adrià, F. (2010). Cómo funciona ElBulli (A Day at ElBulli) (Spanish Edition). Phaidon Press.
- Adrià, F., & Soler, J. (1993). El bulli el sabor del Mediterrani.
- Agüera, L. G., Del Disseny Tèxtil, F., & De Disseny, U. R. L. E. S. (2011). Anatomía de la creatividad.
- Damunt, S. (s. f.). Libros de cocina y gastronomía. <http://librosdecocinaygastronomia.blogspot.com/2013/09/>
- Formichella, M. (2004). La evolución del concepto de innovación y su relación con el desarrollo [Monografía]. Estación Experimental Agropecuaria Integrada Barrow.
- Google Arts & Culture. (s. f.). 25 creaciones que cambiaron el mundo de la cocina. <https://artsandculture.google.com/story/xwVR2-z5ZGiPKw?hl=es>

- marga vilalta - marga@elbulli.com - marga@ayuken.com. (s. f.). ElBulli1983-2011 General Catalogue. <http://www.elbulli.com/catalogo/catalogo/index.php#>
- Runco, M. & Sakamoto, S. (1999). Experimentals studies of creativity.
- Toda, P. F. (2017, 26 abril). Año 1994: El Bulli de Ferran Adrià y Juli Soler, antes del boom [3/25]. Saber y Sabor. <https://www.saberysabor.com/blog-gastronomia/b/201704/4617-ano-1994-bulli-ferran-adria-y-juli-soler-antes-boom>

## 17. Anexos o Recursos

### -E-book

Auditando el proceso creativo: [https://issuu.com/isabelsigaris8/docs/ferranadria-dossier\\_de\\_prensa](https://issuu.com/isabelsigaris8/docs/ferranadria-dossier_de_prensa)

Ferrán Adrià. Claves de la creatividad con el chef mas innovador del mundo: <https://es.slideshare.net/mariomorales/claves-de-la-creatividad-de-ferran-adri>

### -Videos

Episodio 4: "Método y proceso creativo" <https://youtu.be/l2pg-xdvGu8>

Creatividad en cocina: Ejercicio creativo para crear un plato desde cero <https://youtu.be/XyrGQu9wg8k>

La ética creativa, según Ferran Adrià <https://youtu.be/fqJHGgXqXAk>

El proceso CREATIVO FERRAN ADRIÀ y el método Sapiens [https://youtu.be/N6BCobuf\\_bA](https://youtu.be/N6BCobuf_bA)

### -Links

Catálogo General elBulli 1983-2011 <http://www.elbulli.com/catalogo/catalogo/index.php#>

25 creaciones que cambiaron el mundo de la cocina <https://artsandculture.google.com/story/xwVR2-z5ZGiPKw?hl=es>



INSTITUTO SUPERIOR  
TECNOLÓGICO  
VICENTE LEÓN

---

# Guía

general de estudio  
de la **asignatura**

---

Agosto 2024

ISBN: 978-9942-676-44-3



9 789942 676443