

M a r i a n o      O r z o l a

# 84 Recetas

de la COCINA

# ARGENTINA



PARA DEGUSTAR EL SABOR TÍPICO DE  
PLATOS SALADOS, POSTRES Y MUCHO MÁS

# 84 RECETAS DE LA COCINA ARGENTINA

COLECCIÓN COCINA PRÁCTICA – eBook Kindle  
EDICIÓN COCINA INTERNACIONAL

Producción Integral: Mariano Orzola  
Diseño y Edición : OrzolaPress  
Arte de Tapa: OrzolaPress  
Fotografía de Tapa: OP B-GIHR  
Fotografía interior: OP B-GIHR  
Email autor: [msorzola@gmail.com](mailto:msorzola@gmail.com)  
Twitter autor: [twitter.com/MarianoOrzola](https://twitter.com/MarianoOrzola)

Copyright © 2015, Mariano Orzola  
Copyright Textos © 2015, Mariano Orzola  
Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

*Basado en “¡Hoy cocino yo!”*

Primera Edición: Julio, 2015 (Edición en Español)  
**CDME:** OP-CCP-ECI-84RAR-0005-04072015

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

**Nota:** El autor ha realizado una selección de 84 recetas caseras para preparar diferentes recetas de la Cocina Argentina. Desde clásicos platos salados hasta postres y comidas exprés, todas las recetas poseen el sabor característico de la comida que identifica a Argentina y su gastronomía. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina práctica”.



COLECCIÓN  
COCINA PRÁCTICA

Ebooks KINDLE

La selección más completa de recetas de cocina populares y gourmet clasificadas según sus ingredientes, colores y sabores.

© Un producto digital OrzolaPress, 2014-2015



Venta exclusiva en tiendas



# Contenidos

[Perfil de la Cocina Argentina](#)

[Empanadas de Carne](#)

[Empanadas Variadas](#)

[Tartas Saladas](#)

[Platos Típicos](#)

[Postres Típicos](#)

[Dulces Típicos](#)

[Recetas Seleccionadas](#)

[Ex tra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Ex tra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

**Peso:** kilogramos (kg) o gramos (gr)

**Altura:** metros (mts) o centímetros (cm)

**Líquidos:** litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

**Porción de alimentos:** Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

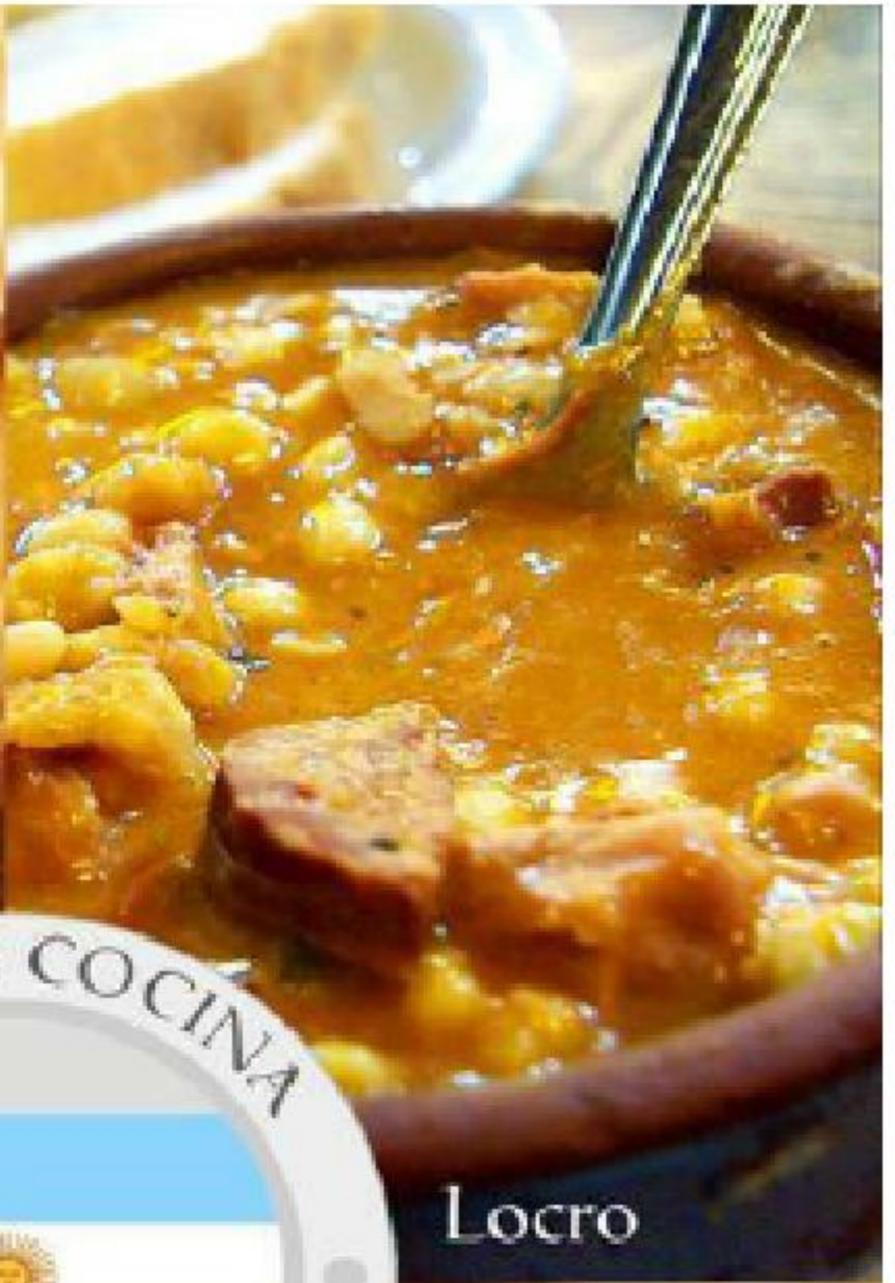
1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”



Empanadas



Locro



Asado



Alfajores



## Perfil de la Cocina Argentina

*La gastronomía de Argentina se caracteriza y diferencia de las gastronomías del resto de América Latina por grandes aportes europeos. En la Argentina se combinan perfectamente la gastronomía criolla, italiana, española, en mucha menor medida indígena e incluso algunos pequeños influjos del África subsahariana, debido a los esclavos llevados desde África al territorio que actualmente es Argentina.*

Forman parte de la gastronomía típica de Argentina conocida como “criolla” los siguientes platos: el asado con cuero, el locro, la carbonada, la humita, el mote, el tamal, la chanfaina, las empanadas, el chipá, la mazamorra, el dulce de leche, el arrope, la yema quemada, el quesillo de cabra con miel de caña y una deliciosa variedad de dulces regionales. La infusión característica es el mate –compartido con sus vecinos latinoamericanos del Sur– preferentemente “verde” o “cimarrón” (amargo), con sus variantes: dulce, cocido, de leche y “tereré”. Las bebidas tradicionales, en tanto, son el vino patero, la aloja y la chicha (estas últimas en las provincias del Noroeste).

Los platos ítalo-argentinos e hispano-argentinos aunque mantienen sus nombres que les hacen oriundos de ambos países mediterráneos, están muy influidos regionalmente en Argentina. Por ejemplo muchas familias de cocineros españoles y descendientes de españoles cocinaron y cocinan asiduamente platos de origen italiano [y viceversa] originando así una interesante fusión criolla argentina, y por esto tienen un toque típicamente “argento”, o argentino (en cocoliche: al'uso nostro/a la usanza nuestra). Los sistemas de cocción y los puntos de cocción suelen ser diversos a los de España e Italia; esto se nota mucho en los pescados ya que Argentina al estar acostumbrada al paladar de intensas carnes vacunas hace que tal paladar haya sido trasladado a los pescados los cuales son muy condimentados ya que se los considera un poco desabridos. Apesar de ser un país con una gran costa marítima, el pescado y los mariscos casi no forman parte de la mesa argentina como un alimento típico.

## Características regionales

Las enormes producciones trigueras de Argentina hacen que el pan más común sea el pan blanco de harina de trigo, y explican en gran medida el éxito de ciertas comidas de origen italiano que la utilizan y que las pizzas argentinas tengan más masa que las italianas.

Es de notar que, además de las distinciones regionales, existe una distinción muy importante entre la gastronomía netamente urbana (muy influida por la «globalización» de las costumbres alimentarias), y la gastronomía de zonas menos urbanas y la de zonas rurales, más tradicionales y directamente más —por así decirlo— 'folclórica'. Otro conjunto de diferenciaciones está dado por los estratos socioeconómicos.

Aunque existen comidas argentinas comunes en toda la extensión del país, pueden distinguirse cuatro regiones gastronómicas principales con platos muy característicos de cada una:

## **Región Central Y Pampeana**

Comprende a las provincias de Buenos Aires, Córdoba, centro y sur de Santa Fe, La Pampa, los dos tercios meridionales de Entre Ríos y la Ciudad de Buenos Aires. Por motivos históricos y ecológicos la cocina de Uruguay es casi la misma que la de esta región argentina.

Es la región que ha recibido el mayor influjo europeo directo, principalmente el italiano y español, aunque es asimismo, por sus importantes producciones pecuarias —en especial de ganado vacuno— el epicentro de dos platos típicamente argentinos: el asado, y el dulce de leche —este último se usa para acompañar el pan en el desayuno o la merienda, o en tortas, alfajores o postres—. Es así que aquí se imbrican las comidas basadas en carnes rojas como el matambre al barro (un arrollado de matambre cubierto de barro y luego cocinado bajo las llamas o en un horno), aviares y lácteos con las pastas. Teniendo la población una dieta hiperproteínica.

Al plato y al dulce ya mencionados se suman las milanesas y los escalopes, las milanesas suelen ser condimentadas con jugo de limón a partir de un gajo de limón fresco que se pone junto al plato y que se exprime con los dedos haciéndole gotear su jugo sobre toda la parte superior expuesta de la milanesa. Incluida entre las milanesas una que es invención argentina pese a su nombre es la milanesa a la napolitana, algo similar ocurre con la milanesa a la «provenzal», es también muy frecuente el sándwich llamado milanesa al pan que puede constar de una sola milanesa entre dos rodajas de pan (casi siempre blanco «francés») aunque por lo común es un sándwich de milanesa con hojas de lechuga y rodajas de tomate e incluso el añadido de salsas como la mayonesa o la mostaza, una variedad algo más compleja de este sándwich típicamente argentino es el que usa

una milanesa a la napolitana como núcleo en lugar de una milanesa simple.

## **Región Noroeste y Cuyo**

Incluye a las provincias de Jujuy, Salta, Catamarca, Tucumán, Santiago del Estero, La Rioja, San Juan, Mendoza, San Luis.

Se trata del área que más influjos indígenas andinos presenta, y eso se refleja en la producción tradicional de maíz, papa, ajíes y pimentones e incluso la existencia del "taco" o algarrobo criollo. Las provincias cuyanas de Mendoza, San Juan y San Luis también han recibido desde fines del siglo XIX los influjos de la gran inmigración transatlántica por lo que presentan más similitudes con la gastronomía de la región central.

Aunque en este artículo, por motivos históricos y por algunas de las producciones principales (por ejemplo viñedos) se reúnen el Cuyo con el Noroeste argentino, corresponde mencionar que existen diferencias entre el Cuyo y el NOA, el Cuyo desde fines del siglo XIX, merced a la gran inmigración de origen italiano, español y francés mantiene una gastronomía más cercana a la región central o pampeana, el Noroeste mantiene más influjos andinos y pudiera ser más influjos libaneses y sirios.

El NOA es la región argentina en la cual, merced a la temprana sedentarización y constitución de poblaciones agroalfareras, se han producido los primeros guisos, esto desde hace aproximadamente 3000 años.

Si bien existe aquí, como en casi todo el resto del país, una importante presencia de ganadería vacuna, toman relevancia otros animales: por un lado los autóctonos (auquénidos, y en especial la llama), por el otro los alóctonos aunque aclimatados hace casi medio milenio, tales como los caprinos, ovinos y porcinos. Los camélidos en esta región han sido relegados casi exclusivamente a las áridas zonas de Puna y Desierto Altoandino. Con todos estos animales, además de embutidos, guisos (como la tistincha), pucheros, empanadas y asados se prepara charqui y charquicán, así como se consume choclo con queso (choclo hervido con fetas de queso tipo Tafí o Mar del Plata). Las empanadas y las carnes son comidas que suelen consumirse, en Salta y Jujuy (sobre todo en la zona andina), acompañadas por una salsa picante tradicional de la zona, llamada llajua. Para acompañar al locro también suele usarse una especie de grasa frita llamada salsa freída.

## **Región Noreste**

Incluye a las provincias de Corrientes, Chaco, Misiones, Formosa así como casi todo el extremo norte de Entre Ríos, y noreste de Santa Fe.

Seis notas principales caracterizan a las producciones alimentarias de esta región: la mandioca, el maíz, los porotos, el zapallo, los pescados de aguas dulces y el mate, también esta región es una importante productora de arroz. La mandioca hace que muchos platos del Noreste Argentino sean idénticos ó muy semejantes a los paraguayos y cruceños. El chipa, es una panificación preparada a base de almidón de mandioca y queso duro, que las migraciones internas han difundido en casi todo el Cono Sur. Algunas variantes del chipá o chipa son: el chipá mbocá, el chipá avatí (chipá [de harina] de maíz) y el chipá so'ó, los cuales se elaboran en el Noreste argentino debido al legado guaraní-jesuita dejado en la región. El almidón de mandioca (tapioca) es también la base del mbejú (dicho mbeyú o beyú) y del caburé. De la región chaqueña es típica la torta pamilla la cual se parece a una enorme torta frita ya que se basa en una masa de harina, agua y grasa cocinada sobre una pamilla o directamente sobre las brasas, una variante compleja de tortas fritas de mandioca son los lampreados o lambreados o payaguas mascadas (no se debe confundir este lampreado norestino con las preparaciones de carnes rebosadas en harina y huevo y luego fritas llamadas "lampreados" en el el noroeste y centro de Argentina ya que en tales casos los lampreados son en realidad escalopes en los que a veces las carnes han sido previamente ablandadas con ligeros golpes de un pequeño martillo y marinadas con vinagre y perejil, ajo etc.).

## **Región Austral**

Incluye a las provincias de Neuquén, Río Negro, Chubut, Santa Cruz, Tierra del Fuego, Antártida e Islas del Atlántico Sur.

También aquí encontramos asados, el dulce de leche, las empanadas (incluso en Malvinas), el consumo de la infusión llamada mate. En esta región, además de los influjos italiano y español, se hacen notar los influjos de la Europa Noratlántica y la Europa Central, por ejemplo aquí también se consumen kuchen en la región andinopatagónica.

El Alto Valle del Río Negro desde fines de s. XIX fue prolíficamente cultivado por inmigrantes procedentes principalmente de Italia y España, durante todo el siglo XX los argentinos descendientes de esta inmigración europea hicieron del Valle del Río Negro un vergel en el que predominó el cultivo casi artesanal y la exportación internacional de manzanas y peras, seguida por la de uvas, pero en el tercer lustro del presente s. XXI la desprotección del mercado nacional y la especulación financiera hicieron caer en la quiebra a gran parte de los genuinos productores (no solo del Río Negro, sino también de la gran región pampeana, yerbateros de Misiones etc.).

La inmigración galesa, desde la segunda mitad de los '60 del siglo XIX en Chubut,

introdujo dos grandes aportes: la torta negra, y el queso llamado queso Chubut, luego difundido en la mayor parte de la Patagonia (especialmente en Neuquén) y en el sur de la provincia de Buenos Aires.

La inmigración centroeuropea ha difundido la preparación de ciertos postres y dulces en gran medida basadas en frutas rojas y frutas agrias así como las calificadas de frutas finas (de cereza, manzana, frambuesa, arándano, rosa mosqueta, zarzapamilla, cassis, sauco, calafate, zarzamora, guinda, mora, grosella, queiri etc., estas frutas se producen principalmente en el Alto Valle del Río Negro y en la zona de Los Antiguos) o las confituras y postres como los "chocolates", de Bariloche.

*Fuentes: [wikipedia.org](http://wikipedia.org) / [argentina.gob.ar](http://argentina.gob.ar)*

## Empanadas de Carne

### Receta Extra:

### MASA BÁSICA PARA TAPAS DE EMPANADAS

Las empanadas se preparan con un disco o tapa elaborados con harina. Se pueden comprar en un supermercado o tienda de alimentos, y existen variedades para horno o para freír, hojaldres o criollas (más secas). La siguiente receta es genérica y puede utilizarse para todas las recetas que no incluyen la masa. A veces los discos para tartas o la masa filo pueden servir de ayuda si se cortan en pequeños discos.

#### **Ingredientes (para 12 tapas o discos):**

- 250 gr de harina
- 100 gr de mantequilla
- 4 o 5 cucharadas de leche
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azúcar

#### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una fuente para horno.

Sobre la mesada, colocar la harina en forma de corona. En el centro agregar los otros ingredientes y amasar con las manos hasta integrar todo.

Estirar la masa con palote sobre la mesada ligeramente enharinada. Cortar medallones con una taza invertida.

Rellenar con el relleno deseado y cerrar con repulgue. Cocinar al horno 20 minutos.

Para conservarlas en el freezer: Lo mejor es congelar las empanadas crudas, derechas en una placa por 1 hora en el freezer, y luego ahí guardarlas en un recipiente o en bolsitas. Este paso de congelarlas en la placa primero, evita que se abollen y se peguen entre ellas.

## EMPANADAS CLÁSICAS

**Ingredientes (para 24 unidades):**

- 1 kg de carne de ternera molida (con poca grasa)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla mediana picada
- 2 huevos duros picados
- ½ taza de aceitunas verdes picadas
- 2 cucharadas de pimentón
- 2 cucharadas de orégano
- 24 tapas para empanadas

**Preparación en 2 pasos:**

1) En una olla grande, colocar el aceite y la mantequilla. Rehogar las cebollas y luego agregar la carne hasta dorarla. Incorporar las especias y salpimentar al gusto. Revolver continuamente. Agregar 1 taza de agua a la preparación y cocinar por 10 minutos. Llevar el relleno a la heladera y dejar enfriar por una hora.

2) Armado de las empanadas: Colocar una cucharada del relleno en el centro de los discos de masa, junto con algunos pedacitos de huevo duro y aceitunas picadas. Remojar los bordes con agua, para cuando junte los bordes, éstos se peguen. Presionar los bordes con un tenedor o realizar el típico repulgue argentino. Colocar las empanadas en una asadera previamente engrasada. Pintarlas con huevo batido y llevarlas a horno moderado hasta que se dore la masa, aproximadamente 20 a 30 minutos.

## **EMPANADAS PICANTES CON PASAS**

**Ingredientes (para 12 unidades):**

- 100 gr de margarina
- 2 cebollas picadas
- ½ kg de carne de vaca
- 2 cucharadas (5 gr) de pimentón
- ¾ cucharadita (2 gr) de paprika
- ½ cucharadita (2 gr) de pimienta fresca molida
- 1 cucharadita (2 gr) de comino molido
- 1 cucharadita (15 ml) de vinagre blanco
- ¼ de taza de pasas de uva
- ½ taza (70 gr) de aceitunas verdes descaroizadas y picadas

- 2 huevos duros picados
- Sal al gusto
- 1 docena de tapas de empanadas
- 1 huevo batido para pintar las empanadas

### **Preparación paso a paso:**

Derretir la margarina en una sartén y rehogar las cebollas picadas. Agregar el pimentón, páprika, y salpimentar al gusto. Una vez cocidas, reservar las cebollas. En la misma sartén, cocinar la carne picada a cuchillo y sazonar con sal y pimienta al gusto, junto con el vinagre y el comino. Cocinar por unos 10 minutos a fuego mediano, hasta que la carne se haya cocido. Agregar las cebollas a la preparación de la carne, y cocinar por otros 5 a 7 minutos. Dejar enfriar por lo menos por 30 minutos. Es importante ya que resultará mucho más fácil poder rellenar las empanadas.

Separar las tapas de empanadas, y colocar una cucharada grande de la carne en el medio. Agregar unos pedacitos de huevo picado, pasas de uva y aceitunas picadas. Remojar el borde de la masa con el dedo mojado en agua para sellarlas bien y que el relleno no se escape durante la cocción. Doblar la tapa, quedando formada la medialuna. Sellar bien los bordes con un tenedor. Pintarlas con huevo batido.

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Colocar las empanadas en una asadera cubierta con papel mantequilla. Llevar las empanadas al horno durante 20 a 30 minutos, hasta que la masa esté dorada.

## **EMPANADAS DE CERDO CON VERDURA**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

#### **PARA LA MASA:**

- 500 gr de harina
- 1 cucharadita de sal
- 400 gr de mantequilla de cerdo
- 250 cc de agua fría

#### **PARA EL RELLENO:**

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, finamente picada
- 5 zanahorias, cortadas en cubitos (opcional)
- 2 nabos, cortado en cubitos

- 450 gr de carne vacuna picada, magra
- 450 gr carne de cerdo picada
- 10 cebollas, picadas
- Sal y pimienta al gusto
- 110 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de leche

### **Preparación paso a paso:**

Para la masa: Poner la harina y la sal en un bol grande. Mezclar bien, y luego frotar con mantequilla de cerdo hasta que la mezcla parezca arena. Agregar el agua, mezclando sólo hasta que la masa se una. Dejar descansar la masa en la heladera, mientras se prepara el relleno.

Para hacer el relleno: Calentar una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir el aceite vegetal, luego las cebollas. Si utiliza las zanahorias y el nabo, agregarlos ahora. Saltear las verduras hasta que estén blandas, unos 10 minutos.

Agregar la carne picada, la carne picada de cerdo y las cebollitas de verdeo a la sartén. Dorar hasta que la carne no esté rosada. Añadir sal y pimienta al gusto.

Precalentar el horno a 200 °C (horno fuerte).

Dividir la masa en 12 porciones y estirar cada una formando discos de 16 cm.

Colocar un círculo de masa en un molde de torta desmontable. Llenar la mitad del círculo de masa con el relleno de carne. Colocar trocitos de mantequilla. Pintar el borde del círculo con agua y doblar al medio. Presionar los bordes para sellar.

Hacer pequeños agujeros en la masa para que salga el vapor. Pintar con leche.

Repetir el proceso con el resto de los discos de masa. Hornear durante 45 minutos o hasta que la masa esté dorada.

## **EMPANADAS TUCUMANAS**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

#### **PARA LA MASA:**

- 400 gr de harina común
- 200 gr de margarina
- 6 cucharadas de agua de la canilla
- ½ cucharadita de sal
- 1 huevo

#### **PARA EL RELLENO:**

- 300 gr de nalga o bola de lomo, cortada en cubitos de 1cm y sin grasa
- 100 gr de mantequilla o margarina (también puede ser grasa)

- 150 gr de cebollas, peladas y picadas
- 1 ½ morrones rojos, picados
- 100 gr de cebolla de verdeo, picadita
- 3 huevos duros, pelados y picados
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta, al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 250 C (bien caliente). Separar una asadera y aceitar o enmantecar ligeramente la base.

En una sartén bien caliente con un chorrito de aceite, dorar la carne por todos lados. Retirar y reservar. En la misma sartén, agregar la mantequilla, derretirla y saltear la cebolla con el ají. Una vez blandos, agregar la carne nuevamente y la cebollita de verdeo picada. Cocinar todo junto 5 a 7 minutos y condimentar con sal, pimienta, comino y pimentón. Revolver y cocinar otros 4 minutos.

Retirar del fuego y agregar los huevos duros picados, mezclar y dejar enfriar completamente antes de rellenar las empanadas.

**PARA LA MASA:** Colocar todos los ingredientes en la procesadora y pulsar varias veces hasta formar un bollo liso y tierno. Envolver en film y llevar a la heladera 20 minutos.

Estirar la masa con palote sobre la mesada ligeramente enharinada hasta un espesor de 2mm. Cortar círculos de 10 cm de diámetro.

Colocar una cucharada generosa de relleno en el centro de cada círculo y mojar los bordes con salmuera (agua con sal). Cerrar las empanadas y hacer un repulgue. Colocarlas en la asadera y llevar al horno. Cocinar 15 minutos o hasta que estén bien doradas.

## **EMPANADAS SALTEÑAS**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

**PARA LA MASA:**

- 250 gr de harina común
- 90 cc de agua de la canilla
- ½ cucharadita de sal, disuelta en el agua
- 50 gr de margarina o grasa de pella, derretida

**PARA EL RELLENO:**

- 300 gr de carne picada
- 2 cebollas, picadas
- 1 ½ ajíes rojos, sin semillas y picados
- 2 cebollas de verdeo, picadas finamente
- 2 patatas, peladas y cortadas en cubitos chicos
- 50 gr de mantequilla o margarina
- 3 huevos duros, pelados y picados
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de ají molido
- 1 cucharaditas de sal

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 220 C (bien caliente). Separar 1 asadera y forrarla base con papel aluminio, luego rociar con un chomito de aceite. Colocar en el bol de la procesadora la harina y la margarina derretida. Pulsar varias veces hasta conseguir un arenado fino. En una cacerolita, formar la salmuera entibiando el agua con la sal hasta disolver. Dejar enfriar y agregar a la procesadora de a poco y pulsar hasta lograr un bollo que se desprende de las paredes. Si hace falta, agregar más agua de la canilla de a cucharadas hasta lograr el bollo.

Envolver en film transparente y llevar a la heladera 30 minutos para que la masa descanse.

Pasado ese tiempo, estirar el bollo hasta un espesor finito. Cortar los discos con un cortapastas de un diámetro de 10cm. Cubrir los discos con film transparente para que no se sequen y preparar mientras tanto el relleno.

**PARA EL RELLENO:** colocar la mantequilla en una sartén grande y derretirla a fuego medio. Agregar la cebolla, el ají, y la cebollita de verdeo. Saltear hasta que la cebolla esté transparente.

Agregar la carne picada, mezclar con cuchara de madera y dorar por todos lados. Condimentar con comino, ají molido y pimentón, luego agregar la sal y revolver todo el relleno.

En otra cacerola, colocar las patatas en cubitos a hervir con agua. Una vez que se puedan pinchar con tenedor, retirar, colar y reservar hasta que se entibien.

Agregar las patatas y los huevos picados, mezclar el relleno y dejar enfriar completamente antes de rellenar las empanadas.

Extender los discos de empanada sobre la mesada, mojar los bordes de cada uno con agua tibia con sal. Colocar en el centro una cucharada copetona de relleno y cerrar la empanada presionando los bordes. Cerrar con un repulgue clásico o con tenedor.

Ubicarlas empanadas en la asadera y llevar al horno. Cocinar 15 a 20 o hasta que estén doradas. Servir calientes.

## **EMPANADAS DE CARNE JUGOSAS**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 300 gr lomo sin hueso, cortado en cubos pequeños
- Aceite de oliva, c/n
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de pasas de uva, remojadas en agua hirviendo durante 10 minutos, y escumidas
- 1 cucharadita de ají molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta al gusto
- 1 docena de discos para empanadas, a temperatura ambiente
- Aceitunas verdes, c/n
- 2 huevos duros, cortados en octavos
- Agua, c/n

### **Preparación paso a paso:**

Freír la cebolla en aceite de oliva, con cuidado, hasta que esté transparente, añadir el ajo y freír durante un minuto más. Añadir la carne y freír hasta que se dore por todos lados. Agregar las pasas de uva, el ají molido seco, pimentón, comino, sal y pimienta. Apagar el fuego y dejar de lado hasta que se enfríe. Para que las empanadas salgan realmente jugosas, es importante enfriar el relleno en la heladera, hasta que solidifique.

Colocar los discos de empanadas sobre la mesada. Poner 1 o 2 cucharadas de relleno en el centro de cada círculo. Agregar aceitunas, y huevo duro. Humedecer los bordes de la masa con un poco de agua y doblar la masa formando una media luna. Presionar los bordes bien juntos. Pintar la parte superior con la leche y colocar en una bandeja de horno enmantecada, dejando un poco de espacio entre cada empanada.

Colocar las empanadas en una placa para horno. Hornear durante 15 a 20 minutos o hasta que estén doradas. Retirar y servir calientes.

## **EMPANADAS DE CERDO**

## EN SU SALSA

### **Ingredientes (para 16 unidades):**

#### PARA EL RELLENO:

- 1 kg de cerdo
- 1 cebolla, en cuartos
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de salsa de su preferencia

#### PARA LA MASA:

- 1½ tazas de harina
- ¾ de taza de harina de maíz
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ taza de mantequilla
- 1 huevo batido
- ½ taza de leche

### **Preparación paso a paso:**

Para el relleno: Colocar la carne en una olla y cubrir con agua. Agregar la cebolla, ajos, sal, orégano, comino, hojas de laurel y dejar que hierva. Bajar el fuego y cocinar lentamente 1 hora y media. Mientras tanto, preparar la masa para las empanadas.

Para la masa: Tamizar ambas harinas junto con el polvo para hornear y la sal. Agregar la mantequilla y mezclar bien. En otro recipiente batir juntos el huevo y la leche. Crear un hueco en el centro de los ingredientes secos y agregar la mezcla del huevo. Batir con un tenedor hasta que la masa se empiece a unir. Dividir la masa en 16 bollitos y formar una bolita con cada uno. Colocar dentro de un recipiente, cubrir y refrigerar.

Precalentar el horno a 190 C (moderado). Una vez que la carne se ha cocinado durante hora y media, sacar del líquido y colocar sobre una asadera para hornear. Llevar al horno durante 1 hora o hasta que se desarme fácilmente con el tenedor. Retirar del horno y desmenuzar. Salpimentar al gusto y combinar muy bien con la salsa a elección.

En una superficie ligeramente enharinada, colocar las bolitas de masa y estirarlas

una por una con palote hasta formar círculos de 12 a 13 centímetros de diámetro y medio cm de grosor. Poner de 2 a 3 cucharadas de relleno en cada círculo. Mojar los bordes de la masa con un poco de agua. Doblar la masa cubriendo el relleno y sellar bien los bordes. Hacer un repulgue básico. Ubicarlas en una asadera ligeramente aceitada y llevar al horno. Hornear 20 minutos o hasta que estén doradas. Enfriar sobre una rejilla de alambre durante 5 minutos. Servir antes de que se enfríen completamente.

## **EMPANADAS DE MATAMBRE DE CERDO**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 12 tapas de empanadas para horno
- 1 ½ kg de matambre de cerdo
- 1 morrón mediano, picado
- 1 cebolla grande, picada
- 1 patata mediana, pelada y picada
- 250 gr de cebolla de verdeo, picada
- 7 huevos duros, pelados y picados
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ají molido
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta, al gusto
- Caldo, c/n
- ½ taza de aceite

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 C (horno moderado). Aceitar ligeramente una placa para horno.

En una cacerola grande, hervir la carne en agua con sal hasta que esté tierna.

Retirar y cortar en pedacitos. Reservar el agua del hervor.

En otra cacerola grande, calentar el aceite y dorar la cebolla y el morrón picados.

Incorporar la carne picadita y condimentar con ají molido, pimentón, comino, sal y pimienta.

Si el relleno está muy seco, agregar un poco del agua donde hirvió la carne.

Incorporar los cubitos de patata y dejar cocinar hasta que estén tiernos. Retirar del fuego y colocar el relleno en una fuente. Agregar la cebolla de verdeo y los huevos duros picados. Mezclar bien.

Colocar una cucharada de relleno en cada tapa para empanada. Doblar la empanada al medio y cerrar con un repulgue. Colocar las empanadas en una placa y llevar al horno.

Cocinar 20 minutos o hasta que estén doradas por ambos lados. Servir calientes.

## **EMPANADAS NORTEÑAS**

### **Ingredientes (para 24 unidades):**

- 1 kilo de carne de ternera tipo Roast beef
- 2 patatas
- 3 cebollas comunes
- 2 cebollas de verdeo
- 3 huevos duros
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 24 discos de empanadas para freír
- Grasa vacuna para freír, c/n
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ají molido
- 4 cucharaditas de pimentón dulce
- ½ cucharadita de sal

### **Preparación paso a paso:**

Pelar y cortar las patatas en cuadraditos y hervirlas unos 10 min. No deben estar demasiado cocidas, sino más bien durtas.

Picar las cebollas bien finas. Picar solamente la parte verde de la cebolla de verdeo. Picar los huevos.

Con paciencia desgrasar la carne y cortarla con cuchillo más o menos del mismo tamaño que las patatas.

En una cacerola poner una cucharita de grasa y un poco de aceite de oliva. Saltear la cebolla por unos minutos con una pizca de sal para que desprenda líquido.

Cuando la cebolla esté transparente, agregar la carne e ir revolviendo cada tanto.

Condimentar con comino, ají molido y pimentón. Agregar la cebolla de verdeo y mezclar nuevamente.

Cuando la carne esté cocida apagar el fuego y agregar las patatas y el huevo. La carne no debe estar cocida en exceso. Esto haría unas empanadas un tanto secas.

Dejar enfriar el relleno y armar las empanadas. En teoría se debe hacer con repulgue y hay hasta un número de "vueltitas". Yo hasta las cierro presionando con

un tenedor.

Calentar la grasa en una olla y freírlas, hasta que se hayan dorado. Servir calientes.

## **EMPANADAS DE CARNE PICANTES**

### **Ingredientes (para 24 unidades):**

- 24 tapas de masa para empanadas
- 500 gr de carne de ternera, desgrasada y cortada en cubitos de 1cm
- 2 ajíes colorados, picados en cubitos
- 2 cebollas grandes, picadas
- 2 huevos duros, pelados y picados
- 1 cebolla de verdeo, picada
- 1 cucharadita de ají molido
- ½ cucharadita de pimienta de Cayena
- 1 cucharadita de comino
- Sal, al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 250 C (muy caliente). Separar 2 placas para horno y forrar las bases con papel de aluminio ligeramente aceitado.

En una cacerola o sartén grande, calentar 1 chomito de aceite de oliva y saltear la cebolla, el ají colorado, y la cebollita de verdeo durante 5 minutos. Una vez blandos, retirar con espumadera y reservar. En la misma sartén, dorar la carne cortada a cuchillo por todos lados y en tandas, para que se dore bien. Una vez lista, colocar nuevamente la cebolla y ajíes rehogados y mezclar todo junto.

Condimentar con comino, sal, ají molido y pimienta de Cayena. Mezclar y probar para saber si está bien de picante. Agregar los huevos duros, mezclar apenas y dejar enfriar completamente.

Extender los discos de masa en la mesada y mojar con un poquito de agua tibia los bordes de cada tapa. Colocar relleno en el centro de cada una, cerrar al medio y hacer un lindo repulgue.

Ubicarlas en las placas y llevar al horno de 15 a 25 minutos o hasta que estén doradas. Servir de inmediato.

## **EMPANADAS DE CARNE AL ORÉGANO**

**Ingredientes (para 12 unidades):**

- 12 tapas para empanadas al horno
- 1 yema, batida
- 1 kg de carne picada
- 200 gr de morrón rojo, picado
- 1 kg de cebollas, picadas
- 200 gr de cebolla de verdeo, picada
- 200 gr de tomate, picado
- 4 huevos duros, picados
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharadita de ají molido
- 1 cucharada de orégano
- 100 cc de aceite
- Sal y pimienta, al gusto
- Caldo de carne, al gusto

**Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 C (horno moderado). Aceitar ligeramente una placa para horno.

En una cacerola grande, calentar el aceite a fuego medio. Rehogar la cebolla y el morrón unos minutos antes de agregar la carne picada y los tomates. Cocinar 25 minutos, agregando caldo de ser necesario para evitar que se seque.

Condimentar con sal, pimienta, comino, ají molido y orégano. Apagar el fuego y agregar la cebolla de verdeo y el huevo duro. Mezclar bien y dejar entibiar o enfriar completamente antes de armar las empanadas.

Dividir el relleno entre las 12 tapas de empanadas. Cerrar las empanadas con un repulgue y colocar en la fuente. Llevar al horno y cocinar 15 a 20 minutos hasta que estén doradas. Servir calientes.

## **EMPANADAS DE CARNE CON BERENJENA**

**Ingredientes (para 18 unidades):**

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 berenjena, pelada y cortada en cubos
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ½ cebolla, pelada y cortada en rodajas
- 1 yema

- 500 gr de carne picada y cocida
- 1 morrón rojo, en cubitos
- ½ taza de pasas de uva sin semillas
- 1 cucharadita de comino
- 18 tapas de empanadas
- 1 huevo, batido

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 220 C (horno bien caliente). Aceitar o enmantecar ligeramente una placa para hornear.

En una sartén, calentar el aceite de oliva y agregar la cebolla. Saltear por unos minutos y agregar el morrón y la berenjena. Continuar salteando hasta que todo esté cocido. Apagar el fuego y reservar.

En un bol mezclar la yema con el ajo picado, la sal, el comino y la pimienta. Agregar la carne picada cocida, el morrón, las pasas de uva y las berenjenas. Dividir la mezcla en 18 porciones.

Pincelar el borde de cada tapa de empanada con huevo batido y rellenar con la mezcla. Doblar y cerrar la empanada con su repulgue favorito. Pinchar cada empanada con un tenedor 2 veces. Colocar en la placa aceitada o enmantecada. Llevar al horno y hornear 40 minutos o hasta que estén doradas. Servir calientes.

# Empanadas Variadas

## EMPANADAS DE JAMÓN Y QUESO

### Ingredientes (para 12 unidades):

- 1 docena de tapas de empanadas
- 1 huevo batido
- 250 gr de jamón cocido en tiritas
- 250 gr de queso mozzarella en cubos

### Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 C (moderado). Cortar el jamón cocido en tiritas finitas. Separar las tapas de empanadas y poner una cucharada de jamón cocido picado y otra cucharada colmada de queso mozzarella.

2) Sellar los bordes de la empanada mojada con agua, y realizar un repulgue básico. Colocarla en una asadera enmantecada. Rellenar todas las tapas de empanadas y disponerlas en la asadera separadas por 2 cm entre ellas. Pintarlas con huevo batido y llevar al horno por 20 minutos a 30 minutos, o hasta que la masa se haya dorado. Retirar el horno y dejar enfriar unos 5 minutos antes de servir.

## EMPANADAS DE MOZZARELLA CON TOMATE Y ALBAHACA

### Ingredientes (para 12 unidades):

- 12 tapas para empanadas
- 24 tomates cherry, cortados al medio
- 1 manojo de hojas de albahaca fresca, picado
- 350 gr de mozzarella, cortada en cubitos
- 1 huevo, batido
- Sal y pimienta, al gusto

### Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 250 C (bien caliente). Forrar una asadera con papel aluminio y rociar con aceite en aerosol.

En un bol, colocar los tomates cortados al medio. Agregar la mozzarella en cubitos, la albahaca picada, y condimentar con sal y pimienta.

Extender las tapas para empanada sobre la mesada y distribuir el relleno en el

centro de cada una. Mojar los dedos en un bol con agua tibia y sal y pasar alrededor de cada círculo de masa. Cerrar al medio, presionar los bordes y hacer un repulgue. Pincelar cada empanada con huevo batido por arriba y ubicarlas en la asadera. Llevar al horno y cocinar 20 minutos o hasta que estén doradas. Servir de inmediato.

## **EMPANADAS DE QUESO AZUL CON CEBOLLA DE VERDEO**

### **Ingredientes (para 12 porciones):**

- 1 docena de tapas de empanadas
- 1 huevo batido
- 1 atado de cebollas de verdeo
- 300 gr de queso azul en bastones
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de miel

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 C (moderado). En un sartén a fuego mediano, derretir la mantequilla. Rehogar las cebollas de verdeo picadas junto con el ajo picado por 5 minutos hasta que estén tiernas. Agregar la cucharadita de miel y condimentar con sal y pimienta al gusto. Añadir la nuez moscada. Bajar el fuego a mínimo y cocinar por 5 minutos revolviendo. Cortar el roquefort en finas tiritas. Separar las tapas de empanadas y poner una cucharada colmada de las cebollas colmada de queso roquefort.

Sellar los bordes de la empanada mojada con agua, y realizar un repulgue básico. Colocarla en una asadera enmantecada. Rellenar todas las tapas de empanadas y disponerlas en la asadera separadas por 2 cm entre ellas. Pintarlas con huevo batido y llevar al horno por 20 minutos a 30 minutos, o hasta que la masa se haya dorado. Retirar el horno y dejar enfriar unos 5 minutos antes de servir.

## **EMPANADAS “4 QUESOS”**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 docena de tapas de empanadas
- 1 huevo batido

- 200 gr de queso tipo fontina rallado en hebras
- 200 gr de queso parmesano en hebras
- 100 gr de queso mozzarella en hebras
- 100 gr de queso roquefort en grumos
- 1 cucharada de orégano picado
- ½ cucharadita de nuez moscada

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 C (moderado). Mezclar bien todos los 4 tipos de queso en un bol, y condimentar con el orégano y nuez moscada. Mientras tanto, separar las tapas de empanadas y poner una cucharada grande del queso en el centro de la tapa de empanada.

2) Sellar los bordes de la empanada mojada con agua, y realizar un repulgue básico. Colocarla en una asadera enmantecada. Rellenar todas las tapas de empanadas y disponerlas en la asadera separadas por 2 cm entre ellas. Pintarlas con huevo batido y llevar al horno por 20 minutos a 30 minutos, o hasta que la masa se haya dorado. Retirar el horno y dejar enfriar unos 5 minutos antes de servir.

## **EMPANADAS DE CHAMPIÑONES CON QUESO PARMESANO**

**Ingredientes (para 10 unidades):**

- 10 tapas de empanadas
- 2 tazas de champiñones, fileteados
- ½ taza de queso parmesano, rallado
- 25 gr de mantequilla, derretida
- ½ cucharadita de sal de ajo
- 1 yema, batida

**Preparación en 2 pasos:**

1) Precalentar el horno a 180 C (horno moderado). Enmantecar una placa para horno. En un bol, mezclar los champiñones, el queso parmesano, la mantequilla derretida y la sal de ajo.

2) Extender los discos de empanada sobre la mesada y pintar con la yema antes de colocar el relleno. Rellenar con la mezcla, cerrar y hacer un repulgue. Pinchar con un tenedor y colocar en la placa. Llevar al horno y cocinar 20 minutos o hasta que estén doradas. Servir calientes.

## **EMPANADAS DE POLLO AL VERDEO**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 docena de tapas de empanadas
- 1 huevo batido
- 500 gr de pechuga de pollo
- 1 atado de cebollas de verdeo
- 1 ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de mantequilla

### **Preparación paso a paso:**

- 1) Precalentar el horno a 180 C (moderado). Cortar el jamón crudo en tiritas finitas. Cortar el pollo en pedacitos de más o menos 1 cm. y reservar. Picar la cebolla de verdeo y el ajo. Rehogar la cebolla y el ajo en un sartén junto con la cucharada de mantequilla a fuego medio por 5 minutos. Agregar el pollo y dejar que se dore. Salpimentar al gusto. Dejar enfriar y reservar. Mientras tanto, separar las tapas de empanadas y poner una cucharada grande de relleno de pollo en el centro de la tapa de empanada.
- 2) Sellar los bordes de la empanada mojada con agua, y realizar un repulgue básico. Colocarla en una asadera enmantecada. Rellenar todas las tapas de empanadas y disponerlas en la asadera separadas por 2 cm entre ellas. Pintarlas con huevo batido y llevar al horno por 20 minutos a 30 minutos, o hasta que la masa se haya dorado. Retirar el horno y dejar enfriar unos 5 minutos antes de servir.

## **EMPANADAS DE POLLO CON MORRÓN Y ACEITUNA**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 12 tapas para empanadas
- 2 pechugas de pollo, cocidas y cortadas en cubitos
- 2 huevos duros, pelados y picados
- 1 morrón rojo, picado
- 1 cebolla, picada
- 1 cubito de caldo de pollo
- 1 cucharadita de pimentón dulce

- 1 cucharadita de ají molido
- 3 cucharadas de aceitunas sin carozo, picadas
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cebollitas de verdeo, picadas

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 250 C (bien caliente). Forrar una placa para horno con papel aluminio y aceitar ligeramente por arriba.

En una sartén con mantequilla, saltear la cebolla picada con las cebollitas de verdeo hasta que se pongan transparentes. Agregar el morrón rojo picado y rehogar 5 minutos. Desarmar el cubito de caldo de pollo con las manos y agregarlo a la preparación, luego condimentar con sal, pimienta, ají molido y pimentón. Incorporar las aceitunas, el pollo en cubitos, el huevo duro y mezclar todo el relleno. Dejar enfriar completamente antes de rellenar las empanadas.

Extender los discos de masa sobre la mesada y rellenar con una cucharada bien generosa de relleno y un poquito más. Cerrar y hacer un repulgue.

Ubicar las empanadas en la placa y llevar al horno. Cocinar hasta que se doren en forma pareja. Retirar y servir calientes.

## **EMPANADAS DE POLLO CON SALSA BLANCA**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 docena de tapas de empanadas
- 1 huevo batido
- 500 gr de pechuga de pollo
- 1 atado de cebollas de verdeo
- 1 ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de mantequilla

### **PARA LA SALSA BLANCA:**

- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas colmadas de harina común
- 500 cc de leche
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de nuez moscada

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Cortar el jamón crudo en tiritas finitas.

Cortar el pollo en pedacitos de más o menos 1 cm y reservar.

Picar la cebolla de verdeo y el ajo. Rehogar la cebolla y el ajo en un sartén junto con la cucharada de mantequilla a fuego medio por 5 minutos. Agregar el pollo y dejar que se dore. Salpimentar al gusto. Dejar enfriar y reservar.

En otra olla, derretir las 3 cucharadas de mantequilla a fuego medio. Incorporar la harina y mezclar con cucharada de madera hasta que quede bien disuelta sin grumos. Incorporar la leche y mezclar constantemente con batidor de metal hasta que tome consistencia. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada al gusto.

Agregar la preparación del pollo e integrar. Dejar enfriar.

Mientras tanto, separar las tapas de empanadas y poner una cucharada grande de relleno de pollo en el centro de la tapa de empanada.

Sellar los bordes de la empanada mojada con agua, y realizar un repulgue básico. Colocarla en una asadera enmantecada. Rellenar todas las tapas de empanadas y disponerlas en la asadera separadas por 2 cm entre ellas. Pintarlas con huevo batido y llevar al horno por 20 minutos a 30 minutos, o hasta que la masa se haya dorado. Retirar el horno y dejar enfriar unos 5 minutos antes de servir.

## **EMPANADAS DE CHOCLO**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 paquete de tapas para empanadas
- 100 gr de mantequilla
- 1 lata de choclo (maíz) tipo cremoso
- ½ morrón picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 150 gr de queso gruyere, en hebras
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de nuez moscada

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 200 C (fuerte). Enmantecar una asadera para el horno.

En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar el morrón picado y la cebolla picada a fuego mediano por 5 minutos hasta que se cocine. Agregar el choclo y cocinar por otros 3 minutos. Condimentar con sal y pimienta al gusto.

Añadir la nuez moscada. Dejar enfriar por 20 minutos.

Separar los discos de tapas de empanadas de a uno y mojar el borde de la masa

con un poco de agua. Colocar dos cucharadas colmadas del relleno frío en el centro. Sellar bien los bordes y cerrar con un repulgue básico. Llevar al horno por 20 minutos, hasta que se haya dorado la masa. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

## **EMPANADAS DE CALABAZA, CHOCLO Y QUESO**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 12 tapas de empanada de hojaldre, para horno
- 1 calabaza
- 3 cebollas de verdeo, picadas
- 5 hojas de salvia fresca, picadas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de choclo en granos, descongelado
- 1 huevo, ligeramente batido
- 4 cucharadas de queso rallado
- 100 gr de queso duro tipo Paté Gras, rallado

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 250 C (bien caliente). Forrar una placa para horno con papel mantequilla o papel aluminio y rociar con aceite en aerosol.

Pinchar la calabaza entera con un tenedor por todos lados. Cocinar en el microondas a incrementos de 15 minutos hasta que se note blanda al tacto. Retirar y dejar enfriar. Cortar al medio, descartar las semillitas y hacer un puré con la pulpa. Reservar.

En una sartén, derretir la mantequilla y saltear las cebollas de verdeo con la salvia. Una vez tiernas, agregar el choclo y cocinar 2 minutos. Incorporar el puré de calabaza, mezclar y agregar los quesos con el huevo. Condimentar con sal y pimienta. Si la calabaza no es muy dulce, se le puede agregar 1 cucharadita de azúcar negra.

Extender las tapas de empanada sobre la mesada y humedecer con agua los bordes. Colocar en el centro de cada una un poco de relleno y cerrar dándoles forma de paquete abierto arriba. Colocarlos en la placa y llevar al horno. Cocinar hasta dorar y servir calientes.

## **EMPANADAS DE ATÚN**

**Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 docena de tapas de empanadas
- ½ cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 100 gr de aceitunas verdes sin carozo
- 500 gr de atún en lata en aceite escumido
- 1 patata mediana cortada en cubitos
- ½ morrón picado
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de té de pimentón

**Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 C (moderado).

En un sartén grande, rehogar la cebolla, el morrón y ajo en una cucharada de aceite por 5 minutos hasta que estén tiernos. Añadir el atún y las aceitunas descarozadas y picadas. Salpimentar al gusto y condimentar con el pimentón. Por último, agregar la patata en cubos, bajar el fuego y cocinar por 7 a 10 minutos más hasta que la patata esté tierna. Reservar y enfriar por 20 minutos como mínimo antes de rellenar las empanadas.

Una vez frío el relleno, en cada disco de masa de empanada colocar una cucharada bien colmada de relleno. Sellar los bordes de la masa con agua y realizar un repulgue básico. Pintar con huevo batido y colocar en un asadera previamente enmantecada.

Llevar al horno por 30 minutos hasta que se haya dorado la masa. Dejar enfriar por 10 minutos antes de cortar y servir.

**EMPANADAS DE VIGILIA****Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 docena de tapas de empanadas
- 1 cebolla mediana picada
- ½ morrón rojo picado
- 500 gr de espinaca cocida
- 100 gr de mantequilla

**PARA LA SALSA BLANCA:**

- 1 taza de harina común
- 2 tazas de leche
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada al gusto

- 1 taza de queso parmesano, rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### **Preparación paso a paso:**

En un sartén, calentar el aceite de oliva y rehogar la cebolla y el morrón picados por unos 4 minutos. Agregar la espinaca ya cocida y escumada y cocinar por otros 2 minutos.

Mientras tanto, en otra sartén preparar la salsa blanca: derretir la mantequilla a fuego mediano. Agregar la harina y mezclar hasta que se haya integrado y revolver con una cucharada de madera. Retirar del fuego y agregar la leche, mezclando constantemente, para evitar que se formen grumos. Llevarla nuevamente al fuego y dejar que suelte hervor. Cocinar por un minuto más y condimentar con sal, pimienta y la nuez moscada.

Agregar la salsa a la preparación anterior. Incorporar por último el queso rallado. Dejar enfriar el relleno antes de armar las empanadas.

Colocar en el centro de la tapa de empanada 2 cucharadas bien colmadas del relleno. Sellar bien los bordes, y hacer un repulgue básico con tenedor. Llevar a horno caliente por 20 a 30 minutos, hasta que estén bien doradas.

## Tartas Saladas

### Receta Extra:

### MASA BÁSICA PARA TARTAS

#### Ingredientes (para 2 discos o tapas):

- 190 gr de harina común
- 95 gr de harina leudante
- 90 a 125 gr de mantequilla (según preferencia)
- 175 a 250cc de agua fría (según requerimiento)
- 1 pizca de sal

#### Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 220 C (fuerte).

Frotar la mantequilla con la harina hasta que se formen grumos. Se puede usar la procesadora pulsando hasta que se mezcle bien. Agregar la mitad del agua, y mezclar. Si se hace a mano, la hoja de una cuchilla grande es lo más útil.

Incorporar gradualmente el resto del agua hasta que la masa tome una consistencia firme pero a la vez elástica. La cantidad de agua va a depender de la consistencia de la masa.

Espolvorear ligeramente la mesada, y estirar la masa de más o menos 3 mm de espesor. Cortar la masa para cubrir una tartera mediana. Forrar una tartera con la masa, considerando que la masa sea un poco más grande que la tartera.

Agregar el relleno de la receta elegida hasta cubrir  $\frac{3}{4}$  de la tartera. Cubrir la tarta con otro disco de masa ya estirado. Sellar las dos tapas de tarta con un repulgue.

Pintar la masa con leche o agua.

Pinchar la superficie con un tenedor en varios lugares, para dejar que el vapor salga durante la cocción.

Si fuese una tarta dulce, espolvorear con un poco de azúcar, y luego llevar al horno, cuidando que no se queme. Colocar en el centro del horno. Si se están dorando demasiado, bajar la tarta a un estante más abajo, o cubrir con papel aluminio.

### TARTA PASCUALINA DE CARNE

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 discos de masa de hojaldre
- 1 patata, pelada y cortada en cubos
- 225 gr de carne picada de cerdo
- 225 gr de carne picada de ternera
- ½ cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 cucharadas de agua
- 3 ramitas de tomillo
- 3 ramitas de salvia
- ½ cucharadita de mostaza en polvo
- ¼ cucharadita de clavo de olor, molido
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación en 3 pasos:**

1) Precalentar el horno a 220 C (fuerte). Colocar la patata en cubos en una olla con agua y dejar que hierva. Una vez que hirvió, cocinar por 5 minutos más, o hasta que esté tierna. Pisar y hacer un puré. Reservar.

2) Mientras tanto, poner la carne picada en una sartén a fuego mediano. Agregar ajo, cebolla y agua. Sazonar con mostaza, salvia, timo, dientes de ajo, sal y pimienta. Tapar y cocinar a fuego mediano, hasta que la carne se haya dorado. Retirar del fuego, y agregar el puré de patata.

3) Forrar una de las tarteras con 1 disco de masa de hojaldre. Rellenar con la carne picada y luego cubrir con el resto de masa. Realizar unos cortes en la masa para que salga el vapor. Llevar al horno precalentado durante 25 minutos, o hasta que se haya dorado. Servir caliente.

## **TARTA SOUFFLÉ DE ESPINACAS**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

#### **PARA LA MASA:**

- 100 gr de mantequilla
- 200 gr de harina común
- 50 cc de agua bien fría

#### **PARA EL RELLENO SOUFFLÉ:**

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla chica, picada
- 1 cucharada de mantequilla
- 200 gr de espinaca fresca

- 5 huevos
- 3 cucharadas de queso rallado
- 500 gr de requesón
- 1 manojo de eneldo, picado
- Sal y pimienta, al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 160 °C (bajo). Enmantecar y enharinar una tartera.

**PARA LA MASA:** Cortar la manteca bien fría en cubitos. Agregar la harina y suficiente agua fría para unir con las manos y formar un bollo suave y liso. Darle forma de bola y enfriar en la heladera 30 minutos. Retirar la masa de la heladera y estirar con palote formando un círculo delgado. Usar para forrar la base y los lados de la tartera. Pinchar la base con un tenedor y recortar el excedente de masa.

Llevar al horno y hornear sin relleno unos 20 minutos. Retirar y reservar.

**PARA EL SOUFFLÉ:** Saltear la cebolla en 1 cucharada de aceite de oliva hasta que esté transparente. Agregar la espinaca y cocinar 10 minutos. Procesar la espinaca y la cebolla junto con el queso rallado, el eneldo, sal, pimienta, mantequilla y huevos.

**PARA EL ARMADO:** Verter la preparación sobre la masa, extender y llevar al horno moderado. Hornear 40 minutos o hasta que dore la masa. Servir tibia.

## **TARTA PASCUALINA DE BERENJENA**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 discos de masa de hojaldré para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 kg de berenjenas picadas en cubos chicos
- 1 cebolla mediana picada
- 1 huevo batido
- ½ taza de queso Gruyere, en hebras
- 1 cucharadita de orégano
- ½ morrón picado
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de azúcar
- Mostaza, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación en 2 pasos:**

1) Precalentar el horno a 220 °C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta.

Pintar la base con mostaza. En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar las berenjenas, la cebolla y el morrón picado a fuego mediano por 10 minutos hasta que se estén tiernas. Agregar el azúcar y cocinar por otros 2 minutos. Salpimentar a gusto. Añadir el orégano y la nuez moscada. Reservar.

2) Batir el huevo en un bol junto con el queso rallado. Agregar las verduras a la preparación anterior y mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Cubrir con el segundo disco de masa, y sellar los bordes con un repulgue básico. Pintar con huevo batido la tapa y pinchar con tenedor en varios lugares. Llevar al horno por 40 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

## **TARTA PASCUALINA DE ACELGA CON CALABAZA**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 discos de masa hojaldré (para tarta)
- 400 gr de acelga (sólo las hojas sin los tallos)
- 400 gr de calabaza, cocida al horno
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 morrón rojo, picado
- 200 gr de queso gruyere, rallado
- 3 huevos
- 1 huevo batido, para pintar
- Sal y pimienta a gusto

### **Preparación en 3 pasos:**

1) Precalentar el horno a 180 C (moderado). Hervir las hojas de acelga en agua con sal hasta que esté tierna. Colar y reservar. Enmantecar una tartera mediana. Forrar con el disco de masa, y reservar.

2) Calentar un chorrito de aceite en una sartén a fuego mediano. Rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Incorporar el morrón picado, y cocinar hasta que esté tierno. Retirar del fuego y colocar en un bol. Incorporar el puré de calabaza, el queso rallado, y salpimentar a gusto. Incorporar la acelga, y los huevos batidos.

3) Verter la mezcla en la tartera, y cubrir con el otro disco de masa. Sellar bien los bordes, con un tenedor o haciendo un repulgue. Pintar la tarta con huevo batido. Llevar al horno durante 25 minutos, o hasta que se haya dorado. Dejar entibiar y servir.

# TARTA CLÁSICA DE ZAPALLITOS

## **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 masa de hojaldré (para tarta)
- 3 zapallitos redondos
- 2 cebollas, medianas
- 4 huevos
- 200 gr de queso fresco (tipo Quark)
- Aceite vegetal, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, al gusto

## **Preparación en 3 pasos:**

1) Rocíar con aceite vegetal un molde para tarta y colocar la masa estirándola un poco. Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Cortar las cebollas y los zapallitos en rodajas.

2) Colocar un poco de aceite en una olla, cuando esté caliente agregar las cebollas cortadas y revolver y dejar que se cocinen por 3 minutos. Salpimentar a gusto. Incorporar los zapallitos y mezclar hasta que el zapallito quede blando. Agregar el queso fresco en cubos, y luego, retirar del fuego.

3) En un bol, romper los huevos y batirlos solo un poco. Condimentar con un poco de sal. Agregar el huevo a la mezcla, unificar y verter en la tartera. Llevar al horno durante 20 minutos.

# TARTA PASCUALINA DE ATÚN

## **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 discos de masa de hojaldré para tarta
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla mediana picada
- ½ morrón picado
- 1 taza de puré de tomates
- 2 latas de atún en aceite, escurido
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de orégano

## **Preparación en 3 pasos:**

1) Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Forrar una tartera, previamente enmantecada con un disco de masa. En un sartén, derretir la mantequilla a fuego

mediano. Rehogar las cebollas picadas hasta que estén transparentes. Agregar el morrón y cocinar por 5 minutos. Incorporar el atún escumido y el puré de tomate. Bajar el fuego y tapar y cocinar por 10 minutos. Salpimentar a gusto.

2) Una vez cocido, dejar enfriar por 15 minutos. Rellenar la tarta con la preparación y cubrir con el segundo disco de masa. Pintar con huevo batido y pinchar con un tenedor en varios lugares para que no se infle.

3) Llevar al horno por 30 minutos o hasta que esté la masa bien dorada. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

## **TARTA PASCUALINA CASERA DE ATÚN Y ESPINACA**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

#### **PARA LA MASA:**

- 500 gr de harina leudante
- 70 gr de mantequilla
- Una cucharadita de sal
- Agua fría, cantidad necesaria

#### **PARA EL RELLENO:**

500 gr de espinaca (sólo las hojas limpias)

- 2 cebollas
- 1 ají verde
- 1 lata de atún en aceite, escumido
- 1 lata de atún al agua, escumido
- 4 huevos duros
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo batido, para pintar

### **Preparación paso a paso:**

Colocar el harina en un bol, la sal, y la mantequilla y formar un arenado al final. Incorporar de a poco el agua bien fría hasta formar una masa lisa. Hacer dos bollos y reservar en la heladera.

Picar la cebolla y el ají, y rehogar en un sartén hondo a fuego bajo. Agregar la espinaca previamente hervida y cortada, las latas de atún y al final los huevos picados.

Estirar un bollo de la masa en un molde rectangular o redondo, más bien fina por que tiene harina leudante y va a crecer un poco. Colocar el relleno y tapar con el otro bollo (también estirado), pinchar con un tenedor para que salga el aire, pintar

con un huevo batido la tapa y llevar al horno precalentado a 180 °C hasta que dorar la masa. Servir tibia.

## **TARTA DE POLLO CON PATATA Y ZANAHORIA**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 discos de masa de hojaldre
- 225 gr de pollo, cocido y en cubos (sin piel ni hueso)
- 3 patatas, peladas y en cubos
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- 1 cebolla chica, picada
- 2 tallos de apio, cortados
- 2 cubos de caldo de pollo
- 60 gr de mantequilla
- 500 cc de agua
- 3 cucharadas de harina
- 125 cc de leche
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de orégano fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 220 °C (fuerte). Forrar una tartera con uno de los discos de masa. Reservar.

Derretir la mitad de la mantequilla en un sartén grande. Agregar la cebolla, apio, zanahorias, sal y pimienta. Cocinar hasta que estén tiernos. Agregar los cubos de caldo y agua. Dejar que hierva. Agregar las patatas, y cocinar hasta que estén tiernas.

En una olla mediana, derretir el resto de la mantequilla. Agregar el pollo y la harina. Agregar la leche, y cocinar hasta que se espese. Agregar las hierbas frescas. Verter la mezcla sobre la masa. Cubrir con el otro disco de masa. Unir bien los bordes y hacer 4 cortes en la parte superior para que salga el vapor. Llevar al horno durante 15 minutos. Bajar la temperatura a moderado (180 °C) y cocinar por otros 20 minutos, o hasta que se haya dorado la masa.

## **TARTA CASERA DE POLLO**

## **Ingredientes (para 8 porciones):**

### **PARA LA MASA:**

- 250 gr de harina común
- 1 cucharadita de sal
- 150 gr de mantequilla o margarina
- 6 cucharadas de agua fría

### **PARA EL RELLENO:**

- 110 gr de mantequilla
- 60 gr de harina
- 1 cebolla, picada
- 725 cc de caldo de pollo
- 3 puerros, picados
- 45 gr de mantequilla
- 450 gr de pechuga de pollo, cocida y picada (sin piel)
- 1 zanahoria, picada
- 2 patatas, en cubos
- Sal y pimienta, al gusto

## **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera.

**PARA LA MASA:** En un bol grande, combinar 250 gr de harina con 1 cucharadita de sal. Agregar la mantequilla en cubos y frotar con las manos hasta conseguir un arenado grueso. Agregar agua fría de a poco, sólo hasta que la masa se una en un bollo. Dividir el bollo en dos partes y envolverlas en film transparente. Dejar descansar en la heladera 4 horas o más.

**PARA EL RELLENO:** En una cacerola grande, derretir 110 gr de mantequilla. Mezclar con 60 gr de harina, y condimentar con sal, pimienta, y cebolla. Agregar de a poco el caldo, revolviendo para lograr una salsa cremosa. En otra cacerola, saltear el puerro en 3 cucharadas de mantequilla. Incorporar el puerro a la salsa. Agregar el pollo, las zanahorias, y las patatas. Mezclar y reservar.

**PARA EL ARMADO:** Estirar ambos bollos hasta lograr dos discos de masa. Usar uno para forrar la base de la tartera. Volcar el relleno adentro y cubrir con el segundo disco. Sellarlos bordes y pinchar la superficie con un tenedor. Llevar al horno y cocinar 30 minutos o hasta que esté dorada y el relleno haga burbujas. Servir tibia.

## **TARTA COMBINADA DE PANCETA CON CHOCLO**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

#### **PARA LA MASA:**

- 200 gr de harina común
- 50 gr de manteca o margarina
- 50 gr de grasa vegetal
- 1 huevo
- Leche, cantidad necesaria

#### **PARA EL RELLENO:**

- 4 lonchas de panceta
- 1 lata (400 gr) de choclo en granos
- 5 cucharadas de queso rallado
- 2 huevos
- 25 cc de leche

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera. En un bol, colocar la harina, la manteca, y la grasa vegetal. Con los dedos, desarmar los ingredientes y formar un arenado grueso.

Batir el huevo y agregarlo a la preparación uniéndolo todo en un bollo. Agregar leche de ser necesario y estirar el bollo en un disco más grande que la tartera. Colocarlo encima del molde y presionar con las manos forrando la base y los lados de la tartera.

Cortar la panceta y dorarla en una sartén seca. Mezclar con el queso y la leche. En otro bol, batir los huevos. Mezclar la panceta con el choclo y esparcir por la base de la tarta. Agregar la mezcla de queso y leche, y finalmente rociar todo con los huevos batidos. Llevar al horno y cocinar 40 minutos. Servir tibia.

## **TARTA FORTE DE CHOCLO CON QUESO**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 2 latas (480 gr) de choclo amarillo en grano entero
- 4 huevos
- 200 gr de queso emmental rallado
- 200 gr de yogur natural
- 3 cebollas medianas, cortadas en rodajas finas

- 3 cucharadas de aceite de girasol
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pizca de nuez moscada

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Forrar una tartera mediana con la masa de hojaldre. Reservar. Mientras tanto, calentar el aceite en una sartén a fuego mediano. Rehogar las cebollas durante 5 minutos, hasta que estén transparentes.
- 2) En un bol, batir los huevos con el yogur, el queso emmental rallado, sal, pimienta y nuez moscada. Incorporar el choclo y las cebollas. Esparcir el relleno sobre la masa de hojaldre y llevar al horno durante 30 minutos o hasta que se haya dorado. Servir tibia.

## **TARTA DE ZAPALLITOS CON REQUESÓN Y MOZZARELLA**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 disco de masa de hojaldre para tarta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 500 gr de zapallitos redondos, en rodajas finas
- 175 gr de mozzarella, rallada
- 250 gr de requesón (ricotta)
- 120 cc de nata (crema de leche)
- 3 huevos, ligeramente batidos
- $\frac{3}{4}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de albahaca fresca, picada
- Pimienta negra, al gusto
- Páprika o pimentón, a gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Forrar una tartera con el disco de masa y pinchar la base con un tenedor. Llevar al horno sin relleno, y hornear 7 minutos. Retirar y bajar la temperatura del horno a 180 °C (moderado).

En un sartén con aceite de oliva, saltear los zapallitos hasta que estén tiernos. Colar el exceso de líquido y ubicar la mitad de zapallitos en la base de la tartera. Salpicar con el queso mozzarella.

En un bol, mezclar el requesón, la nata, los huevos, sal, orégano, albahaca, y

pimienta. Verter la preparación sobre los zapallitos. Cubrir encima con el resto de zapallitos y salpicar con pimentón. Llevar al horno. Hornear 45 minutos o hasta que el relleno esté firme y gratinado. Dejar entibiar antes de cortar y servir.

## Platos Típicos

### LOCRO TRADICIONAL

#### Ingredientes (para 8 porciones):

- 200 gr de panceta (bacón)
- 500 gr de mondongo (pancita de res)
- 4 chorizos colorados
- 1 ½ kg de carne de cerdo
- 2 kg de zapallo
- 1 ½ kg de maíz blanco molido
- 750 gr de porotos pallares
- 1 cebolla mediana picada
- ½ cucharada de pimentón
- 2 kg de patitas de chanco
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- Sal, pimienta y pimentón, al gusto

#### Preparación paso a paso:

Lavar el maíz y los porotos, remojar desde el día anterior. Cocinar las patitas de chanco al horno y dejar enfriar. Luego, cortarlas en trocitos. Cortar en pequeños trozos la panceta, el mondongo, los chorizos y la carne.

PARA EL DÍA DEL LOCRO: Colocar en una olla el maíz y los porotos hasta que hiervan y se cocinen por una hora. Agregar el resto de los ingredientes y los condimentos: sal al gusto, pimienta y pimentón, y mezclar con una cuchara de madera.

En una olla aparte, hervir el zapallo con sal y luego pisarlo y hacerlo puré. Agregar el zapallo a la preparación anterior por unos 20 minutos hasta completar su cocción.

PARA LA SALSA FRITA: Calentar el aceite en el sartén y rehogar la cebolla picada y salada. Una vez cocida, retirar del fuego y en caliente agregar parte del pimentón. Incorporar por encima de cada plato con locro.

### PUCHERO PATRIO

#### Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 kg de osobuco de ternera
- 300 gr de panceta (bacón)
- 3 chorizos
- 2 morcillas
- 3 zanahorias medianas
- 3 puerros
- 3 patatas medianas
- 3 choclos
- ½ repollo (col blanca) mediano
- 300 gr de garbanzos
- 2 cebollas
- 1 apio
- 1 ramo de perejil, tomillo y laurel
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Hervir abundante agua con sal en una gran olla. Cuando hierva, agregar la carne de ternera.

Más o menos pasados unos 15 minutos, agregar el ramo de hierbas, el apio, las cebollas y el puerro. Si hay mucha espuma en la superficie, retirarla con una espumadera. Luego incorporar los garbanzos previamente remojados y cocinar por una hora.

A la hora, agregar el repollo cortado en trozos grandes. Ir incorporando las verduras cada 10 minutos en el siguiente orden: zanahorias peladas enteras, patatas peladas enteras, choclos cortados y el zapallo. Cuando las patatas estén tiernas, el puchero estará listo.

En una olla aparte, agregar los chorizos pinchados en agua hirviendo y la panceta cortada en cubos, y cocinar por unos 45 minutos aproximadamente. Agregar las morcillas pinchadas, y dejar cocinar por unos 5 minutos más. Servir en varias fuentes, generalmente separando las verduras de la carne.

## **GUISO DE MONDONGO**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 kg de pancita de res (mondongo blanco)
- ½ taza de aceite
- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tomates perita, pelados y picados

- 2 zanahorias, cortadas en rodajas
- 1 cucharada de tomates en conserva
- 1 ají rojo, picado
- 1 ½ taza de agua
- 2 cubitos de caldo de verduras, tipo Knorr®
- 1 ramito compuesto de perejil, orégano y laurel
- 1 pizca de pimienta
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 puñado de tomates secos
- 1 cucharada de perejil, picado

### **Preparación paso a paso:**

Limpiar el mondongo, hervirlo en caldo hasta que esté tierno y cortar en tiras finas. Reservar.

En una cacerola calentar aceite y rehogar la cebolla y el ajo picados hasta que estén transparentes. Añadir los tomates pelados y cortados, las zanahorias en rodajas, el tomate en conserva y el ají picado. Saltear 5 minutos e incorporar el agua caliente, los cubitos de caldo, los tomates secos y las hierbas aromáticas. Mezclar e incorporar el mondongo en tiras y la pimienta. Dejar hervir lentamente hasta que el mondongo esté muy tierno.

Por último, agregar los garbanzos y hervir 5 minutos más. Si hiciera falta, agregar más caldo. Servir caliente.

## **GUISO TRADICIONAL DE LENTEJAS**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 500 gr de lentejas secas
- 1 cebolla mediana
- 150 gr de panceta ahumada
- 1 chorizo colorado seco
- Caldo de verduras, c/n
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Un puñado de perejil
- Sal y ají molido al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Poner a hervir las lentejas en abundante agua y sal durante unos 20 minutos hasta

lograr una media cocción.

Cortar la panceta ahumada en tiritas y dorarla en el sartén en aceite. Luego agregar la cebolla picada, y cocinar hasta que esté transparente. Agregar el chorizo colorado cortado en rodajas finitas.

Agregar las lentejas coladas a la preparación anterior, y cubrir con el caldo.

Sazonar con sal y pimienta a gusto y también el ají molido. Cocinar a fuego lento, y revolviendo de vez en cuando hasta lograr una consistencia de guiso y las lentejas se hayan cocido totalmente.

Mirar que el guiso no se seque y agregar más caldo si fuese necesario. Servir caliente en platos de sopa o compoteras y decorar con el perejil picado.

## **ESTOFADO DE CARNE CON VEGETALES**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 lonchas de panceta ahumada (bacón)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1,5 kg de carne para estofado, deshuesada y atada con hilo de cocina
- 8 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rodajas gruesas
- 2 cebollas, picadas
- 4 dientes de ajo, machacados
- 2 latas (800 gr) de tomates, picados
- 1 taza de vino tinto
- 1 taza de caldo de carne
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 kg de patatas pequeñas, lavadas y cortadas en dos
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- 2 cucharaditas de fécula de maíz disueltas en 1 cucharada de agua

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 160°C (horno bajo). Cocinar la panceta ahumada en una cacerola pesada durante 5 minutos hasta que esté crujiente. Retirar las lonchas de panceta, escurir el exceso de grasa sobre papel de cocina y luego cortar la panceta en trozos.

Agregar el aceite a la cacerola y calentar a fuego moderado. A continuación, agregar la carne y dar vueltas para dorar por todos lados. Pasar a un plato.

Añadir las zanahorias, las cebollas y el ajo y cocinar durante unos 8 minutos hasta que estén ligeramente doradas. Agregar los tomates, y luego colocar

nuevamente la carne. Agregar el vino y el caldo. Condimentar, dejar hervir y reducir el calor. Cubrir con papel de aluminio y encima colocar la tapa para crear un sello hermético. Colocar la cacerola en el horno y cocinar durante 1 hora, dando vuelta la carne una vez.

Retirar la cazuela del horno y añadir las patatas y la mitad de la albahaca.

Completar el nivel de líquido si es necesario con la acción un poco más o agua.

Volver al horno y cocinar durante una hora más, o hasta que la carne y las verduras estén tiernas. Poner la panceta en un plato resistente al calor en el horno durante unos 5 minutos para calentar a través.

Cortar la carne y colocar los trozos en una fuente con las verduras, Mantener caliente. Colocar la cacerola sobre una hornalla a fuego moderado. Añadir la pasta de fécula disuelta en agua y dejar hervir. Revolver durante 1 minuto hasta que espese. Servir la salsa sobre la carne y las verduras y espolvorear con los pedacitos de panceta y la albahaca restante.

## **ASADO DE TIRA A LA PARILLA**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 taza de sal gruesa
- 3 kg de asado de tira (costillar vacuno cortado de 5 a 8 cm de ancho)
- Jugo de limón recién exprimido, c/n
- Chimichumi al gusto (ver receta siguiente)

### **Preparación paso a paso:**

Recubrir el asado de tira con sal gruesa (esto ayuda a desgrasar la carne).

Mientras tanto preparar un fuego a la parrilla con leña seca. Si no se tiene leña, el carbón es perfecto. Lograr brasas suficientes para asar la carne. Distribuir de manera pareja la brasa sobre la parrilla, luego de unos minutos pasar un papel seco sobre la parrilla y colocar la carne encima del lado del hueso. Si se desea se puede adobar previamente al gusto con chimichumi (ver receta abajo), de manera pareja en todo el costillar.

El secreto es cocinar lentamente procurando un excelente calor (pero no excesivo) de manera que la carne se cocine desde el hueso. Una media hora a 45 minutos de cada lado a fuego medio es suficiente para lograr una cocción ideal del asado.

Una vez cocido, retirar del fuego y llevar a una tabla de madera, rociar con abundante jugo de limón. Servir de inmediato y acompañar con ensalada de lechuga, tomate y cebolla, una guarnición de patatas fritas y un muy buen vino tinto.

## **Receta Extra:**

### **CHIMICHURRI**

#### **(ADOBO PARA CARNES ASADAS)**

##### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 1 ramo de perejil, picado
- 8 dientes de ajo, picados
- $\frac{3}{4}$  de taza (190 cc) de aceite de oliva extra virgen
- 4 cucharadas (80 cc) de vinagre de vino tinto
- 3 cucharadas (60 cc) de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimentón

##### **Preparación en un paso:**

Poner todos los ingredientes en el recipiente de una licuadora o procesadora y mezclar hasta que se forme un puré espeso. Reservar en la nevera hasta el momento de utilizar.

## **MILANESA A CABALLO**

### **CON PATATAS FRITAS**

##### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- $\frac{1}{2}$  kg de filetes finos de ternera magra (solomillo o pulpa)
- 300 gr de pan rallado
- 2 huevos
- 1 chorrito de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 1 puñado de perejil fresco, picado
- 5 patatas grandes, peladas y cortadas en bastones
- Aceite de girasol, cantidad necesaria para freír
- 8 huevos

##### **Preparación paso a paso:**

Colocar el pan rallado en una fuente no muy honda. Reservar.

Batir los 2 huevos con el chorrito de leche en un bol profundo. Agregar el perejil

picado. Condimentar las milanesas con sal y pimienta. Pasarlas por el huevo y luego por el pan rallado. Repetir hasta preparar todas las milanesas. Luego cortar en bastones medianos las patatas ya peladas y escumidas.

En 2 sartenes medianas-grandes, y bastantes hondas, colocar suficiente aceite en ambas, a fuego mediano. Dejar que se caliente el aceite. En una freír las milanesas, durante unos minutos, y luego darlas vuelta, y cocinar por unos minutos más, hasta que se hayan dorado de ambos lados.

Al mismo tiempo, freír las patatas fritas en la otra sartén, durante varios minutos, girándolas con una espumadera para que se doren de todos lados.

Retirar las milanesas y patatas fritas y dejar escurir el aceite excedente sobre una fuente forrada con papel de cocina. Luego dividir las porciones en 4 platos.

Hacer los huevos fritos, de a 4 en una sartén grande, y retirarlos con espátula.

Servir de a dos sobre cada porción de milanesa y papas fritas.

## **PASTEL DE PATATAS TRADICIONAL**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 kg de cebollas, picadas
- 1 kg de carne picada
- ½ taza de aceitunas sin carozo, cortadas
- 1 cucharadita de nuez moscada
- ¼ taza de queso rallado
- 5 huevos duros, cortados en cubitos
- 3 kg de patatas, peladas y cortadas en cubos
- 25 gr de mantequilla
- 2 huevos
- ½ taza de leche, tibia
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de aceite

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 C (horno moderado). Reservar una fuente para horno con altura.

En una cacerola, calentar el aceite y saltear la cebolla hasta que esté transparente. Agregar la carne picada y cocinar hasta que esté doradita y suelte el jugo.

Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Agregar las aceitunas y el queso rallado. Mezclar bien. Retirar del fuego. Agregar los huevos duros picados y mezclar. Reservar.

En una cacerola con agua hervir las patatas hasta que estén tiernas. Colarlas y hacer un puré. Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada, leche, mantequilla y 2 huevos. Revolver bien.

Cubrir la base de la fuente con una capa de puré de patatas. Extender encima el relleno de carne picada y cubrir con el resto del puré. Colocar trocitos de mantequilla por arriba y espolvorear con queso rallado. Llevar al horno y cocinar 30 minutos hasta que esté gratinado. Servir caliente.

## **FILETES DE TERNERA CON SALSA CRIOLLA**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 4 filetes de ternera (corte vacuno sin grasa)
- 1 tomate
- ½ morrón rojo mediano
- 1 cebolla
- 1 puñado de perejil picado
- 4 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de vinagre de vino

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Picar la cebolla, el morrón y el tomate en cubos pequeños y colocarlos en un bol. Rociarlos con el aceite y el vinagre, y salpimentar al gusto. Reservar.
- 2) Salpimentar los filetes al gusto. Precalentar una sartén grande de hierro y agregar una cucharada de aceite. Cocinar los filetes de ambos lados de 3 a 5 minutos de cada lado, dependiendo del grosor de los filetes. Servir y cubrir con la salsa criolla. Por último, rociar con un chomito de aceite de oliva y decorar con hojitas de perejil.

## **MATAMBRE RELLENO**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 1 ½ kg de matambre
- PARA EL ADOBO:
- ½ taza de vinagre
  - 1 taza de aceite
  - 1 cucharadita de ají molido

- 1 cucharadita de orégano
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de perejil picado

**PARA EL RELLENO:**

- 3 cebollas de verdeo picadas
- 200 gr de carne picada
- 1 atado de espinacas crudas cortadas
- 3 zanahorias ralladas
- 100 gr de aceitunas picadas
- 2 huevos batidos
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación paso a paso:**

Preparar el adobo mezclando el aceite y vinagre. Agregar el orégano, ají molido y el diente de ajo picado. Desgrasar el matambre y colocarlo en la mezcla del adobo. Llevar a la heladera por 12 hs.

Mezclar los ingredientes del relleno. Agregar por último los huevos batidos para ligar el relleno. Salpimentar al gusto. Colocar el relleno en el matambre y comenzar a enrollar. Coser los bordes con hilo y aguja (como si estuviera cosiendo el dobladillo de un pantalón).

Poner agua en una olla grande y llevarla a punto hervor. Colocar el matambre y cocinar durante 2 horas. Dejar enfriar y cortar en rodajas con cuchilla. Servir acompañado de arroz o alguna ensalada fresca de verano.

## **HUMITAS EN CHALA**

**Ingredientes (para 8 porciones):**

- 12 choclos medianos (mazorcas) con su chala (hojas)
- 1 cebolla mediana picada
- 1 Morrón
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de leche
- Aceite de oliva, c/n
- 2 cucharadas de queso rallado (tipo parmesano)
- 1 cucharada de pimentón

**Preparación paso a paso:**

Separar las chalas del choclo, cortarlas alrededor del tronco y limpiarlas con agua. Reservar las chalas. Desgranar el choclo. Rallar los granos en un bol mediano, o procesarlos hasta lograr un puré. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Rehogar la cebolla en aceite a fuego mediano hasta que se ponga transparente. Agregar al puré de choclo. Incorporar la leche y el pimentón. Agregar el queso rallado tipo parmesano. Llevar la preparación a la heladera hasta que sea más consistente. El queso ayuda a adquirir consistencia. Calentar el horno a temperatura moderada. En dos hojas de chala, colocar en el centro dos cucharadas del relleno y atar con otra hoja cortada previamente en tiritas finas. Envolver las hojas de chala quedando en forma de cuadraditos. Colocar las humitas en una asadera y cocinar durante 15 minutos aproximadamente.

## **BIFE DE CHORIZO CON PATATAS AL PLOMO**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 6 bifes de chorizo (lomo alto) de 3 cm de espesor
- 1 cucharada de aceite
- 6 patatas medianas sin pelar
- 100 gr de mantequilla blanda
- 2 cucharadas de ciboulette picado
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Lavar las patatas bien con un cepillo. Envolverlas con papel aluminio y llevar al horno por una hora. Mezclar la mantequilla con el ciboulette picado, hasta lograr una pasta. Reservar. Sacar el papel aluminio de las patatas y cortarlas al medio. Untarlas con una buena cantidad de la preparación de mantequilla y salpimentar al gusto. Calentar la plancha a fuego fuerte con la cucharada de aceite por 7 a 10 minutos. Poner los bifes, sin moverlos y cocinarlos por 5 a 7 minutos. Darlos vuelta, salarlos y dejarlos cocinar por otros 5 a 7 minutos, sin moverlos. Servir calientes con una guarnición de patatas al plomo.

## Postres Típicos

### POSTRE DELICIA DE ARROZ CON LECHE

#### Ingredientes (para 6 porciones):

- 200 gr de arroz tipo Arborio
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 150 gr de azúcar
- 2 huevos
- 750 cc de leche entera
- 75 gr de uvas pasas

#### PARA EL CARAMELO:

- 80 gr de azúcar común
- 2 cucharadas de agua

#### PARA SERVIR (cantidad necesaria):

- Dulce de leche
- Ron

#### Preparación paso a paso:

Colocar el arroz en una olla y cubrir con agua. Cocinar a fuego mediano durante 5 minutos. Colar el arroz.

Volver el arroz a la olla y añadir la leche y la esencia de vainilla. Tapar y cocinar a fuego bajo por 15 minutos o hasta que el arroz esté bien cocido.

Mientras tanto, preparar el caramelo: Calentar el azúcar con las 2 cucharadas de agua en una sartén a fuego fuerte hasta que se ponga color caramelo, pero que todavía tenga consistencia líquida. Volcarlo en una flanera apta para horno (lo mejor es que sea de vidrio).

Una vez que el arroz esté cocido, retirar del fuego. Añadir el azúcar, mantequilla, 2 huevos y pasas de uva. Verter la preparación en la flanera y llevar al horno hasta que se haya dorado. Servir con dulce de leche y un chomito de ron.

# ALFAJORCITOS DE MAICENA

## Ingredientes (para 36 alfajorcitos):

- 200 gr de mantequilla
- 200 gr de harina
- 300 gr de maicena (fécula de maíz)
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 150 gr de azúcar
- 3 yemas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- Dulce de leche para rellenar (repostero), c/n
- Coco rallado, c/n

## Preparación paso a paso:

Tamizar la harina, la maicena, el bicarbonato y el polvo de hornear en un bol y reservar. En otro bol batir la mantequilla (pomada), con el azúcar, una vez bien integrado, agregar las yemas (de a una), mezclar bien. Luego agregar los ingredientes secos, tamizados, la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Mezclar bien y unir hasta que se forme una masa lisa. Estirarla sobre la mesada enharinada y dejarle ½ cm de espesor. Cortar con la ayuda de un molde (redondito) medallones de unos 4 cm aproximadamente de diámetro.

Colocarlos en placas (enmantecadas y enharinadas) y cocinar en el horno (temperatura media) durante 8 o 9 minutos. Deben quedar cocidos, no importa si arriba están blanquitos, no deben dorarse. Retirarlos de la placa cuidadosamente y dejar enfriar.

Por último, hay que rellenar las tapitas. Yo les recomendaría poner el dulce de leche en una manga pastelera y recién ahí rellenar con ayuda de ella, queda mucho más prolijo y podemos ponerle la cantidad deseada. Luego, rodar los alfajorcitos por coco rallado y listo.

# PANQUEQUES CON DULCE DE LECHE

## Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LA MASA:

- 250 gr de harina leudante

- 2 huevos
  - 2 tazas de leche
- PARA EL RELLENO:**
- 400 gr de dulce de leche
  - 2 cucharadas de azúcar
  - Mantequilla, c/n

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 200 C (caliente). Separar una fuente para horno y mesa. En el bol de la licuadora, colocar los huevos, la harina y la leche. Licuar hasta conseguir una mezcla lisa y sin grumos. Dejar reposar en la heladera durante 30 minutos.

Calentar una sartén para panqueques, si es de teflón mejor. Colocar una cucharadita de mantequilla y mover la sartén para derretirla y cubrir toda la superficie. Retirar apenas la sartén del fuego y volcar encima 1 cucharada grande de masa para panqueques. Inclinar para cubrir toda la base y llevar al fuego. Cocinar 1 o 2 minutos hasta que los bordes del panqueque se despeguen apenas. Darlo vuelta con una espátula y cocinar 1 minuto más.

Invertir el panqueque sobre un plato y repetir los pasos hasta acabar la masa. Siempre el primer panqueque sale más gordito que el resto o incluso se rompe, pero es normal que suceda.

Extender un panqueque en un plato y rellenar al gusto con dulce de leche. Enrollar y acomodar los panqueques en la fuente. Espolvorear con azúcar y llevar al horno para dorar apenas. Servir calientes.

## **BUDÍN DE PAN CON MANZANAS**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 7 bollos de pan francés (que tenga mucha miga)
- 6 manzanas
- 4 huevos
- 750 cc de leche
- La ralladura de un limón
- 50 gr de pasas de uva
- 1 taza de azúcar

### **Preparación paso a paso:**

Acaramelar un molde de torta redondo, según este procedimiento: colocar una taza

de azúcar en el molde y poner sobre la hornalla a fuego medio. Revolver con cuchara de madera hasta que el azúcar comience a dorarse. Revolver dos o tres veces más, hasta que el azúcar esté casi todo caramelizado. Como este postre irá al horno, no importa si el caramelo no es perfecto. Apagar el fuego y rotar el molde para esparcir el caramelo por todo el fondo.

Cortar en rodajas muy finas y descortezar el pan francés. Pelar, despepitar y cortar en rodajas finas las manzanas.

Cuando el caramelo esté sólido, disponer sobre él una capa de rodajas de manzana, cubriendo todo el fondo del molde. Luego, sobre ella, una capa de rodajas de pan, recortando las rodajas de pan para que cubran bien el fondo. No importa si no queda perfecto, ya que no se nota. Alternar una capa de rodajas de manzana (más las pasas) con una capa de pan, otra de manzana y otra de pan. En un bol, batir los huevos, el azúcar a gusto, la leche y la ralladura de limón. Volcar la mezcla sobre las capas de pan y manzana y dejar reposar 15 minutos, hasta que todo esté bien empapado y el pan haya absorbido el líquido. Si hace falta, agregar un poquito más de leche.

Cocinar en horno moderado a baño maría (o sea, en molde colocado sobre otra fuente con agua fría hasta la mitad) por 50 minutos a una hora, hasta que el budín esté dorado y levemente inflado.

## **FLAN DE HUEVO**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 1 litro de leche
- 6 huevos
- 1 ½ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 400 gr de azúcar

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 C (horno moderado). Separar 8 recipientes individuales para flan, aptos para horno. Separar una fuente grande que los pueda contener y llenar con 1 dedo de agua caliente.

En una sartén, colocar 400 gr de azúcar y calentar hasta lograr un caramelo dorado. Volcar el caramelo en los 8 recipientes y distribuir cubriendo la base y los lados.

En un bol, batir los huevos con 1 ½ taza de azúcar, la esencia de vainilla y la leche. Repartir la preparación entre los 8 recipientes para flan. Colocar los recipientes en la fuente con agua caliente y llevar al horno.

Cocinar a baño María 30 minutos. Retirar y dejar entibiar. Llevar a la heladera y dejar enfriar antes de desmoldar.

## **POSTRE CREMA DE DULCE DE LECHE**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 80 gr de azúcar
- 50 gr de maicena (fécula de maíz)
- 4 cucharadas de nata (crema de leche)
- 6 cucharadas de dulce de leche
- 1 litro de leche

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) En una cacerola mediana, mezclar el azúcar, la fécula de maíz y la nata. Agregar el dulce de leche y calentar a fuego bajo, revolviendo constantemente.
- 2) Una vez que haya espesado, verter en compoteras individuales y dejar enfriar a temperatura ambiente. Luego llevar a la heladera y servir bien frío.

## **MERENGUES CON DULCE DE LECHE**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 6 claras de huevo
- 200 gr de azúcar
- 200 gr de azúcar glas (impalpable) tamizada
- 300 gr de dulce de leche repostero, para rellenar

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 110 C (bien suave). Forrar una placa de horno con papel manteca y reservar.

En un bol grande, batir las claras con las cucharadas de azúcar, de a una con un intervalo de 5 minutos entre ellas. Por último, incorporar el azúcar glas en forma envolvente.

Llenar una manga de repostería con pico liso o rizado de acuerdo a su preferencia, pero el pico debe ser bien grande. Sobre el papel manteca, hacer círculos comenzando del centro hacia afuera del tamaño necesario para que se obtengan 12 círculos. Llevar al horno por una hora para que se seque bien el merengue. Si se desea puede dejarse la puerta del horno levemente entreabierta con un

repasador.

Una vez fríos, unir 2 tapas untándolas con dulce de leche, como si formara un emparedado o alfajor. Pueden conservarse en un lugar fresco y seco uno o dos días, antes de consumirlos.

## **EMPANADITAS DE MANZANA**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 paquete de tapas hojaldres de empanada de copetín (pequeñas)
- 300 gr de puré de manzanas
- 2 manzanas, cortadas en rodajas bien finitas
- 12 cucharaditas de azúcar
- 30 gr de mantequilla
- 1 huevo batido
- Azúcar glas (impalpable), c/n

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 200 C (fuerte). Forrar una placa para horno con papel manteca. Reservar.

Rellenar las tapas de empanadas con 1 cucharada de puré de manzanas y una rodajita de manzana espolvoreando con una cucharadita de azúcar. Cerrar los bordes y sellarlos con repulgue o con un tenedor. Repetir el procedimiento con todas las tapas de empanadas.

Pintar con huevo batido y colocarlas en la placa para horno. Llevar al horno durante 30 minutos, hasta que se hayan dorado. Servir espolvoreadas con azúcar glas.

## **PASTA FROLA SÚPER FÁCIL**

### **Ingredientes (para 10 porciones):**

- 1 masa de hojaldre rectangular
- 450 gr de membrillo cortado en cuadraditos
- 3 cucharadas de mermelada de fresas
- Azúcar glas (impalpable), cantidad para espolvorear

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Forrar una placa con papel manteca. Reservar.

En una superficie levemente enharinada, colocar la masa de hojaldré estirada. Realizar cortes diagonales en ambos lados, es decir, dividir la masa en 3, cortar 1/3 a ambos lados.

Colocar los cuadraditos de membrillo en el centro e ir trenzando las tiritas de los costados sobre el membrillo. Finalmente quedará una trenza.

Calentar la mermelada de fresas y pintar toda la superficie de la pasta frola. Llevar al horno por 20 a 25 minutos, hasta que se haya dorado. Dejar enfriar y espolvorear con azúcar glas (impalpable) antes de servir.

## **PASTA FROLA TRADICIONAL**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 500 gr de harina leudante
- 300 gr de mantequilla
- 200 gr de azúcar
- 3 yemas de huevo
- 1 huevo entero
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- La ralladura de la cáscara de ½ limón
- 800 gr de dulce de membrillo

### **Preparación paso a paso:**

Mezclar la mantequilla blanda con el azúcar, las yemas, la esencia de vainilla y por último la ralladura de limón.

Colocar la harina en la mesada en forma de corona, y agregar la preparación anterior en el centro. Amasar un poco, solamente lo justo para que quede ligada.

Envolver en papel film y llevar a la heladera por una hora.

Cortar el dulce de membrillo en cubitos y pisar, para hacer puré. Si es muy duro, calentar el dulce de membrillo para que se ablande.

Estirar la masa de ½ cm de espesor (reservar parte de la masa para las tiras en parte superior), y forrar un molde para tartas. Rellenar con el puré de membrillo.

Colocar tiras de masa en forma cruzada por arriba del puré de membrillo. Pintar con huevo batido y llevar al horno moderado por 30 a 40 minutos. Servir fría.

## **PASTA FROLA DE CHOCOLATE**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

### PARA LA MASA:

- 250 gr de harina
- 120 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 2 yemas
- 1 pizca de sal

### PARA EL RELLENO:

- 250 cc de leche
- 100 gr de azúcar
- 35 gr de harina
- 150 gr de chocolate con leche, derretido

### Preparación paso a paso:

Mezclar la harina con la mantequilla fría en cubos en un bol. Mezclar con la batidora, hasta que se integren, formando una masa grumosa. Agregar el azúcar, y mezclar bien.

Incorporar las yemas, de una a la vez, y la pizca de sal. Mezclar en el bol, hasta que se hayan integrado bien y luego amasar por unos minutos. Envolver en papel film, y llevar a la heladera por lo menos por 1 hora.

Mientras tanto, preparar el relleno de chocolate. En una olla, calentar la leche con el azúcar a fuego bajo-mediano. Una vez disuelta el azúcar, y la leche se entibió, agregar la harina, y continuar batiendo constantemente. Por último, agregar el chocolate derretido tibio, y continuar mezclando. Agregar más harina si le falta consistencia, o más leche si está muy espeso. Apagar el fuego y dejar que se entibie la crema.

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera mediana.

Retirar la masa de la heladera, y estirar con palote sobre una superficie enharinada. Forrar la base y bordes de la tartera, guardando los restos de masa.

Llevar al horno por 10 minutos.

Retirar del horno, y rellenar con la crema de chocolate. Con la masa restante, hacer tiras de 1 a 2 cm de ancho, y colocarlas en forma cruzada por arriba. Llevar nuevamente al horno por 30 a 35 minutos, o hasta que se haya dorado la masa.

Retirar del horno, y dejar entibiar hasta el momento de servir.

## PASTA FROLA DE NARANJA

**Ingredientes (para 6-8 porciones):**

- 110 gr de mantequilla, fría en cubos
- 80 gr de azúcar
- 1 huevo
- 1 yema
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 220 gr de harina leudante
- 400 gr de mermelada de naranja

### **Preparación paso a paso:**

En un bol, mezclar la mantequilla con el azúcar. Agregar el huevo y la yema, hasta que se forme una masa bien grumosa. Añadir la esencia de vainilla.

Incorporar la harina, y amasar hasta que se integren bien todos los ingredientes.

Envolver en papel film, y llevar a la heladera por 1 hora.

Mientras tanto, precalentar el horno a 180 C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera mediana. Reservar.

Estirar la masa sobre una superficie enharinada, reservando 1/4. Forrar la tartera hasta los bordes con la masa. Llevar al horno por 10 minutos.

Retirar del horno y rellenar con la mermelada de naranja. Hacer tiritas con la masa restante, y colocarlas en cruz por arriba del relleno de mermelada. Llevar al horno por 40 minutos, o hasta que se haya dorado. Servir una vez fría.



# Dulces Típicos

## DULCE DE MEMBRILLO

### Ingredientes (para 12 porciones):

- 2 kg de membrillo
- 120 cc de agua
- Azúcar, cantidad necesaria

### Preparación paso a paso:

Pelar y descarozar los membrillos. Picarlos gruesos y colocarlos en una olla con agua. Dejar que hierva, y una vez que hirvió, bajar el fuego. Tapar y cocinar por 30 minutos. Al final de la cocción, vas a obtener un puré bastante espeso. Licuar y hacer un puré, y pasarlo por un colador o chino.

Pesar el puré, y agregar 250 gr de azúcar por cada 500 gr de puré. Colocar los 2 en la olla, y cocinar por otros 45 minutos más, a fuego bien bajo, destapado.

Colocar el puré en una placa de 2,5 cm de alto, y dejar enfriar. Una vez frío, cortar en rectángulos, y envolver en papel manteca.

Este dulce sólido se puede cortar y combinar con pedazos o lonchas de queso fresco para obtener un postre argentino llamado "Vigilante" o "Martín Fierro", colocando el dulce en la base, el queso por encima y optativamente un nuez para decorar.

## DULCE DE LECHE CASERO

### Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 litro de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- ½ kg de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio

### Preparación paso a paso:

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

## **DULCE DE LECHE REPOSTERO**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 litros de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- ½ kg de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de fécula de maíz (tipo Maicena®)
- 1 cucharada de leche

### **Preparación paso a paso:**

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, la fécula de maíz disuelta en 1 cucharada de leche. Dejar hervir unos minutos. Bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

## **DULCE DE LECHE CON LECHE CONDENSADA**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 1 lata de leche condensada
- Agua, cantidad necesaria

### **Preparación paso a paso:**

Poner una olla al fuego con suficiente agua a fuego fuerte, y dejar que hierva.

Retirar la etiqueta y el pegamento de la lata de leche condensada. Colocarla en la olla cerrada y asegurarse que quede cubierta con agua.

Bajar el fuego a medio, y dejar cocinar durante 3 horas. Asegurarse que la lata siempre esté cubierta con agua. Agregar más agua si fuese necesario.

Retirar la lata y dejar enfriar completamente antes de abrir.

**Nota:** Cuánto más tiempo se cocine la leche condensada, más consistente queda el dulce de leche. El consejo más importante es dejar enfriar bien la lata, ya que al abrir en caliente, va a rebalsar todo el contenido.

## **DULCE DE LECHE CON MIEL**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 litros de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- $\frac{3}{4}$  kg de miel
- 1 pizca de bicarbonato de sodio

### **Preparación paso a paso:**

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

## **DULCE DE LECHE CON NUEZ**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 litros de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- $\frac{1}{2}$  kg de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$  taza de nueces picadas

### **Preparación paso a paso:**

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando

no se desliza cuando se enfría un poco.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Una vez frío, agregar las nueces. Revolver bien para que se integren bien. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

## **DULCE DE LECHE AL CHOCOLATE**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 litros de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- ½ kg de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- 3 baritas de chocolate de taza

### **Preparación paso a paso:**

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco. En ese momento, agregar las baritas de chocolate rallado.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

## **MERMELADA DE MELOCOTONES**

### **Ingredientes (para 3-4 frascos):**

- 1 kg de melocotones (duraznos), pelados y cortados en cuadraditos
- 1 kg de azúcar
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

### **Preparación paso a paso:**

En un recipiente poner los duraznos cortaditos con el azúcar, tapar y llevar a la heladera, dejar toda la noche para que largue su jugo.

Poner en una olla grande y cocinar a fuego suave (no debe rebasar ojo no lo descuides) de 1 hora 30 a casi 2 horas, revolver con cuchara de madera y con la espumadera ir retirando la espuma que se forma en la superficie.

Para saber el punto una vez que empieza a espesar (cuando revolvementos alcanzamos a casi ver el fondo) probamos un poquito sobre un platito y dejamos enfriar, si ya está en el punto que nos gusta listo.

Para envasar tener los frascos esterilizados calientes esperando en el horno, envasa la mermelada sin dejar enfriar, casi hasta el borde, tapa con fuerza y luego de unos minutitos vas a escuchar el clic de la tapa que nos avisa que ya se formó el vacío, de esta manera nuestra mermelada nos va a durar en perfecto estado por mucho más tiempo.

## **MERMELADA DE HIGOS**

### **Ingredientes (para 6 frascos):**

- 1 kg de higos, limpios y cortados en cubos
- 700 gr de azúcar
- 2 limones, el jugo solamente
- 1 chaucha de vainilla, cortada al medio
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

### **Preparación en 2 pasos:**

1) Al día siguiente, poner la olla a fuego mediano y dejar que hierva. Una vez que soltó el hervor, bajar el fuego y dejar que se cocine durante 40 minutos. Retirar la chaucha de vainilla, retirar las semillas y volverlas a la olla. Mezclar bien.

2) Rellenar los frascos previamente hervidos en agua caliente. Limpiar bien el borde y cerrarlos bien fuerte.

## **MERMELADA DE NARANJA**

### **Ingredientes (para 20 porciones):**

- 1 kg de naranja, peladas
- El zumo de medio limón
- Una vaina de vainilla (opcional)
- La piel de una naranja (opcional)
- 800 gr de azúcar
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

### **Preparación en 2 pasos:**

1) Pelar las naranjas retirando todo lo blanco, lavar la piel retirar lo blanco y picar en trocitos pequeños. Cortar las naranjas en trozos pequeños pasar por la batidora

un minuto. Abrir la vaina y retirar la vainilla.

2) En una cazuela profunda mezclar todos los ingredientes, poner al fuego sin dejar de mover hasta que quede el espesor que guste. Retirar y envasar en caliente nada más hecha en botes de cristal con cierre hermético, poner los botes cerrados boca abajo unas 6 horas que este bien frío, para que quede envasado al vacío.

## **MERMELADA DE PERA**

### **Ingredientes (para 3-4 frascos):**

- 1 kg de peras de la variedad conferencia
- Jengibre fresco rallado, pequeña cantidad
- ½ manzana
- 8 gotas de vainilla líquida
- La pulpa de medio limón
- La piel de medio limón
- 1 kg de azúcar integral de caña
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

### **Preparación paso a paso:**

Poner en un cazo sin agua las peras en trocitos, la manzana y añadir la piel del limón cortada en lascas muy finas, que no lleven parte alguna blanca.

Añadir la pulpa del limón, sin la envuelta dura que la rodea, las gotas de vainilla, el jengibre fresco rallado y el azúcar.

Remover bien y dejar cocer alrededor de 20 a 30 minutos, dándole vueltas con frecuencia. Entre tanto hervir los frascos de cristal y dejar escurrir.

Una vez en su punto la mermelada introducir en los frascos de cristal, cerrar bien y dejar boca abajo hasta que se enfríen para luego guardar en el frigorífico.

## **MERMELADA MULTIFRUTAS**

### **Ingredientes (para 4-6 frascos):**

- 600 gr de manzanas
- 350 gr de peras
- 650 gr de ciruelas
- 2 kg de melocotones (duraznos)
- 2 limones sin cascara ni semillas
- Miel, cantidad necesaria

- Azúcar, cantidad necesaria
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

**Preparación paso a paso:**

Limpia bien la fruta. Pelarlas, sacarles las semillas y carozos. Cortar en trozos lo mismo que al limón. Las semillas de las peras y manzanas envolverlas en un lienzo o ponerlas en alguna bolsa de tela de gasa.

Pesar toda la fruta junta (3,600 kg aproximado). Calcular 20% de miel del total de la fruta y azúcar el 80% del total de la fruta. Quedaría: 720 gr de miel y 2,880 kg de azúcar.

Poner todas las frutas junto con el azúcar en una cacerola y agregar la bolsita de las semillas y mezclar bien. Agregar la miel. Mezclar

Llevar a cocinar a fuego moderado. Hasta que llegue al punto deseado. Con un termómetro debe llegar hasta los 108°C.

Retirar y envasar en caliente en frascos esterilizados. Tapar y esterilizar así duran más tiempo.

## Recetas Seleccionadas

### GUISO CLÁSICO DE POLLO

#### Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pollo
- 400 gr de guisantes verdes frescos (arvejas)
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- 2 tallos de apio, picados
- 1 cebolla, picada
- 3 tazas de leche
- 1 taza de agua, hirviendo
- 1 cubito de caldo de gallina
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 rama de romero
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

#### Preparación paso a paso:

En una cacerola de fondo grueso a fuego fuerte, rehogar en aceite de oliva la cebolla picada y las zanahorias en cubitos.

Agregar las pechugas de pollo, la sal, la pimienta, la rama de romero, el apio picado, 3 tazas de leche y el cubito de caldo de gallina. Mezclar bien con cuchara de madera.

Pasados 5 minutos, cuando la leche rompa el hervor y suba la espuma, bajar el fuego y agregar los guisantes, el agua y tapar la cacerola. Cocinar 15 minutos. Servir bien caliente, decorando cada plato con hojitas de romero.

### GUISO DE CARNE CON TOMATES

#### Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cebollas, picadas
- 8 zanahorias, en cubitos
- 500 gr de carne para guiso, cortada en cubos
- 6 tomates frescos, pelados y picados
- 250 gr de salsa de tomate
- 300 cc de vino tinto, seco

- Sal y pimienta, al gusto

### **Preparación paso a paso:**

En una cacerola a fuego medio, calentar el aceite y saltear las cebollas hasta que estén tiernas. Agregar la carne y dorar por todos lados. Incorporar el vino, las zanahorias y los tomates. Condimentar con sal.

Cocinar a fuego lento durante 15 minutos y agregar la salsa de tomate.

Condimentar con pimienta.

Cocinar lentamente por 2 horas hasta que la carne esté muy tierna.

## **CARBONADA DE ZAPALLO EN CAZUELA**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 morrón verde, picado
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1 kg de carne vacuna tipo solomillo
- 1 lata de tomates cocidos
- 3 batatas cortadas en cubos
- 2 patatas medianas cortadas en cubos
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 zapallo mediano limpio y cortado en cubos
- 1 taza de orejones secos (albaricoques) picados
- 1 taza de granos de choclo
- 2 tazas de caldo

### **Preparación paso a paso:**

En una olla grande, rehogar las cebollas, junto con el morrón y los dientes de ajo picados hasta ponerse transparente. Agregar los cubos de carne y dorarlos a fuego mediano/fuerte.

Incorporar los tomates cocidos, el caldo, las verduras, el azúcar y los orejones. Tapar y cocinar a fuego lento por 1 hora. Salpimentar al gusto y agregar caldo si fuese necesario para que no se espese.

Cocinar hasta que la carne esté tierna, que puede ser alrededor de 30 minutos más. Agregar los granos de choclo a lo último, y cocinar por otros 10 minutos. Servir en cazuelas.

# ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ

## **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla chica, finamente picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1/3 taza de salsa ranchera
- ¼ de taza de arroz blanco
- Tomillo fresco al gusto
- Sal al gusto
- Agua, c/n

## **PARA LAS ALBÓNDIGAS:**

- 750 gr de carne de ternera picada
- 2 tomates maduros finamente picados
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 clara de huevo
- Sal y pimienta al gusto
- 4 ramitas de tomillo

## **Preparación en 2 pasos:**

1) Freír la cebolla y el ajo en una olla grande a fuego medio-alto con un poco de aceite de oliva. Una vez tierna, agregar la salsa ranchera, agua, arroz, tomillo y sal. Calentar hasta hervir.

2) Mientras tanto, combinar la carne picada con los tomates, 2 cucharadas de cebolla, clara de huevo, tomillo, sal y pimienta. Formar bolitas y ponerlas en la olla con el líquido hirviendo. Reducir el fuego, tapar y cocinar a fuego bajo durante 30 minutos o hasta que la carne esté cocida y el arroz blando. Se puede agregar un chomito de nata (crema de leche) para suavizar la salsa si se desea. Servir en platos hondos bien caliente.

# PAN DE CARNE

## **Ingredientes (para 6 porciones):**

- ½ taza de pan rallado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada

- 4 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de puré de tomate
- 1 cucharadita de provenzal
- 1 pizca de pimienta
- ½ cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta al gusto
- 500 gr de carne picada
- 2 huevos
- Mantequilla, c/n

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 220 C (fuerte).

Calentar el aceite en una sartén y rehogar la cebolla por algunos minutos, hasta que se ponga transparente. Agregar el ajo y perejil, y rehogar por 2 a 3 minutos más. Añadir el puré de tomate, provenzal, pimienta, pimentón y sal.

En un bol, mezclar la carne picada con el pan rallado y los huevos. Incorporar a la preparación anterior. Colocar la carne en una budinera mediana y presionar bien.

Llevar al horno precalentado por 45 a 50 minutos. Una vez que el pan de carne comienza a burbujear, colocar unos trocitos de mantequilla por arriba. Una vez que se doró el pan de carne y se cocinó por dentro, apagar el horno y dejar reposar por 10 minutos.

## **MOLLEJITAS AL VERDEO**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 500 gr de mollejas (mollejas) bien limpias
- 50 gr de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 4 cebollas de verdeo finamente picadas
- Sal y pimienta al gusto
- 1 vaso de vino blanco
- 1 pizca de nuez moscada

### **Preparación en 2 pasos:**

1) En una sartén a fuego medio, derretir la mantequilla con el aceite de oliva.

Saltear los dientes de ajo picados. Dorar las mollejas, de 3 a 4 minutos de cada lado, para que queden bien doraditas. Retirar de la sartén y colocarlas en un plato,

cubriéndolas con papel aluminio.

2) En la misma sartén, rehogar la cebolla de verdeo cortada en rodajas chiquitas. Añadir el vino blanco y salpimentar al gusto. Cocinar a fuego mediano bajo por algunos minutos hasta que se evapore el vino. Volverlas mollejas a la sartén por unos minutos. Servir rociadas con jugo de limón y una guarnición de patatas fritas.

## **ÑOQUIS CLÁSICOS DE PATATA**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 kg de patatas
- 800 gr de harina
- 2 huevos
- Sal, pimienta y nuez moscada, cantidad necesaria
- Queso rallado, al gusto
- Salsa para servir a elección, cantidad necesaria

### **Preparación paso a paso:**

Pelar y cortar las patatas en trozos grandes. Colocarlas en una cacerola con agua hirviendo y cocinar hasta que estén apenas tiernas pero no pasadas. Colar.

Colocar las patatas hervidas y aun calientes en un bol y hacer un puré.

Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Dejar entibiar apenas.

Batir los huevos ligeramente e incorporar al puré. Agregar el queso rallado y

mezclar bien. Agregar la harina de a poco hasta formar un bollo suave y tierno.

Dividir la masa en cuatro partes. Enharinar ligeramente la mesada y amasar cada trozo de masa contra la mesada formando cuerdas largas.

Cortar cada cuerda en ñoquis de 2 cm aproximadamente. Tomar un tenedor con la mano izquierda y apoyar sobre la mesada. Con la mano derecha tomar un ñoqui y rodarlo por los dientes del tenedor para hacer las marcas características de los ñoquis. Colocar los ñoquis listos en una placa para horno ligeramente enharinada y cubrir con un repasador limpio. Repetir con el resto de la masa.

En una cacerola grande, hervir abundante agua con sal. Al romper el hervor, incorporar un cuarto del total de ñoquis en el agua. Dejar cocinar hasta que suban a la superficie. Retirar con espumadera y colocar en una fuente con trozos de mantequilla. Cocinar el resto de los ñoquis. Servir con una salsa boloñesa, salsa rosa o salsa de quesos.

## **CANELONES DE ESPINACA CON SALSA BECHAMEL**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 12 panqueques o crepés

#### **PARA EL RELLENO:**

- 1 cucharada de mantequilla

- 1 cebolla mediana picada

- ½ kg de espinaca cocida y escumida

- 250 gr de requesón (ricotta)

- 50 gr de queso Parmesano, rallado

- Sal y pimienta, al gusto

- Una pizca de nuez moscada

#### **PARA LA SALSA BECHAMEL:**

- 2 cucharadas de mantequilla

- 2 cucharadas de harina

- ½ litro de leche

- Sal y pimienta, al gusto

- Nuez moscada al gusto

- ½ taza de queso Parmesano, rallado

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 °C (moderado).

**PARA EL RELLENO:** En un sartén mediano, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar la cebolla, hasta que quede bien transparente, más o menos por 5 minutos. Agregar la espinaca bien escumida y cocinar por otros 3 minutos. Retirar el exceso de líquido con una cuchara si la espinaca soltó bastante líquido. Retirar de fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente. Una vez frío, añadir el requesón, el queso rallado y salpimentar a gusto. Armar los canelones colocando una

cucharada abundante en el centro del panqueque y enrollar suavemente. Reservar.

**PARA LA SALSA BECHAMEL:** En una olla chica poner a derretir la mantequilla e ir agregando la harina de a poco, mezclándola bien con la mantequilla, para evitar que se formen grumos. Incorporar la leche tibia de a poco, revolviendo constantemente, hasta que suelte el hervor. Salpimentar a gusto y añadir la nuez moscada. Dejar que cocine de 7 a 9 minutos. Ir agregando un chomito de leche de a poco, si desea que sea más líquida y no tan consistente.

En una fuente para horno, colocar la mitad de la salsa blanca en el fondo. Poner los canelones uno al lado del otro, y terminar cubriendo con el resto de la salsa bechamel. Rociar con el queso parmesano rallado y llevar al horno por 20 a 30 minutos, hasta que se hayan gratinado.

# LASAÑA TRADICIONAL

## Ingredientes (para 10 porciones):

- 9 planchas de lasaña
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 kg de carne de ternera, picada
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de tomillo
- 2 hojas de albahaca fresca, picada
- 4 latas de puré de tomate
- Sal y pimienta al gusto
- 400 gr de requesón (ricotta)
- 3 huevos batidos
- 1/3 taza de queso parmesano
- 450 gr de queso Mozzarella rallado

## Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Poner una olla grande a hervir con agua y sal. Agregar las planchas de lasaña y aceite de oliva. Cocinar hasta que esté al dente, más o menos por 8 a 10 minutos. Colar.

Cocinar la carne picada en una olla mediana a fuego mediano. Retirar el excedente de grasa. Agregar la sal de ajo, orégano, tomillo, albahaca y salsa de tomate. Salpimentar a gusto y cocinar a fuego bajo tapada por 30 minutos.

Mientras tanto, mezclar el requesón, los huevos y el queso parmesano en un bol. Reservar.

En una fuente rectangular, colocar suficiente preparación de carne picada para cubrir el fondo y para hacer una capa finita. Cubrir con 3 planchas de lasaña. Cubrir con ¼ de la preparación de requesón. Espolvorear con 1/3 del queso mozzarella rallado. Repetir todas las capas 2 veces más, terminando con el resto del queso mozzarella rallado.

Llevar al horno por 70 minutos. Dejar reposar 10 a 15 minutos antes de servir.

# ESCABECHE DE BERENJENAS TRADICIONAL

## Ingredientes (para 2 frascos):

- 5 berenjenas, peladas o no, al gusto y cortadas en rodajas
- 1 taza de agua
- 1 taza de vinagre
- Sal, al gusto
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de granos de pimienta, enteros
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharadas de albahaca seca
- 2 hojas de laurel
- 1 pizca de ají molido
- Aceite, c/n

### **Preparación en 2 pasos:**

1) En una cacerola, colocar partes iguales de agua y vinagre. Agregar las berenjenas en rodajas y hervir 20 minutos sin que se cocinen demasiado y queden puré. Colar.

2) En un bol, armar una mezcla con el ajo, el orégano, la albahaca, sal y el ají molido. Colocar una rodaja de berenjena en un frasco de boca ancha y espolvorear con un poquito de la mezcla de especias. Colocar otra berenjena y repetir hasta terminar. Rociar con aceite completamente y guardar en la heladera.

## **ESCABECHE DE POLLO CON ZANAHORIA Y MORRÓN**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 4 pechugas de pollo
- 1 taza de aceite de girasol
- 1 taza de vinagre de vino o manzana
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas, cortadas en rodajas
- 1 morrón rojo, cortado en tiras
- 2 zanahorias, cortadas en juliana
- 2 hojas de laurel
- Pimienta en grano, al gusto

### **Preparación paso a paso:**

En una cacerola, hervir en agua las pechugas por 10 minutos. Retirar y reservar. En una cacerola grande, calentar el aceite y el vinagre. Incorporar el ajo picado,

las cebollas, el morrón, las zanahorias y el laurel. Dejar hervir. Cortar las pechugas de pollo y agregar a la cacerola. Cocinar 20 minutos más. Apagar el fuego y dejar enfriar en la cacerola. Una vez frío, guardar en frascos y llevar a la heladera.

## **ESCABECHE DE VIZCACHA**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 vizcacha limpia y cortada en trozos
- 1 cebolla grande cortada en rodajas
- 3 zanahorias en rodajas
- 1 taza de vinagre blanco
- 1 taza de oliva
- 1 taza de vino blanco
- 8 dientes de ajo cortados en rodajas finitas
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de romero
- 6 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimienta blanca en granos
- 1 cucharadita de pimienta negra en granos

### **Preparación en un paso:**

En una sartén honda con aceite saltear levemente la vizcacha hasta dorar las presas. Llevar luego todos los ingredientes a cocción suave hasta que las presas estén tiernas. Dejar enfriar y guardar en heladera varios días hasta el momento de consumir.

## Extra:

### Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultaran aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agrídulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.
- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.
- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

## Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).
- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).
- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).
- **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

## Extra:

# Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina. La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “ más saludables” y en “ menos saludables” . No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “ bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

## MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y

algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C a 80 C , para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las

vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldré, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.
- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.
- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

## **MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)**

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es

el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.
- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.
- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

# Clasificación orientativa de los principales alimentos

## Frutas

Albaricoque (Damasco)  
Ananá (Piña)  
Arándanos  
Banana  
Cereza  
Ciruela  
Coco  
Dátil  
Frambuesa  
Fresa (frutilla)  
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)  
Grosella  
Higo  
Kiwi  
Limón  
Mandarina  
Mango  
Melocotón (Durazno)  
Níspero  
Manzana  
Melón  
Membrillo  
Mora  
Naranja  
Papaya  
Plátano (variedad similar a la banana)  
Pomelo  
Pera  
Sandía  
Uva

## Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)  
Ají  
Ajo  
Alcachofa (Alcaucil)  
Apio  
Berenjena  
Boniato (Batata)  
Brotos de Soja  
Brotos de Alfalfa  
Brócoli (Brécol)  
Calabacín  
Calabaza  
Cebolla  
Cilantro  
Coliflor  
Champiñón  
Chaucha  
Choclo  
Espárrago  
Gírgolas (hongos)  
Hinojo  
Nabo  
Patata (papa)  
Perejil  
Pimiento morrón  
Remolacha  
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)  
Repollo (Col)  
Setas de hongos comestibles  
Tomate (Jitomate)  
Zanahoria  
Zapallito (Zucchini)  
Zapallo

## **Hortalizas de hoja verde**

Acelga  
Achicoria  
Berro

Escarola  
Endibia  
Espinaca  
Lechuga (en todas las variedades)  
Puerro  
Rúcula

## **Cereales y derivados**

Arroz integral  
Avena (arrollada)  
Cebada  
Copos de arroz integral  
Copos de maíz  
Copos de salvado (en todas sus variedades)  
Fécula de maíz (Maicena®)  
Fideos al huevo (en todas sus variedades)  
Fideos de sémola (en todas sus variedades)  
Galletas de arroz  
Galletas de harina de arroz (dulces)  
Galletas de trigo  
Galletas integrales  
Galletas integrales dulces  
Grisines de salvado (palitos de pan)  
Germen de trigo  
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)  
Harina de arroz  
Harina de maíz  
Harina de trigo  
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)  
Pan blanco  
Pan blanco con semillas de sésamo  
Pan de centeno  
Pan de salvado  
Pan de trigo  
Pan integral  
Pan multicereal  
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)  
Sémola de trigo candeal

Turrón de arroz  
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

## **Legumbres**

Arvejas (guisantes)  
Garbanzos  
Granos de soja  
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)  
Lentejas

## **Frutos secos**

Almendras  
Avellanas  
Cacahuetes (maní)  
Castañas  
Nueces  
Pipas de Girasol

## **Carnes, embutidos y otros**

Aves (en todas sus variedades)  
Arenque  
Atún  
Caballa  
Calamar  
Carne de cerdo  
Carne de cordero  
Carne de novillo (sin grasa)  
Carne de ternera magra  
Embutidos (en todas sus variedades)  
Huevo  
Jamón cocido (jamón York)  
Jamón crudo (ibérico o serrano)  
Langosta de mar  
Mariscos de mar (gambas)  
Merluza

Pollo desgrasado (sin piel)  
Sal m3n rosado  
Sardina  
Trucha

## **Productos l3cteos y derivados**

Leche (en todas sus variedades)  
Nata (en todas sus variedades)  
Postres l3cteos (en todas sus variedades)  
Queso crema (en todas sus variedades)  
Quesos duros (en todas sus variedades)  
Quesos fundidos (en todas sus variedades)  
Quesos magros (en todas sus variedades)  
Queso Cottage  
Queso Port Salut  
Quesos semiduros (en todas sus variedades)  
Reques3n  
Ricotta magra  
Yogur desnatado  
Yogur desnatado con cereales  
Yogur desnatado con frutas

## **Aceites vegetales comestibles**

Aceite de oliva (todas sus variedades)  
Aceite de girasol  
Aceite de ma3z  
Aceite de uva  
Aceite de coco

## **Condimentos naturales**

Aceto bals3mico  
Ajo y perejil (provenzal)  
Albahaca  
Comino  
Hierbas naturales (variedades para la cocina)

Jugo de limón  
Mostaza  
Nuez moscada  
Orégano  
Pesto (en todas sus variedades)  
Pimentón (Páprika)  
Pimienta blanca  
Pimienta negra  
Sal baja en sodio  
Salsa de soja (soya)  
Salsas naturales (no fritas)  
Vinagre blanco  
Vinagre de manzana  
Vinagre de vino

## **Dulces**

Azúcar blanco  
Azúcar rubio  
Azúcar moreno  
Azúcar glas (impalpable)  
Cacao  
Canela molida  
Canela en rama  
Chocolate de taza  
Chocolate amargo  
Chocolate semi amargo  
Chocolate con azúcar y leche  
Edulcorante  
Miel  
Esencia de vainilla  
Vainilla en vaina

## **Bebidas**

Agua mineral  
Agua natural  
Batido de cacao con leche desnatada

Batidos de frutas con agua  
Batidos de frutas con leche desnatada  
Bebidas alcohólicas (todas)  
Bebidas carbonatadas (todas)  
Bebidas saborizadas (con y sin gas)  
Brandy  
Café negro molido  
Café descafeinado  
Cava (o Champagne)  
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)  
Cerveza sin alcohol  
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)  
Jerez  
Jugo de naranja  
Jugo natural de frutas  
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)  
Malta  
Malta torrada  
Marsala  
Oporto  
Ron (Rhum)  
Té blanco  
Té negro  
Té rojo  
Té verde  
Tequila  
Vino blanco  
Vino dulce  
Vino espumante  
Vino tinto  
Vodka  
Whisky

## Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

## Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el

bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "*Esencial para verte y sentirte bien*" (más de 20.000 descargas desde 2009), "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" (2013 – Editorial Planeta), "*Las 5 leyes infalibles del amor*" (2013) y "*¿Sabes que estás comiendo?*" (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó también a crear la Colección Cocina Práctica, publicando un gran número de libros digitales de recetas.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TENDAS AMAZON: [AMAZON.es](http://AMAZON.es) / [AMAZON.com](http://AMAZON.com)



OrzolaPress

Por una vida feliz.



# Guía definitiva sobre Macro

Captar hipnotizantes imágenes a gran escala de pequeños sujetos

**L**a macro fotografía es un género accesible a todo el mundo. No importa dónde vivas ni cuál sea tu presupuesto, puedes aprovechar multitud de oportunidades para tus instantáneas. En esta guía fotográfica te mostraremos todo lo que necesitas saber para capturar gloriosas imágenes de macro fotografía. Desde utilizar el equipamiento correcto a localizar tus sujetos en miniatura.

En este capítulo no dejaremos un solo aspecto o pregunta sin respuesta.

Las grandes imágenes de macro fotografía son capaces de cautivar al espectador y conectar con su mirada de formas que otros géneros fotográficos no son capaces. La magia de acercar mundos pequeños y poco explorados a la vida a gran escala es algo a lo que no es fácil resistirse. Si quieres elevar tus habilidades a nivel profesional, tienes que conocer ciertas técnicas para lograr un resultado de primera línea. Te mostraremos cómo perfeccionar la luz, crear fondos complementarios y elegir los ajustes correctos para lograr el máximo impacto. >>

## Teleconverters vs tubos de extensión

**¿Cuál debo usar?** En términos generales, los tubos de extensión te acercan a tu sujeto, ya que colocan una distancia entre tu lente y el sensor.

Los teleconverters, por su parte, funcionan al añadir mayor distancia entre tú y el sujeto, sin perder tamaño. Te recomendamos usar

tubos de extensión con una lente de 50mm para agradables imágenes de flores y macros still-life. Pero si fotografías seres vivos, es posible que los asustes. Con ambas opciones perderás luz; suplementa el disparo con flash y un trípode para combatir el movimiento de la cámara.

## Técnicas para disparar

### Prueba estos métodos para resultados perfectos

#### Ilumina tus imágenes macro

Olvídate del sol brillante. Un día con meteorología adversa ofrece la mejor luz para imágenes macro externas; el cielo nuboso actúa como paraguas y elimina las ásperas sombras. Ten siempre un reflector a mano para que la luz rebote en tu sujeto.

Si usas tubos de extensión, teleconverters o filtros, tu luz será a menudo limitada y tendrás que suplementar la imagen con otra fuente de luz o una velocidad más grande del obturador. Puedes aumentar tus oportunidades para conseguir una gran imagen macro si usas un flash. Emplear un flash ofrecerá más control sobre la exposición y minimizará la necesidad de disparar con una apertura ancha o una velocidad más larga del obturador. Las aperturas más pequeñas, como f16 y f22, ofrecen más profundidad de campo y el flash ayuda a congelar el movimiento causado por la sacudida de cámara, la brisa o el propio sujeto. Otra ventaja del flash es que iluminará y destacará

los detalles y texturas del sujeto. Es una de las mayores características de una imagen de macro fotografía. Te ayuda además a producir colores más vivos y brillantes. Puedes comprar un sistema completo de flash para macro que se monte en la lente; en general, consiste en dos cabezas flash independientes que puedes ajustar para que se adapten al disparo. También puedes colocar los flashes fuera de cámara gracias a soportes, brazos o clips. La clave es angular los flashes para producir atractivos resultados que no hagan demasiado obvio o tosco el uso del flash.

#### Fondos macro

El fondo de un macro es tan importante para el éxito de la imagen como el propio sujeto. Debe complementar al sujeto y ayudar a enfatizar el detalle de ese protagonista en vez de competir con él. Un sencillo modo de hacerlo es controlar la profundidad de campo, manteniendo el sujeto



© Dale Morris

## Usa un flash externo para macro



**1 Configura** Monta la cámara en un trípode y coloca los flashes en su sitio, montados en la lente o ubicados fuera de la cámara. Usar dos flashes es ideal para una mayor difusión de la luz.



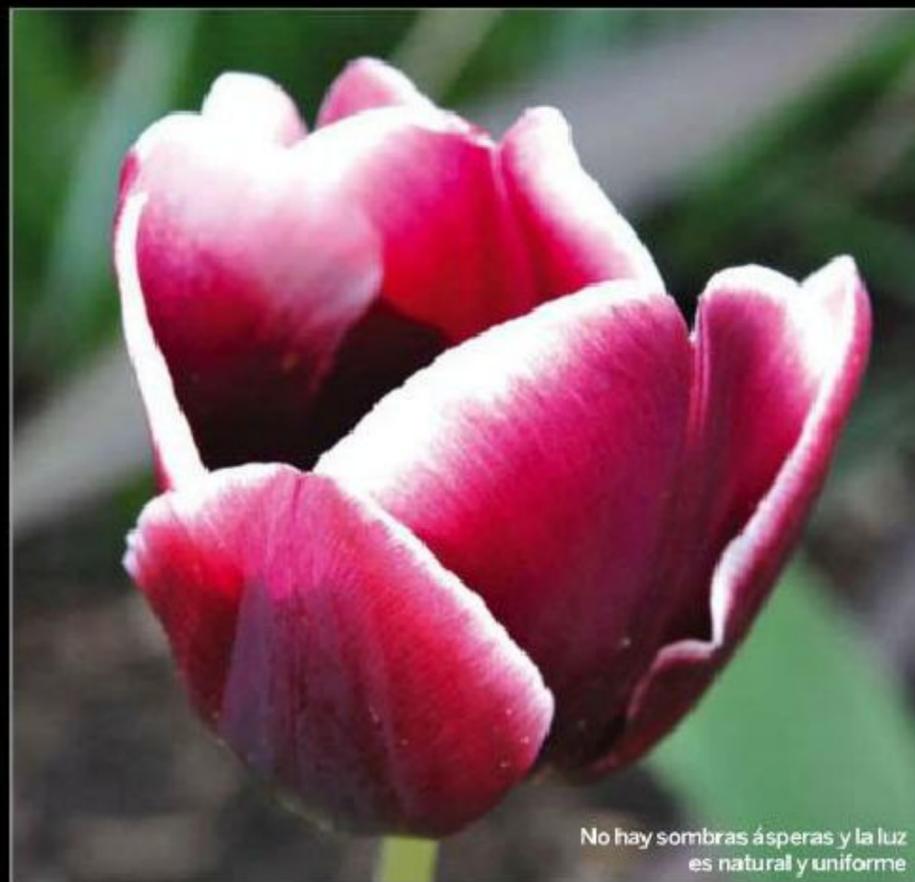
**2 Exposición manual** Coloca la cámara en exposición manual y elige una apertura no más ancha de f11. Usa una rápida velocidad del obturador y haz pruebas para comprobar la luz.



**3 Precisión** Enfocar suele ser un reto en magnificaciones tan altas. Quizá sea difícil para el autofocus de la cámara, y es mejor enfocar manualmente. El enfoque preciso es vital en macro.



**4 Comprueba** Usa el botón de magnificación para comprobar que la exposición y la nitidez son correctas. Si no estás satisfecho, revisa el enfoque y usa una mayor velocidad del obturador.



No hay sombras ásperas y la luz es natural y uniforme

## 10 Decisiones para macro antes de pulsar el obturador





© Dale Morris

### ◀ APERTURAS

La nitidez conseguida con los ajustes de la profundidad de campo no es mucha al disparar en macro. La diferencia entre f5 y f22 a menudo se mide en meros milímetros.

### ▲ ACÉRCATE

Aprécia las formas vivas en miniatura que tienes delante. Incluso los objetos pequeños, como hojas de plantas, contienen sujetos más pequeños, que merecen la atención de la lente de la cámara.

enfocado pero difuminando sutilmente el fondo. Si cambias tu punto de vista, quizá encuentres un color diferente o tono que quizá tenga mejor aspecto tras el sujeto; mueve la lente hasta que des con algo que funcione. Evita las formas fuertes o los destellos tras el sujeto, ya que éstos pueden restar impacto a la fotografía. Un poco de jardinería nunca viene mal para asear el entorno. Nos referimos a quitar de enmedio ramas y hojas salvajes u otros objetos, para elaborar un fondo más claro para la imagen. Usa el sentido común en este caso: no conviene destrozarse los colchones florales o incluso perturbar especies protegidas sólo para conseguir una buena instantánea. Lo normal es apartar un poco las hojas y otras piezas mientras captas tu fotografía.

Otro truco para manipular el color del fondo es colocar un papel de tela coloreado tras el sujeto. Elige un material de acabado mate para evitar los reflejos molestos; colócalo unos diez centímetros tras el sujeto para poder desenfochar esa textura de papel. Puedes hacerlo en el interior o en el exterior; usa pinzas, clips o un pequeño soporte para sostener el fondo. El terciopelo oscuro es fantástico en un día soleado, por sus propiedades absorbentes sobre la luz.

### Tus ajustes

Una gran instantánea macro requiere un cuidadoso balance de tus ajustes de cámara. Para conseguir los mejores resultados, piensa cómo afectará cada ajuste a la imagen final.

Para empezar, determina la profundidad de campo que quieres conseguir. Para una profundidad superficial, usa una apertura en torno a f11 en modo manual o en 'Aperture Priority'. Así mantendrás la nitidez y desenfocharás algo el fondo.

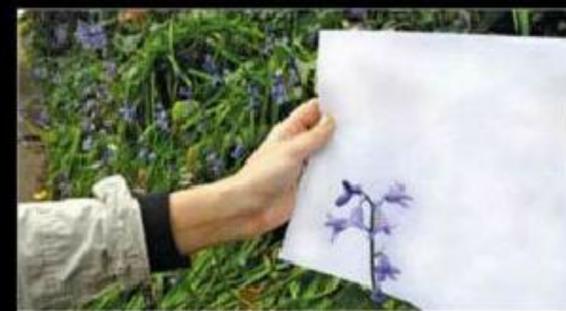
Más tarde, céntrate en la velocidad del obturador. Posiblemente, tu cámara seleccione una velocidad lenta si trabajas en 'Aperture Priority'. En ese caso, tendrás que usar un trípode, soporte o flash para que la imagen no se desenfoque. Usa un cable remoto para el obturador o el propio temporizador de la cámara para minimizar el movimiento de cámara durante la exposición.

Es recomendable enfocar manualmente. Coloca la lente en 'MF' y enfoca la parte más importante del sujeto. Si es un insecto, la cabeza ha de ser el punto focal. Coloca la cámara al mismo nivel que el sujeto y tumbate en el suelo para hacerlo. Si tienes una pantalla LCD inclinable, cambia a 'Live View' y usa la pantalla para componer la imagen. ▶▶

## Añade un fondo



**1 Jardinería** Coloca fuera de la imagen los pequeños hierbajos molestos. A no ser que estés en tu propio jardín, no cortes las hojas o flores; escóndelas fuera de la vista, sin destruirlas.



**2 Inserta un fondo** Selecciona un trozo de papel y colócalo unos 10cm tras el sujeto. También puedes usar una tela o cartón; asegúrate que tiene un acabado mate, para evitar reflejos desagradables.



**3 Añade profundidad** Fija la apertura en torno a f11 para que el sujeto se mantenga enfocado y el fondo se difumine un poco, tintado por el color de la pieza de cartón, tela o papel.

# “Una instantánea macro requiere un balance de los ajustes de cámara”



# 10 TRUCOS EXPERTOS DE DISPARO

El profesional del macro Dale Morris comparte sus secretos...



## 01 Dispara en el momento adecuado

La fotografía de insectos y plantas puede ser provechosa a primera hora de la mañana. El aire suele ser frío y calmado; así, las plantas no se mueven tanto y los insectos suelen ser más lentos (comienzan a activarse con el aumento de la temperatura). También verás gotas de rocío en la mañana. La intensa luz del sol puede arruinar una fotografía; lleva contigo una pieza de papel grande para crear una sombra uniforme sobre el sujeto.



## 02 Usa un polarizador

Un polarizador ayuda a reducir el lustre de los pétalos y empuja los colores de la imagen. Pero reduce la iluminación; necesitas un trípode y una velocidad del obturador más larga.



## 03 Parasol

Quita el parasol al fotografiar insectos voladores como abejas o avispas. Tu sujeto se sentirá menos amenazado y no te atacará ni saldrá volando.



## 04 Tu estudio exterior

Consigue un fondo blanco creando un mini estudio en tu localización. Ilumina un material transparente desde atrás y colócalo tras el sujeto. Ilumínalo desde el frente con un reflector o flash, para una imagen macro perfecta.



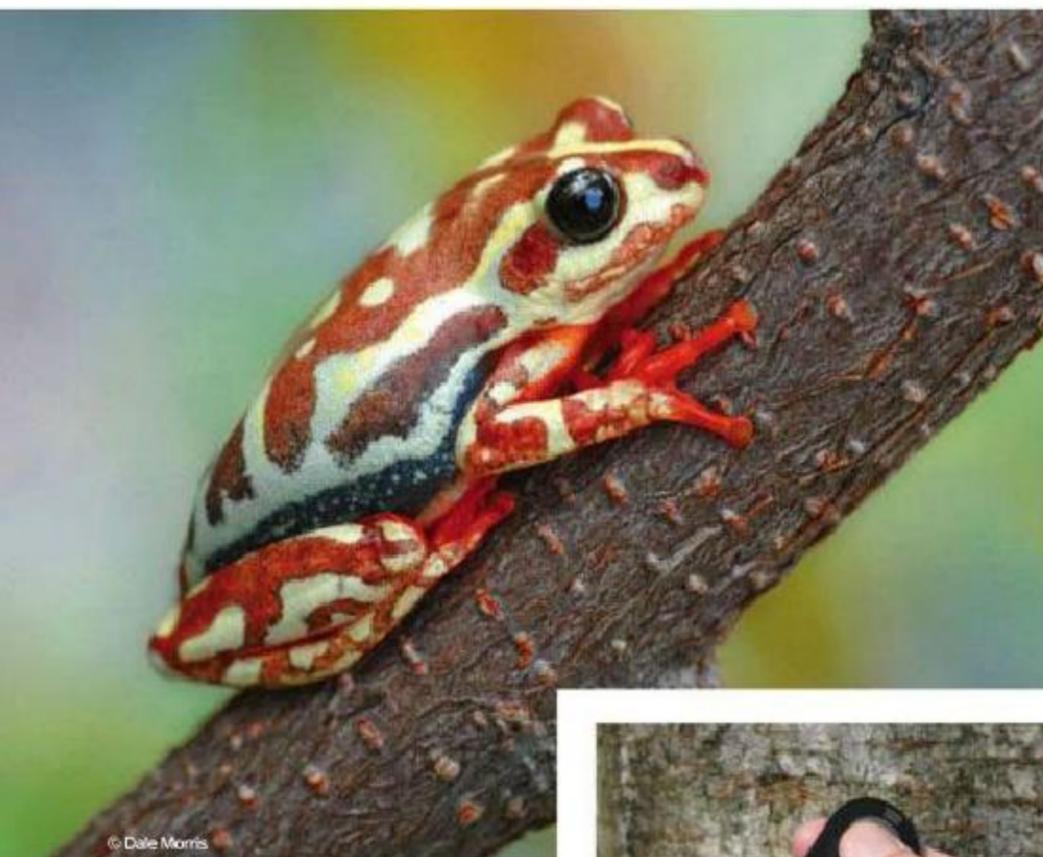
## 05 Profundidad de campo

Usa la prioridad de apertura y el botón de vista previa de la profundidad de campo para comprobar el enfoque. No es fácil de hacer al parar, ya que el enfoque es muy oscuro. Usa un flash mini LED para ver qué ocurre.

## 06 Usa flash de relleno

Para retener color en el fondo, fija el flash a modo lento o sincronización de cortina trasera. Permite que la cámara se exponga a la correcta luz ambiental y que ilumine el primer plano con un pequeño destello de luz, emitido antes de que se cierre la cortina del obturador (es decir, al final de la exposición). Tus fotos tendrán así un aspecto más natural.

© Dale Morris



© Dale Morris

## 07 Haz una lente macro

Junta dos lentes, frontal con frontal, con un simple anillo adaptador para macro. La lente invertida debe tener una longitud focal más pequeña que la que está pegada a la cámara. Desactiva el autofocus para reducir la tensión.

## 08 Varía las lentes

No te limites a utilizar lentes de macro. Las lentes de gran angular (como 15mm o 24mm) te ofrecerán una distancia de enfoque mínima por debajo de 20cm, y te darán la oportunidad de disparar a tu sujeto en su entorno natural.



## 09 Disparo por cable

Minimiza las sacudidas de la cámara con el disparo por cable. Si pulsas el obturador, quizá generes efectos de "terremoto" en tu imagen; aléjate de la cámara. O usa el temporizador de la cámara.



## 10 Aléjate del sujeto

Es mejor distanciarse del área de alerta del sujeto, usando una lente de enfoque más largo. Combínala con un teleconverter para una distancia de trabajo más larga y mayor magnificación.

## Encuentra a tu sujeto

Las oportunidades para macro fotografía están a tu alrededor. Conoce algunas...



© Dale Morris

Un ejemplo perfecto de cómo la espiral es clave en esta composición.



Elige el punto focal y deja que la profundidad de campo se difumine.



La comida ofrece un sujeto colorido y lleno de textura para macro fotografía.



La branquia de una seta es ideal para una imagen abstracta.  
© Dale Morris



© Dale Morris



Escarba en tu joyero y hallarás interesantes piedras y diseños.

La textura juega un papel clave en las imágenes macro. El factor 'tocable' arrastra al espectador.



⚡ Usa espacio negativo (vacío) para balancear otros elementos.



⚡ Usa patrones, líneas y círculos para llamar la atención.



La repetición de formas puede atraer el interés y enganchar al espectador.  
© Dale Morris

## Busca sujetos

Para obtener buenas imágenes macro, debes localizar interesantes sujetos. Aunque no busques fotos, conviene estar atento a la vida en miniatura que te rodea en forma de naturaleza, comida, piezas mecánicas o abstractas.

## En tu casa

Puedes encontrar magníficos paisajes para macro en tu jardín, tu cesta de frutas o incluso en tu reloj de pulsera. Localiza la belleza en la cara de los insectos y la perfección en el interior de una flor.

## Naturaleza

Si te interesan las imágenes macro de la naturaleza, investiga un poco. Como las flores, los insectos son más prominentes en ciertas épocas del año y se sienten atraídos por cierto follaje o clima. Visita tu reserva de vida salvaje local y habla con un experto que te indique cuándo esperar la llegada de algunos insectos o plantas.

## Insectos

Muchos insectos son más fáciles de fotografiar cuando empieza el día, ya que el aire frío los aletarga. Trabaja a primera hora de la jornada para capturar a sujetos somnolientos que no huirán si tu equipo de cámara está cerca.

## Patrones

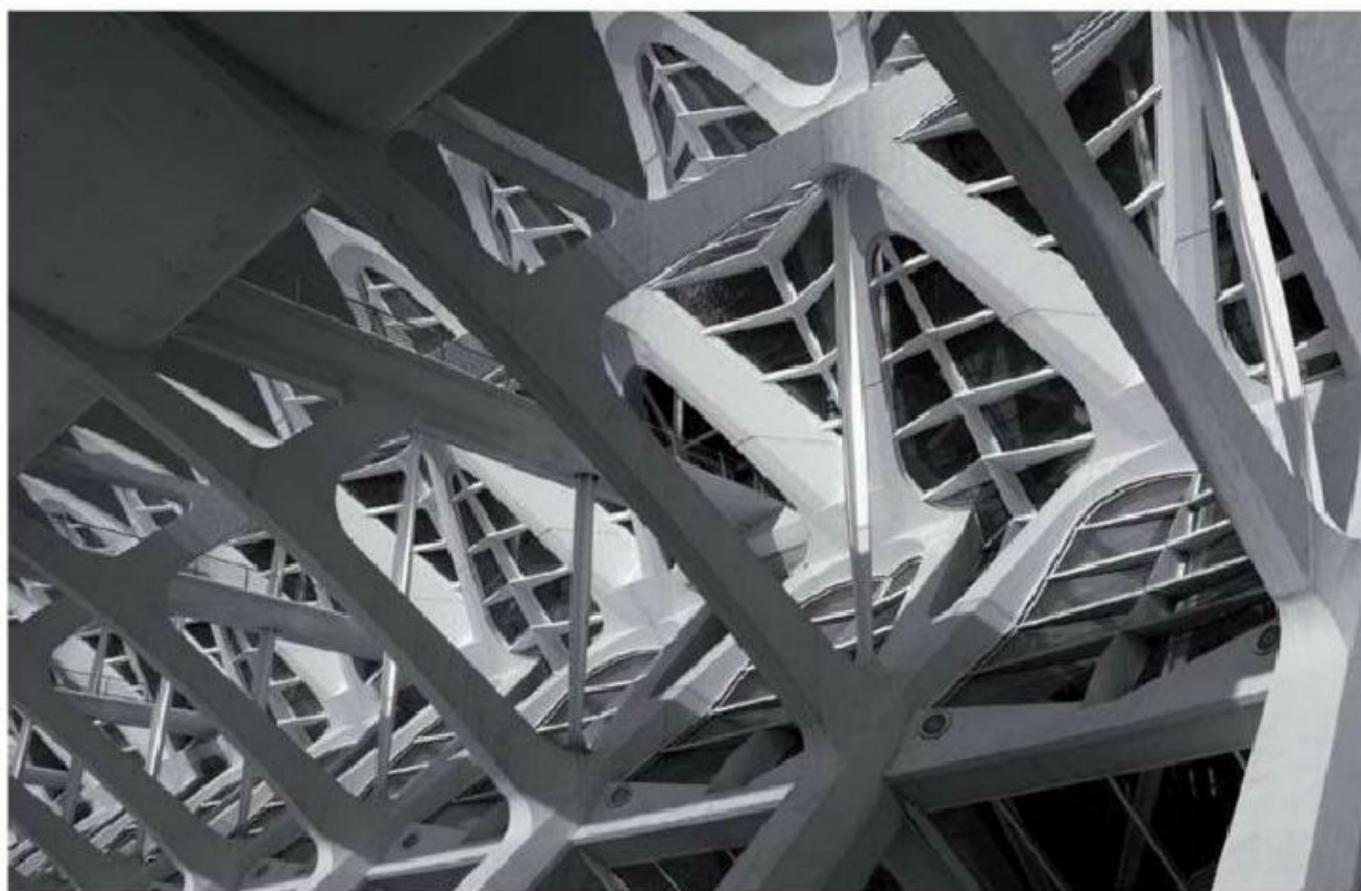
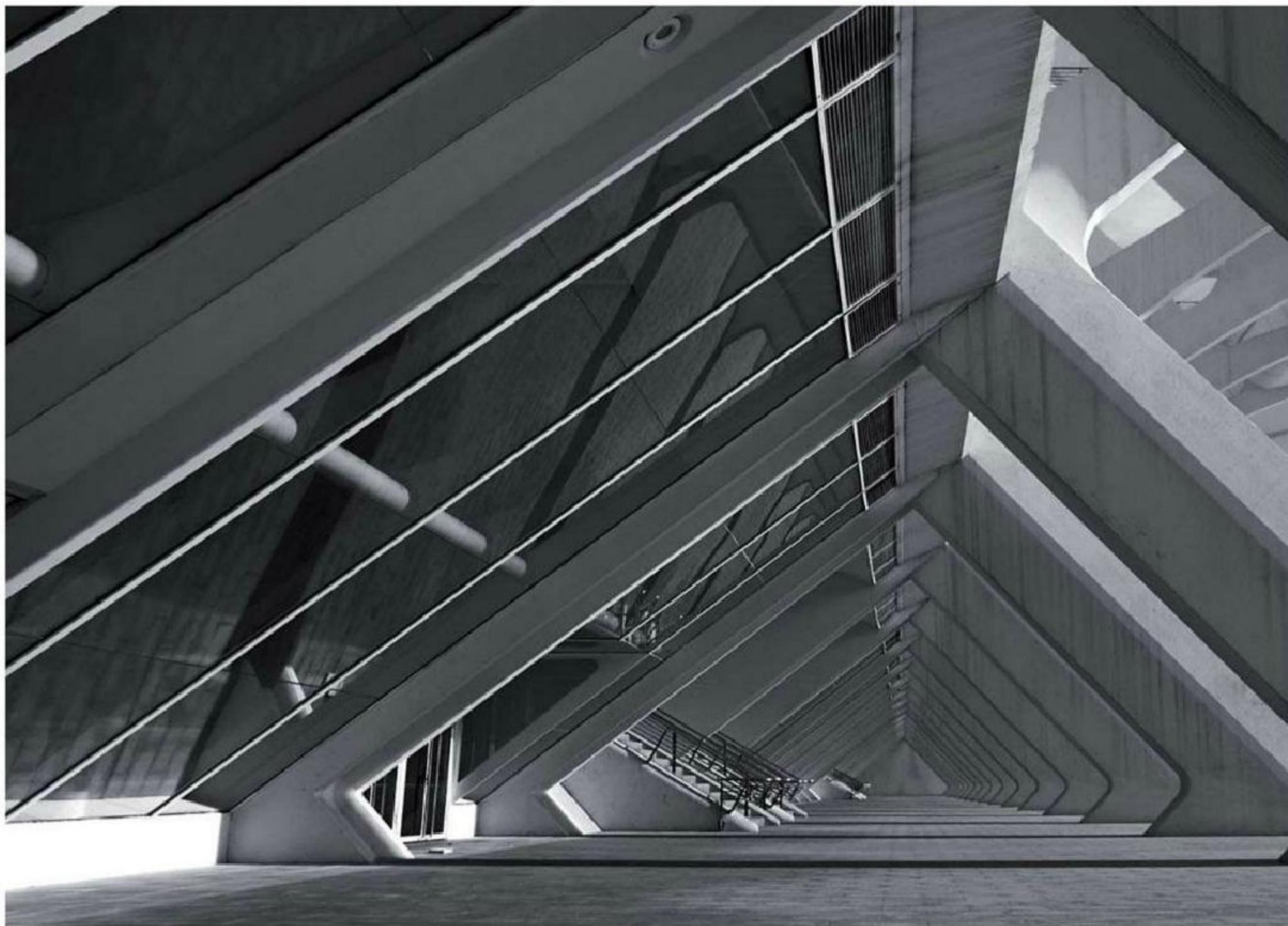
Las buenas imágenes macro se basan en patrones repetidos, simetría, espirales y formas geométricas. Pon atención en la composición y mueve la lente alrededor de la escena hasta que encuentres lo que buscas. En este género, la composición es tan importante como en el paisaje; la regla de los tercios y la espiral dorada suelen usarse con frecuencia. Mover el marco unos milímetros a izquierda o derecha suele ser suficiente para que una imagen tenga éxito o fracase.

## No sólo te fijes en la naturaleza

En la macro fotografía hay sujetos sin límite a tu alcance, vivas donde vivas. Busca copos de nieve, hielo en una ventana, colmenas, patrones en una planta, pétalos de flor, comida o la complicada tecnología de artículos como la maquinaria de un reloj o los resortes de una cerradura.

## Sujetos dentro de sujetos

Un sujeto grande suele estar integrado por elementos en primer plano que son ideales para buenas fotografías macro. Piensa en las plumas de un ave o la textura de la piel de un lagarto. Los ojos de un animal son llamativos, como las branquias de una seta. Las imágenes abstractas crean intriga y llaman la atención. Hay muchos más sujetos de los que crees frente a ti.



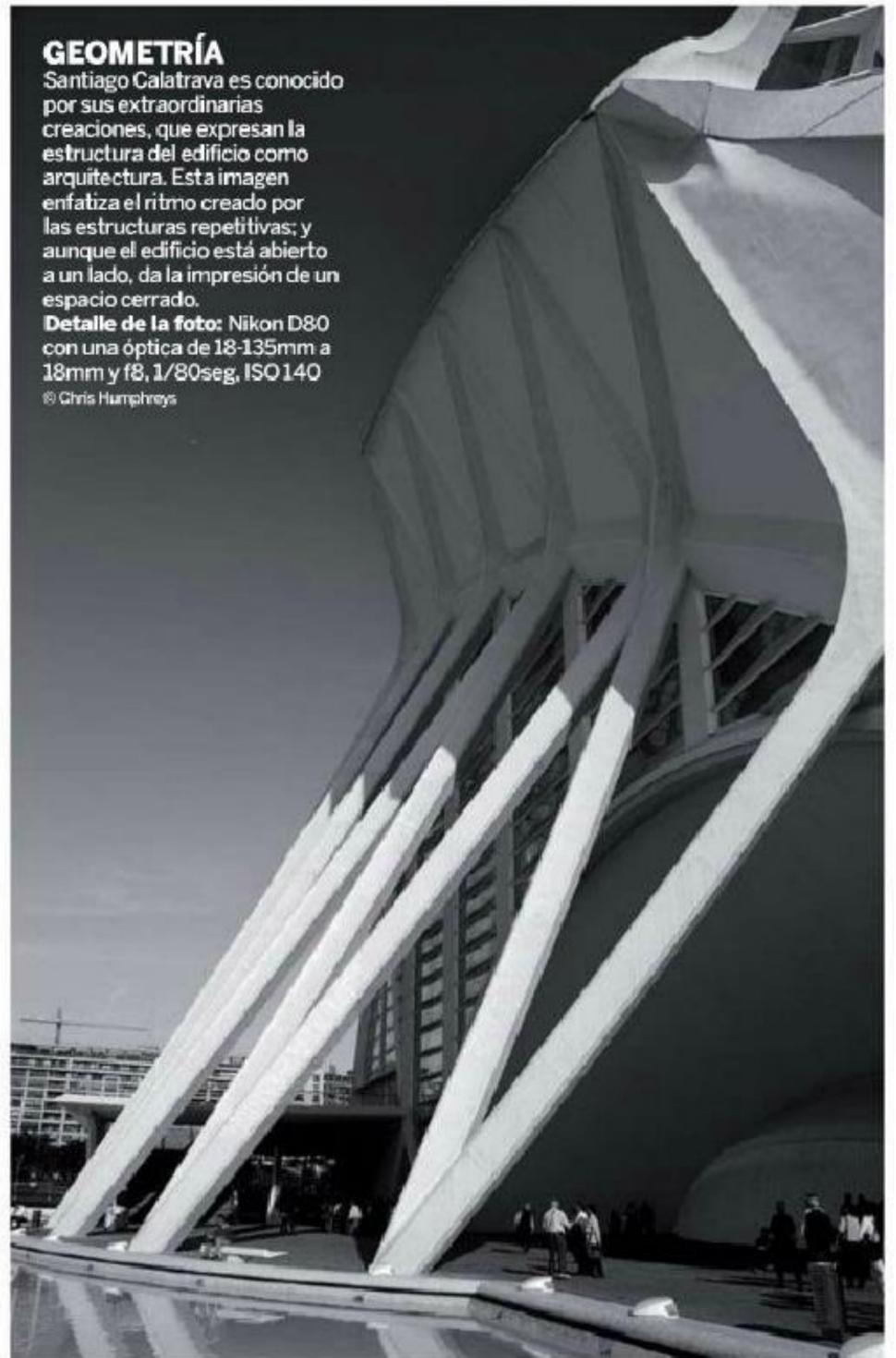


### GEOMETRÍA

Santiago Calatrava es conocido por sus extraordinarias creaciones, que expresan la estructura del edificio como arquitectura. Esta imagen enfatiza el ritmo creado por las estructuras repetitivas; y aunque el edificio está abierto a un lado, da la impresión de un espacio cerrado.

**Detalle de la foto:** Nikon D80 con una óptica de 18-135mm a 18mm y f8, 1/80seg, ISO140

© Chris Humphreys



# Fotografía arquitectónica

Te revelamos los retos a los que se enfrenta el fotógrafo arquitectónico en el siglo XXI



## ▶ PANORÁMICA COSIDA

Las lentes de inclinación/deslizamiento no sólo permiten corregir las verticales, sino también perfeccionar la panorámica. Aquí, la lente se ha deslizado a la izquierda para el primer disparo y a la derecha para el segundo. Están captados en el mismo plano focal y no hay error de paralaje; es fácil unir ambas imágenes en Photoshop. **Detalle de la foto:** D3X con una óptica t/s de 24mm a 24mm y f22, 1/30seg, ISO 100

## ▶ LUZ SUAVIZADA

El interior de este ático tenía una luz muy sutil. El objetivo era capturarla sin sobreexponer la escena y ofrecer una falsa impresión. El disparo estaba planeado para que hubiese un poco de luz en el cielo y se divisase el horizonte de la ciudad, indicando al espectador que se trataba de un ático. **Detalle de la foto:** Canon EOS 1Ds con una óptica t/s Canon de 24mm a 24mm y f22, 5 seg, ISO 100

## “La fotografía representa la arquitectura de forma artística”

**V**ivimos en casas, compramos en centros comerciales, aprendemos en universidades, trabajamos en oficinas y comemos en restaurantes. Nuestras vidas están influenciadas a diario por la arquitectura, aunque no nos demos cuenta. Por tanto, no sorprende que nuestra fascinación por el entorno construido se traduzca en que la fotografía arquitectónica sea un género tan popular.

La fotografía arquitectónica comercial se remonta a 1860, pero con la introducción de la impresión en medios tonos hacia 1930, la fotografía se convirtió en el medio elegido para describir la arquitectura. Las publicaciones más populares mostraban por vez primera fotografías impresas, ilustraciones y texto a doble página, y los arquitectos confiaban en las fotografías como el modo principal de publicar su trabajo. En una era de visualizaciones 3D de extremado realismo e impactantes gráficos, la fotografía sigue siendo la mejor forma de representar la arquitectura de forma artística.

La fotografía arquitectónica ha evolucionado mucho. En los primeros tiempos, las imágenes se centraban en espacios limpios y claros, sin gente ni desorden. Los espacios dentro del edificio y la propia construcción eran el foco principal de la imagen, con quizá alguna que otra pieza de mobiliario arquitectónico. La imagen intentaba vender una idea de

utopía, un testimonio de lo que el arquitecto era capaz. La jardinería era simple y original; el paisajismo más radical se diseñaba como extensión del edificio. La fotografía posibilitaba grabar esa ideología arquitectónica de un modo que ningún otro medio era capaz.

El pensamiento del arquitecto actual ha avanzado bastante. Hoy, los edificios son más funcionales y combinan la alegría con el sentido de la ubicación y el modo en que las personas interactúan con las construcciones. No se trata de incluir a la gente en la fotografía, sino del aspecto del edificio y su interior en uso. En el caso de los hogares, lo importante es cómo la arquitectura permite personalizar un espacio y tomar posesión de él. Las fotografías arquitectónicas deben tener todo ello en cuenta; muchas veces, los edificios sólo pueden fotografiarse una vez amueblados y ocupados.

Pero la fotografía arquitectónica no es sólo para nuevos edificios o edificios en exclusiva. El género abarca todos los objetos construidos por el hombre, desde puentes a marquesinas de autobuses. Pero para el fotógrafo arquitectónico profesional Paul Zante, que vive cerca de Edimburgo, su día a día es el trabajo en nuevos edificios. “Mi base de clientes es bastante amplia: arquitectos, diseñadores de interiores, constructores, profesionales inmobiliarios, contratistas y agentes de la propiedad”, afirma Paul. Este reconocido fotógrafo comenzó como diseñador de interiores,



© Paul Zanre

## CONOCE AL PROFESIONAL



### Arquitectura maestra

[www.pzphotography.com](http://www.pzphotography.com)

Paul Zanre es un fotógrafo arquitectónico profesional desde hace casi dos décadas, después de dejar su carrera como diseñador de interiores. Sus antecedentes en esa industria le permiten capturar instintivamente imágenes claras y simples, que lo colocan como uno de los fotógrafos profesionales de este género más importantes de Escocia.

Su pasado en el diseño ha permitido a Paul entender qué hace una buena imagen arquitectónica. "Trato cada encargo fotográfico como si yo fuese el diseñador. Si fotografío un interior, trato de seguir la lógica de un viaje a través del espacio interior. Comenzando en el punto de entrada, fotografío una imagen que captura esa primera impresión tan importante. En cada trabajo me gusta producir un catálogo balanceado de imágenes. Intento pensar en ello desde el punto de vista del diseñador y cómo quiere representar al edificio". El extenso catálogo de imágenes de archivo realizadas por Paul pueden verse y comprarse en su página web.

#### 1. Gran angular

Usa una lente gran angular para interiores, pero ten cuidado con los objetos o gente colocados en el borde del marco, o pueden aparecer distorsionados.

#### 2. Dos formatos

Al fotografiar una escena, contéplala en modo retrato y paisaje. Si funciona de ambas formas, fotografíalo en las dos. Te ofrece flexibilidad posterior para elegir la mejor imagen.

#### 3. Balance de blancos

Una tarjeta 18% gris es muy útil para una sesión arquitectónica. Puede incluirse en cada escena con diferentes condiciones de iluminación, y seleccionarla entonces en tu programa favorito de edición RAW para darle el correcto balance de blancos.

#### 4. Cielos profundos

Usa filtros ND para oscurecer el cielo en imágenes exteriores. Pero ten cuidado de no afectar la exposición del edificio.



© Paul Zanre

responsable de la organización fotográfica de su empresa: "Siempre me ha interesado la fotografía; cuando estaba en la universidad, me compré una Olympus OM-1, y la usé para fotografiar todos los proyectos en los que trabajaba cuando empecé". Paul encargó trabajos al reconocido fotógrafo Alastair Hunter: "En Escocia no había tantos fotógrafos arquitectónicos 'puros'. En aquella época, había fotógrafos como Richard Bryant o Dennis Gilbert y todos los grandes nombres de Londres, y Alastair estaba en el mismo campo de todos ellos. Por tanto, gestioné que trabajase en varios proyectos y yo solía acompañarle en todas las sesiones. Me acostumbré a ver el mundo arquitectónico en todas sus facetas en una cámara, lo que me intrigaba y hacía que me centrara más en la composición. Esa 'plate camera' permitía componer una imagen al cambiar la placa de la lente o al cambiar la placa trasera; era una forma diferente a la que estaba acostumbrado para captar una fotografía. Por tanto, fue muy provechoso acudir a esas sesiones y ver cómo Alastair afrontaba su trabajo; le daba el briefing e intercambiábamos ideas". Paul hizo una transición natural hasta convertirse en un profesional, cuando Alastair Hunter murió a finales de los ochenta; combinado con la recesión económica supuso que Paul se viera obligado a aplicar lo que había aprendido y adoptar el papel de fotógrafo en prácticas.

Como diseñador de interiores en sus comienzos, Paul entiende que un arquitecto sufre con la luz natural, iluminación artificial, orientación, materiales, espacios conectados, integración en el entorno, estilo, reflejos y todo tipo de factores. La misión del fotógrafo arquitectónico es capturar todo eso, para adentrarse en la mente del diseñador y presentar una imagen que refleje la intención original del diseño. La fotografía arquitectónica tiene que contar una historia; las imágenes han de mostrar cómo se ha integrado el edificio en su entorno, ya sea rural o urbano, o quizá ilustrar cómo se ha diseñado el edificio para que destaque y se despegue de lo que le rodea. Las imágenes

## ▼ CASA ALIENÍGENA

En ocasiones hay que aislar un edificio de su entorno para ayudar a la imaginación del espectador. Un disparo cercano con gran angular y las verticales corregidas da un toque dinámico a la imagen. **Detalle de la foto:** Nikon D700 con una óptica de 16-35mm a 16mm, f11, 1/25seg, ISO 200



## Lentes descentrables

Las lentes descentrables son las favoritas de muchos fotógrafos arquitectónicos profesionales desde la aparición del formato digital. Antes, los 'pros' utilizaban cámaras de visión directa, que permitían mover de modo independiente las lentes y los platos de película. Ese movimiento posibilitaba la fácil corrección de la perspectiva vertical, y así se lograba esa apariencia característica de la fotografía arquitectónica.

La primera lente descentrable de Nikon fue la Nikkor 35mm PC f3.5, en 1962 (en la imagen). Las siglas 'PC' significan 'perspective correction' o corrección de la perspectiva. Si apuntas con la cámara hacia arriba en un edificio, las verticales convergen. Para que eso no ocurra, has de mantener el nivel de la cámara, y con una lente estándar suele suponer no captar la parte superior de la construcción y sí mucho primer plano.

Una shift lens tiene un círculo de imagen mucho más amplio que una lente estándar. Cuando la lente se desplaza hacia arriba, la cámara se mantiene nivelada y la parte superior del edificio se incluye en la imagen. Otra ventaja es la posibilidad de desplazar la lente hacia los lados, captar una imagen y rotar entonces la lente 180 grados y hacer otra fotografía; obtendrás un panorama perfecto sin problemas de paralaje.



tienen que mostrar el detalle, los materiales, la estructura y la composición dentro de los elementos del edificio. Todo ello ha de calcularse para usar la luz al máximo y a veces, la ausencia de ella. Una imagen arquitectónica requiere rigurosa planificación y ejecución eficiente. En un entorno comercial competitivo el tiempo es limitado, y la climatología impredecible da mucha importancia a estar preparado.

El lado artístico de la fotografía arquitectónica es algo natural para cierta gente, sobre todo si su base es el diseño. El aspecto técnico de hacer fotografías puede aprenderse con el tiempo, pero si quieres tener éxito, ha de ser instintivo. Y en algún momento llegará ese primer encargo. El teléfono suena y un arquitecto quiere que su nueva creación se fotografíe de arriba a abajo; y esperemos que no sea una sesión que se necesita 'para ayer', ya que precisas tiempo para establecer

## ► EN LAS ALTURAS

Esta fotografía de unas oficinas de Edimburgo se captó para cre8architecture disparando desde el nivel de la calle, en la entrada principal. Una shift lens de gran angular unida al punto focal del edificio, produjo una imagen muy dinámica. Una cara del edificio estaba en la sombra, pero el gran rango dinámico de la D3X permitió sacar todos los detalles en la etapa de postproducción.

**Detalle de la foto:** Nikon D3X con una óptica t/s de 24mm a 24mm y f22, 1/40seg, ISO 100

## ▼ TONOS DE TARDE

Casa de Chris Humphreys. La tarde es ideal para captar imágenes arquitectónicas; el momento mágico ocurre cuando la luz diurna se apaga y balancea las luces interiores. Es un estrecho marco temporal; conviene estar preparado y captar imágenes de prueba para asegurarte de que tienes el mejor ángulo y composición. A veces es necesario reducir la saturación de las luces interiores, que quizá son demasiado amarillentas frente a la más fría luz exterior. **Detalle de la foto:** Nikon D80 con una óptica de 18-135mm a 18mm y f11, 5 exposiciones, ISO 100







© Chris Humphreys

## “Como regla general, comienza en el exterior con imágenes contextuales y pasa luego al interior”

### ▲ DISPARA EN CONTEXTO

Esta casa recién completada mira al sur y se levanta sobre un campo de flores silvestres. Las paredes se usan como líneas de dirección y las flores ofrecen un agradable primer plano para la imagen. Se ha disparado desde un ángulo bajo para enfatizar la prominencia de la construcción con vistas a la campiña que la rodea y la separa de otros edificios vecinos.

**Detalle de la foto:** Nikon D700 con una óptica de 16-35mm a 16mm y f11, 1/125seg, ISO 200

un plan y esperar que la climatología acompañe. Pide al arquitecto la localización, un plano del edificio y cualquier material gráfico que tenga del complejo. El tamaño del edificio, localización, número de imágenes necesarias y/o la disponibilidad temporal dictarán tu presupuesto. El plano de localización y del sitio revelarán la orientación del edificio, los planos del suelo mostrarán la distribución interna, y las fotos dirán el resto. Ya tienes todo lo que necesitas para planear la sesión.

La orientación del edificio tendrá influencia sobre tu plan de trabajo. Como regla general, comienza en el exterior con imágenes contextuales, más tarde con detalles y pasa luego al interior. Si el tiempo es bueno por la mañana pero no tanto al mediodía, al menos habrás completado tus imágenes externas con buena luz (el sol no es tan crítico para las fotografías de interiores). Tienes que llegar a tiempo a la sesión, justo cuando sale el sol. Recuerda que en verano verás el sol elevado en el noreste si te levantas pronto.

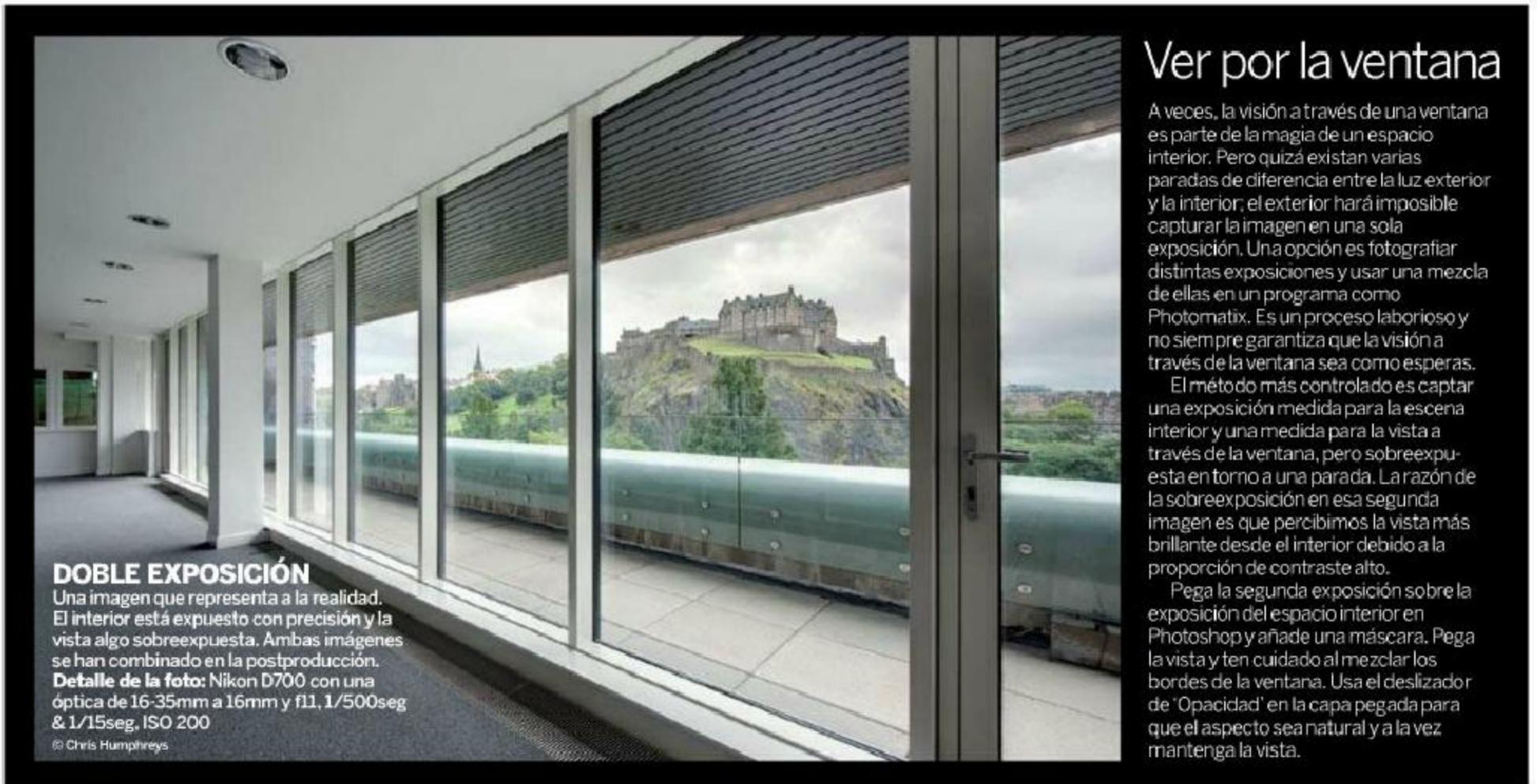
Si es posible, visita el edificio antes de la sesión para estimar qué imágenes son esenciales y cuánto tardarás en cubrir todos los ángulos. Visitar la edificación también te dará la oportunidad de contemplar edificios cercanos, que quizá ensombrezcan alguna instantánea. Si no puedes visitar el edificio, prueba la ‘street view’ de Google maps. No siempre es posible planear con antelación, como explica Paul Zandre: “A veces, un cliente te llama y necesita la fotografía de inmediato. Vas a ciegas al edificio, sin saber de antemano su orientación, distribución o alrededores. Pasas la primera hora de la sesión recorriendo el edificio para familiarizarte con los

mejores ángulos de disparo, y todo esto consume un tiempo precioso para fotografiar con buena climatología”. Si tuvieses la oportunidad de planear la sesión con tiempo, intenta llegar 20 minutos antes para tener tiempo de recorrer la construcción; busca obstáculos inesperados, como vehículos de reparto, que quizá afecten a tu ritmo. Piensa qué equipo llevar y qué dejar en el coche. Por último, si el edificio está ocupado, saluda al propietario, inquilinos o guardias de seguridad. Es sobre todo importante si trabajas en una localización con medidas de seguridad, como un centro comercial; te ahorrará tiempo a la larga.

Lo más probable es que intentes aprovechar un día soleado para la sesión, pero a veces se da la circunstancia de que el tiempo no acompaña. Aunque no todo está perdido, como señala Paul Zandre: “No todas las sesiones arquitectónicas necesitan un cielo azul brillante. De hecho, hay una tendencia reciente en las publicaciones de edificios: fotografías con luz difusa y un cielo con aspecto blanco. Crea una luz plana, que a veces produce imágenes impactantes”.

Es buena idea capturar las imágenes de contexto en primer lugar y pasar luego al interior. Son las fotografías que muestran cómo se relaciona la edificación con su entorno, ya sea urbano o rural. Si el edificio tuviese una cara, ¿hacia dónde apuntaría? Intenta incluir elementos en primer plano frente a la cara principal y coloca el edificio descentrado para obtener una composición más robusta.

Las lentes pueden variar, pero una distancia focal media, en torno a 50mm en una cámara full frame o 35mm en una cámara DX, serán suficientes. Así podrás trabajar desde



## Ver por la ventana

A veces, la visión a través de una ventana es parte de la magia de un espacio interior. Pero quizá existan varias paradas de diferencia entre la luz exterior y la interior; el exterior hará imposible capturar la imagen en una sola exposición. Una opción es fotografiar distintas exposiciones y usar una mezcla de ellas en un programa como Photomatrix. Es un proceso laborioso y no siempre garantiza que la visión a través de la ventana sea como esperas.

El método más controlado es captar una exposición medida para la escena interior y una medida para la vista a través de la ventana, pero sobreexponer esta en torno a una parada. La razón de la sobreexposición en esa segunda imagen es que percibimos la vista más brillante desde el interior debido a la proporción de contraste alto.

Pega la segunda exposición sobre la exposición del espacio interior en Photoshop y añade una máscara. Pega la vista y ten cuidado al mezclar los bordes de la ventana. Usa el deslizador de 'Opacidad' en la capa pegada para que el aspecto sea natural y a la vez mantenga la vista.

### DOBLE EXPOSICIÓN

Una imagen que representa a la realidad. El interior está expuesto con precisión y la vista algo sobreexpuesta. Ambas imágenes se han combinado en la postproducción.

**Detalle de la foto:** Nikon D700 con una óptica de 16-35mm a 16mm y f11, 1/500seg & 1/15seg, ISO 200

© Chris Humphreys

una distancia y captar un poco la perspectiva, para que la construcción se ubique cómodamente en su contexto. Esta distancia focal es también cercana a la del ojo humano, y así las imágenes retienen una apariencia natural.

En ocasiones no puedes alejarte lo suficiente del edificio, y un gran angular es la única opción. Recuerda que esa óptica hará que los edificios colindantes o la vegetación tras el sujeto parezca que están aún más lejos. Para las imágenes más generales necesitas una nitidez absoluta; coloca la cámara en un trípode y selecciona una pequeña apertura de f11-f14. Paul Zandre sabe el valor de un buen trípode: "Ahora uso un trípode orientado Manfrotto 475B con una cabeza Manfrotto 405, y creo que merece la pena invertir tiempo en ajustar y nivelar la cámara, para ahorrar tiempo más tarde, a la hora de procesar. La cabeza orientada posibilita unos ajustes muy precisos". Si quieres fotografiar una construcción desde una carretera concurrida, utiliza un filtro de densidad neutral de ocho o diez paradas, para subir la velocidad del obturador a unos 20 segundos o más. Así obtendrás una imagen sin tráfico, ya que los coches que pasan no se registrarán en el sensor.

Para las imágenes generales del edificio, tendrás que acercarte a él pero seguir incluyendo un poco del contexto vecino. El propósito de estas imágenes es mostrar los principios de elevación lo mejor posible y capturar la composición global. No hay una fórmula fija para los ángulos a utilizar, pero lo mejor suele ser la variedad; algunos ángulos quizá no te seduzcan en la cámara, pero funcionan cuando los utilizas en el proceso de procesamiento.

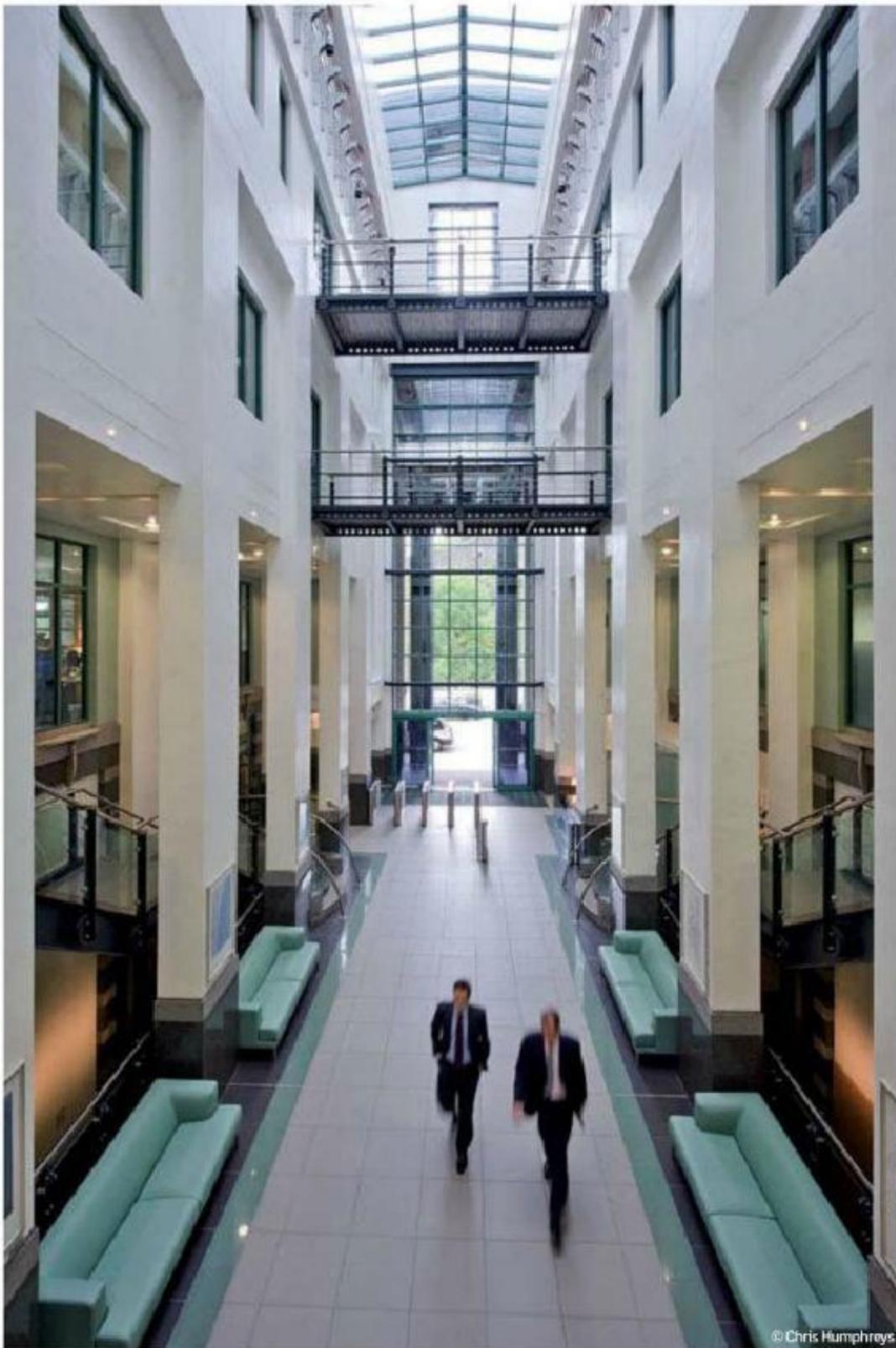
En general, al estar cerca del edificio, usarás una lente de gran angular. Por ejemplo, necesitarás una desde 14mm a 24mm para cámaras de formato completo, o desde 10mm a 20mm para una cámara DX. El gran angular hará que incluso el edificio más simple parezca dinámico; en ambientes urbanos muy confinados, posibilita disparar desde muy cerca. Pero a veces generan ciertos problemas, ya que algunas lentes ofrecen notable distorsión, y un edificio con un patrón uniforme de materiales (tablas de madera, por ejemplo) lo reflejará con claridad. Captar altos edificios desde muy cerca dará también como resultado verticales convergentes:

### RANGO DINÁMICO

La mayoría de edificios estaban en la sombra, el sol sólo iluminaba ciertas áreas. La imagen original estaba infraexpuesta para retener el detalle de los reflejos y procesada para atenuar los detalles de la sombra y añadir contraste en los tonos medios. A menudo genera saturación, por lo que se bajó el deslizador 'vibrance' en el RAW. **Detalle de la foto:** Nikon D700 con una lente de 16-35mm a 16mm, f11, 1/15seg, ISO 200

© Chris Humphreys





## ▶ MIRA HACIA ARRIBA

Al fotógrafo y le gustó la luz del revestimiento de madera. Captura cualquier cosa que te llame la atención, antes de que cambie la luz. **Detalle de la foto:** Nikon D80 con una óptica de 10-20mm a 14mm y f13, 1/50seg, ISO 100

## ◀ DESDE ARRIBA

Una velocidad del obturador de 1/10seg difumina los viandantes. **Detalle de la foto:** Nikon D700 con una óptica de 16-35mm a 16mm y f11, 1/10seg, ISO 400

## ▶ PALETA DE MATERIALES

Busca distintos materiales y crea una imagen que muestre esa paleta. Funcionan mejor sobre el plano de la pared, bajo luz difusa. A los arquitectos les gusta este tipo de imagen, que muestra los detalles de los materiales. **Detalle de la foto:** Nikon D700 con una óptica de 50mm a 50mm y f3.2, 1/400seg, ISO 400



## Imagen nocturna

Los edificios son perfectos para imágenes nocturnas; los reflejos del acristalamiento durante el día ofrecen un camino a la transparencia, ya que las luces interiores dominan como fuente principal de luz. Los edificios públicos y los intercambios de transporte con mucho cristal son estupendos sujetos, que además atraen a mucha gente, con lo que crearás un interesante difuminado de movimiento.

El mejor momento es a primera hora de la mañana o de la noche. Las luces exteriores están bajas, pero no oscuras.

Es necesaria un poco de luz natural para iluminar sutilmente el exterior y ha de balancearse con la intensidad de las luces artificiales interiores. Y lo mismo se aplica a imágenes nocturnas captadas dentro de un edificio a través de una ventana. La luz externa hará más fácil el balance entre luz interior y exterior.



## “Busca elementos de la estructura o características que definan el edificio”

parecerá que los bordes verticales de la construcción desaparecen en la distancia. El ojo humano indicará al cerebro que las verticales están hacia arriba y en realidad no leemos esas líneas convergentes, a no ser que estés parado frente a la base de un bloque de viviendas. Hay dos opciones para corregir las verticales: una es usar software como PT Lens o el filtro de corrección óptica en Photoshop. Pero el método preferido de los profesionales es emplear una lente de inclinación/deslizamiento. Si usas una lente estándar y quieres corregir la imagen en postproducción, incluye algo más de contenido en la imagen de lo que harías normalmente, ya que tendrás que recortar la imagen corregida y así perderás píxeles. Un truco para resolverlo es disparar en formato retrato y nivelar la cámara; el resultado serán verticales rectas pero mucho primer plano. Puedes recortar ese primer plano en la postproducción para conseguir una fotografía de formato cuadrado.

Busca composiciones dentro de la fachada, elementos de estructura o características que definan el carácter del edificio. No nos referimos aquí a los detalles de los materiales, esas imágenes son posteriores. La entrada del edificio es un buen lugar para empezar; los arquitectos suelen diseñar un edificio con una entrada distintiva. A menudo será algún tipo de dosel cubierto, pasarela o iluminación que puede usarse para enmarcar un espacio exterior. La variedad es la clave,

### ▼ BALANCE DE BLANCOS

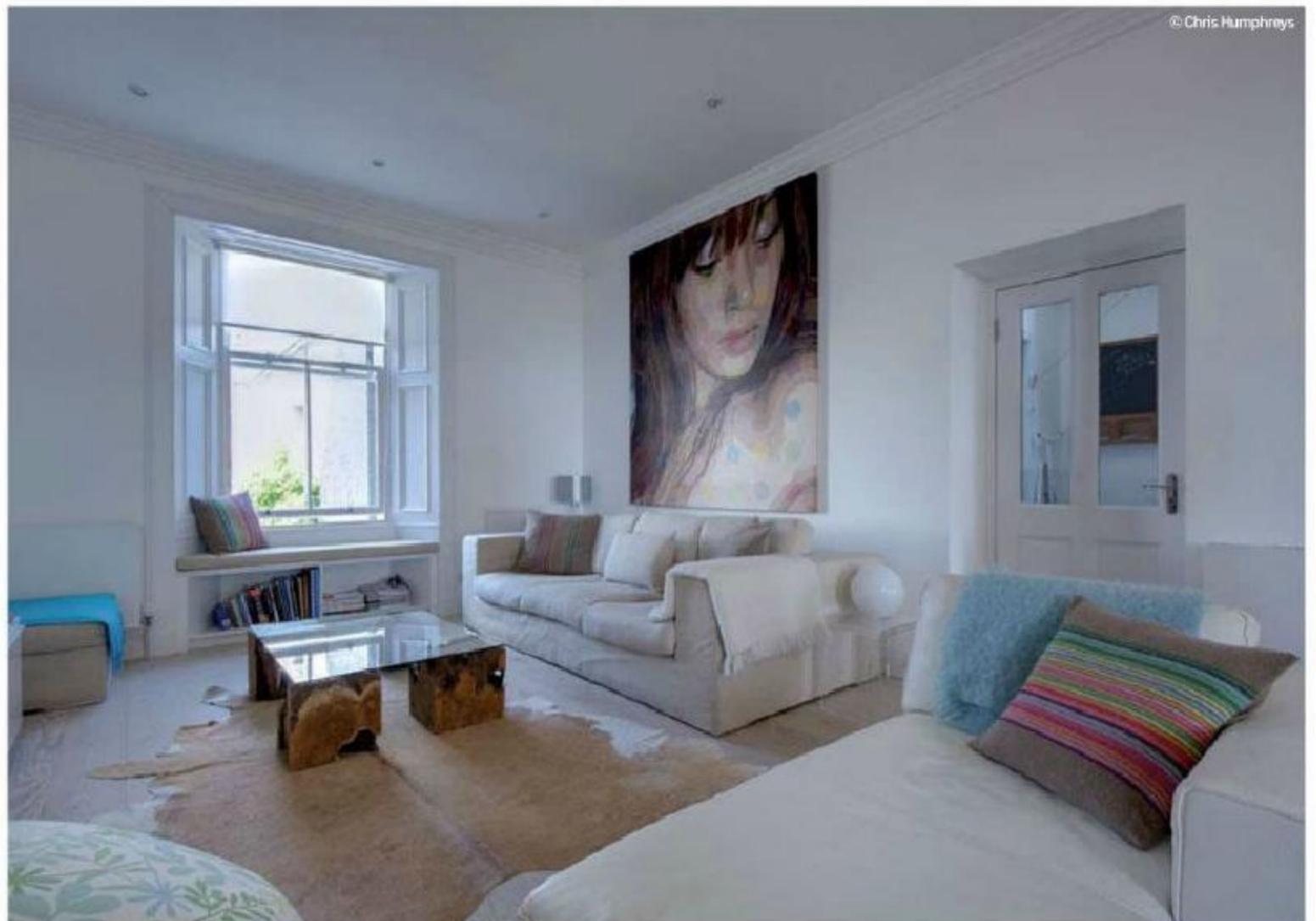
Se colocó una tarjeta gris y se creó una imagen duplicada con la misma exposición de la escena final. El RAW se procesó para corregir el balance de blancos usando la imagen de la tarjeta gris. La ventana está cortada deliberadamente, ya que la vista distraía un poco. **Detalle de la foto:** Nikon D700 con una óptica de 16-35mm a 16mm y f11, 2/3 seg, ISO 200

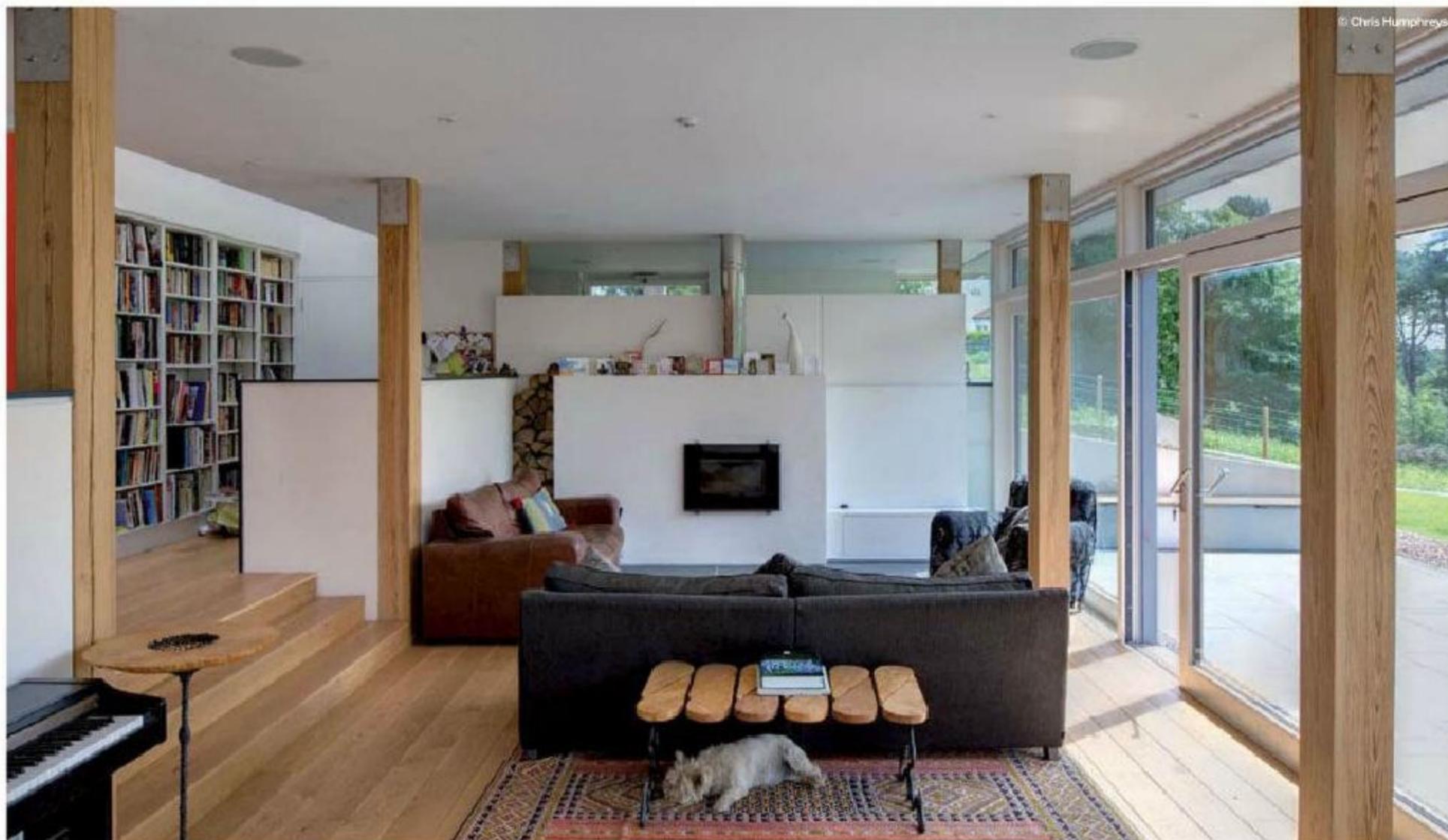
como indica Paul Zare: “Al fotografiar una escena, prueba el modo retrato y el modo paisaje. Si funciona en ambos, haz la foto de las dos formas. Te ofrecerá flexibilidad posterior para decidir que instantánea te gusta más”.

Las vistas detalladas de edificios, sobre todo alrededor de las entradas, son una buena oportunidad para usar un filtro de densidad neutral que ralentice la velocidad del obturador y difumine el movimiento de los viandantes.

Un filtro ND de seis paradas en la brillante luz del día ofrecerá una velocidad del obturador de 0.5-1 seg, ideal para producir la cantidad suficiente de difuminación, sin perder por completo a la gente. La elección de la lente es bastante flexible para este tipo de disparo. El gran angular generará imágenes dinámicas pero con cierta distorsión en los bordes, mientras que una distancia focal más larga te permitirá dar un paso atrás y ver con más facilidad las composiciones integradas en el edificio.

A los arquitectos, contratistas y proveedores les gustan los primeros planos que muestran cómo han construido con éxito el edificio y unido varios materiales. Una distancia focal más larga, entre 70-100mm, funciona en sensores a marco completo, mientras que una de 50-80mm lo hace en sensores recortados. El objetivo es ilustrar una composición agradable de distintos elementos. Incluir acristalamiento arrojará interesantes reflejos, que funcionan bien en este tipo de imágenes. También destacan las vistas en cuadrado que ofrecen una muestra de la paleta de materiales. Experimenta con una apertura más amplia para ofrecer una profundidad de campo superficial y aislar ciertos detalles dentro de la composición. Si ves algo que te llama la atención cuando captas imágenes más amplias, fotografíalo en ese instante,





## “Hay sutilezas que separan una imagen del montón de una gran fotografía arquitectónica”

### EN CUADRADO

Las perspectivas desde un punto funcionan bien en espacios rectilíneos; el efecto se enfatiza con las columnas. La inclusión del perro y de la puerta del patio dan la impresión de un perezoso día de verano. **Detalle de la foto:** Nikon D700 con una lente óptica de 16-35mm a 24mm y f11, 1.6 seg, ISO 200

ya que quizá cambie la luz cuando vuelvas y el detalle no te parezca tan atractivo. La fotografía de interiores es un sujeto completo por sí mismo; hay muchos detalles que suponen el éxito o fracaso de una imagen interior. Como regla general, la estrategia para las imágenes interiores es que reflejen las del exterior. Comienza con disparos amplios y generales de cada espacio, y avanza hacia otros más detallados. Observa de dónde viene la luz natural: si el sol aparece de repente tras una nube, iluminando parte de un interior que no estás captando, deja lo que estás haciendo y capta esa imagen mientras puedas.

Uno de los factores clave al fotografiar el interior es cómo iluminar la escena. Las cámaras digitales permiten una mayor flexibilidad, como Paul Zandre describe, “La mayor ventaja de las cámaras digitales es la posibilidad de comprobar el histograma para ver la exposición correcta a la hora de disparar. Diría que la mayoría de interiores que fotografío están realizados bajo las condiciones de iluminación disponibles. Sólo uso un flash de relleno, un Nikon Speedlight SB900, si es necesario. Los diseñadores se toman su tiempo para crear el ambiente deseado en un interior, y lo último que quiero hacer es aplanar el esquema de iluminación para que las imágenes parezcan iluminadas artificialmente. Al usar el flash de relleno coloco la unidad de flash fuera de la cámara y reboto la luz difusa con cuidado sobre una pared o techo para rellenar las áreas de sombra”. Uno de los muchos retos a los que se enfrenta el fotógrafo arquitectónico al captar escenas internas es balancear la luz natural y artificial. Entender los distintos tipos de luz artificial y cómo afectan al color de una

escena es crucial, explica Paul Zandre, “Se me da muy bien leer a ojo la temperatura del color de la iluminación en el momento del disparo; se ha convertido en algo instintivo y me permite ajustar con exactitud la temperatura de color en la postproducción. Puedo detectar un reflejo verde de uno fluorescente o uno naranja de uno tungsteno. Una de las situaciones de luz artificial más difíciles de fotografiar son las luces fluorescentes a la luz del día. Bajo un balance de blancos medio, las imágenes casi resultan en blanco y negro, por lo que suelo usar un flash de relleno en esas situaciones, que permite mostrar un poco de color en la imagen”.

Ya está. Has finalizado la sesión y cuentas con un par de cientos de imágenes para procesar, mezclar y manipular, antes de quedarte con tus 50-60 favoritas. Recuerda que debes mantener un balance de blancos consistente a la hora de procesar. Conviene visionar la serie como un todo en varias etapas, para conseguir una apariencia unificada.

Para empezar tu equipo comienza por un gran angular y un robusto trípode; elementos más caros, como las lentes de inclinación/deslizamiento, te ayudan si fotografías mucha arquitectura, pero no son vitales para empezar.

Las habilidades aprendidas en otros géneros fotográficos también se traducen en la fotografía arquitectónica. Por ejemplo, la composición, iluminación, ambiente y control del foco son técnicas comunes a varios campos fotográficos. Combínalas con nuestra armonía instintiva hacia el entorno construido y con un enfoque comprensivo, y la fotografía arquitectónica será un género que te dará muchas recompensas. Esperemos que estos consejos de los profesionales te hayan ayudado a obtener inspiración.

# Inspiración...

Disfruta esta selección de impresionantes imágenes arquitectónicas y empieza a planear tu sesión, ¡ya!



## ◀ SLOBODAN BLAGOJEVIC

“El River Walk de Chicago al atardecer. Un fragmento del Río Chicago con parte de la mejor arquitectura de la ciudad. Hice correcciones de distorsión y perspectiva en postproducción, para un fuerte impacto (una especie de efecto HDR), gracias a Lightroom 3 y toques finales en Photoshop CS4”.

**Detalle de la foto:** Canon G10 a f4, 1/160seg, ISO 80

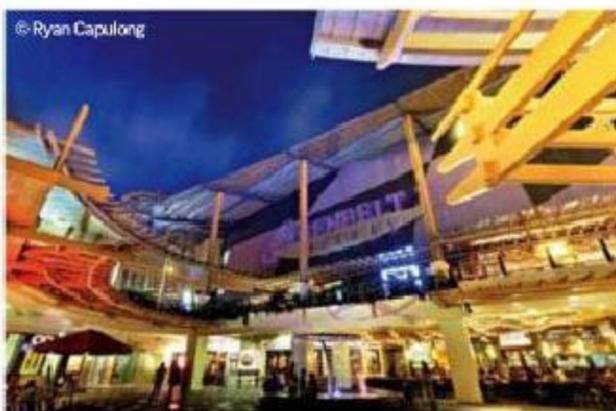
**Galería/página web:** [www.flickr.com/photos/slobodan\\_bлагоjevic](http://www.flickr.com/photos/slobodan_bлагоjevic)

## ▶ DIRK SMITH

“Quería que el Puente Infinity de Stockton tuviese la mayor simetría posible y alinease el horizonte con la barandilla superior. Para representar el nombre del puente, busqué que el soporte central y la curva descendente pareciera que iban hacia el infinito y más allá”.

**Detalle de la foto:** Canon EOS 500D con una óptica de 18mm-55mm a 18mm y f14, 16seg, ISO 100

**Galería/página web:** [www.dphotographer.co.uk/user/dirksmith](http://www.dphotographer.co.uk/user/dirksmith)

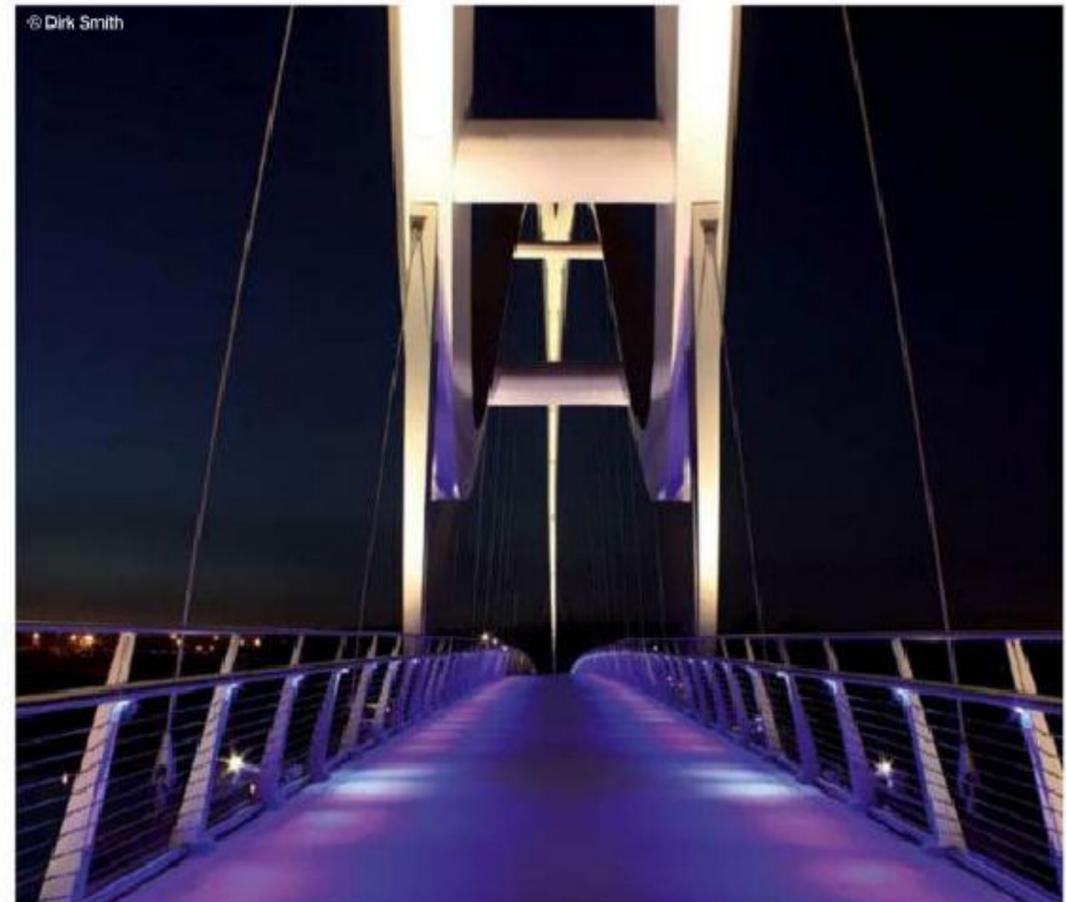


## ◀ RYAN CAPULONG

“Cuatro exposiciones diferentes, captadas con distintas exposiciones para exponer el marco. Una es para el cielo, otra para la parte media, otra para la baja y otra para las tiendas”.

**Detalle de la foto:** Nikon D90 con una óptica de 10-20mm a 10mm y f8, 5-61seg, ISO 200

**Galería:** [dphotographer.co.uk/user/ryancapulong](http://dphotographer.co.uk/user/ryancapulong)



## ▶ NICOLAS ORILLARD

“La larga velocidad del obturador me ayudó a dar movimiento a las nubes y hacer que la gente apareciera como sombras”.

**Detalle de la foto:** Canon EOS 5D Mark II con una óptica de 17-40mm a 20mm y f16, 20seg, ISO 100

**Galería/página web:** [www.dphotographer.co.uk/user/pablo](http://www.dphotographer.co.uk/user/pablo)



# Edición

Nuevos trucos para ayudarte a editar como un profesional

**122** Trucos con Photoshop en 5 minutos

Los más rápidos para editar tus fotos

**126** Retoque para un retrato perfecto

Retoca y mejora los tonos de piel

**129** "Maquilla" tus retratos

Unos consejos rápidos para añadir glamour

**130** Mejora tus fotos de paisaje

Los mejores trucos para tus paisajes

**134** Mejora tus fotos nocturnas

Haz que tus imágenes nocturnas destaquen

**138** Restaura fotos antiguas

Devuelve la vida a las fotos estropeadas

**142** Edita tus fotos en Camera Raw

Mejora tus fotos sin usar Photoshop

**145** Reduce el ruido en tus fotos

Reduce ruido sin perder nitidez

**146** Mejora las exposiciones

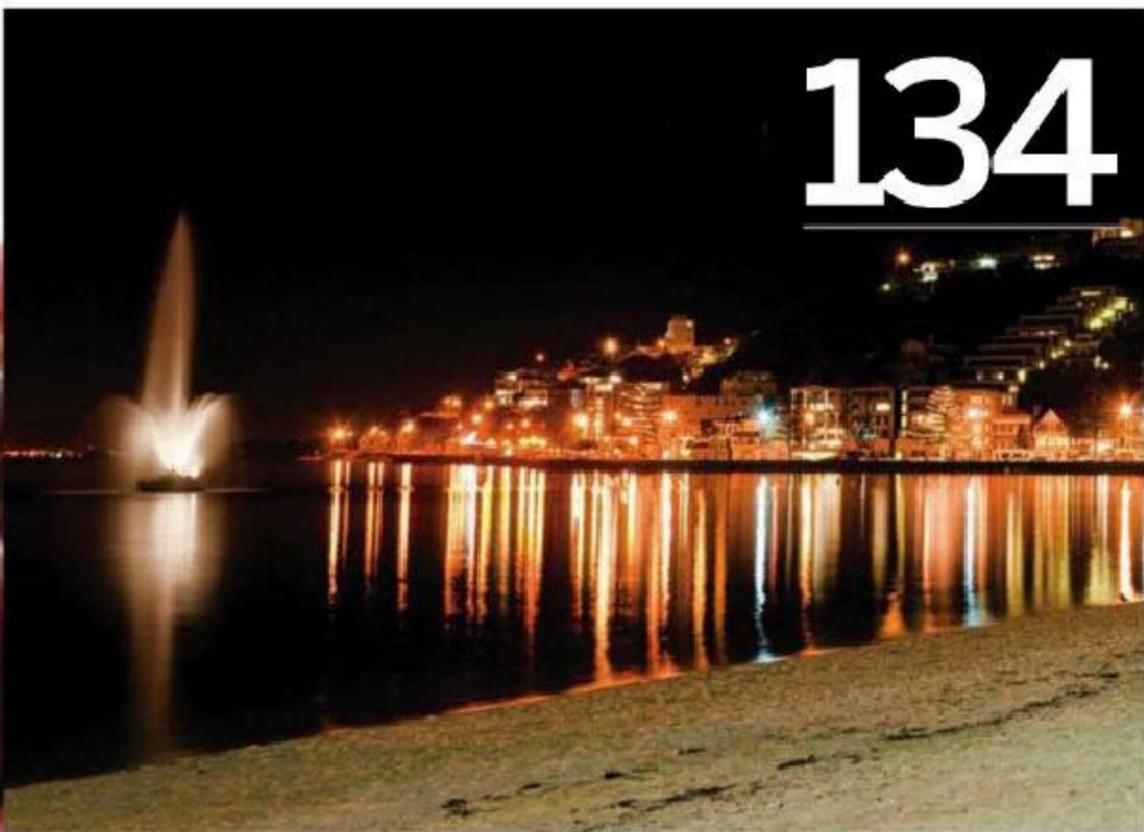
Ilumina tus sujetos en sombra

132





**124**



**134**



**147**



**129**

# Trucos con Photoshop en 5 minutos

Mejora tus fotos en 5 minutos o menos con nuestra selección de los mejores trucos de edición que todo fotógrafo debería conocer



Cosas para hacer en Photoshop

- ✓ Cambiar los matices de color
- ✓ Modificar la profundidad de campo
- ✓ Aplicar un tono sepia
- ✓ Mejorar el color y la nitidez
- ✓ Crear cielos increíbles

**S**i bien hay momentos en los que el retoque de una fotografía puede llevarnos a pasar horas y horas trabajando con Photoshop, existen otros en los que necesitamos una rápida solución. Y para ser honestos, hay situaciones que pueden arreglarse en cuestión de minutos.

En las páginas siguientes vamos a compartir algunas de las técnicas que utilizamos cuando el tiempo, la paciencia o la concentración es escasa. Con estos trucos sencillos vamos a arreglar los problemas tales como una foto con colores pobres,

además de buscar soluciones creativas para dinamizar una imagen. A veces, una foto puede funcionar sin importar el brillo de sus colores o el enfoque que tiene.

Sin embargo, al darle un efecto sepia, por ejemplo, se puede crear una imagen completamente diferente que la ayude a destacar.

Cada una de nuestras soluciones se detalla en tres fáciles pasos a seguir, la mayoría con una breve introducción sobre el proceso. Así que instala en tu equipo Photoshop o Elements y empieza a trabajar en tus fotos sin perder ni un minuto.

## Qué necesitarás...

Photoshop  
Nociones de fotografía

## Nosotros usamos...

Photoshop CS5

## Podrás intentarlo con...

Photoshop CS y Adobe  
Photoshop Elements

## Qué aprenderás...

Eliminar tintes de color  
Crear desenfoques  
Aplicar un tono sepia  
Mejorar brillos y colores  
Crear cielos contrastados

## “Puedes crear imágenes totalmente diferentes con las que destacar”

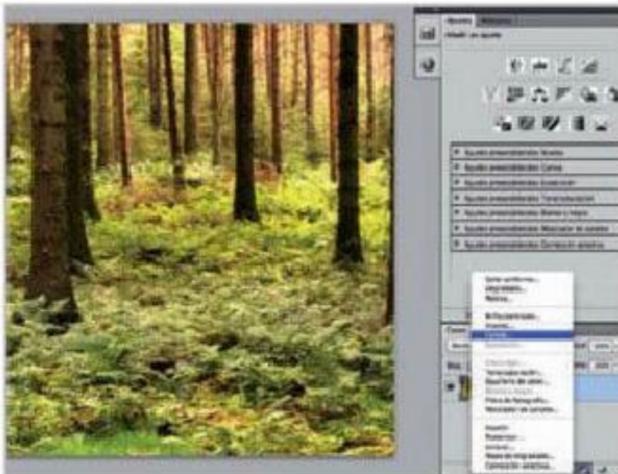
### Corrige el color

Otorga un color natural a una foto sin vida

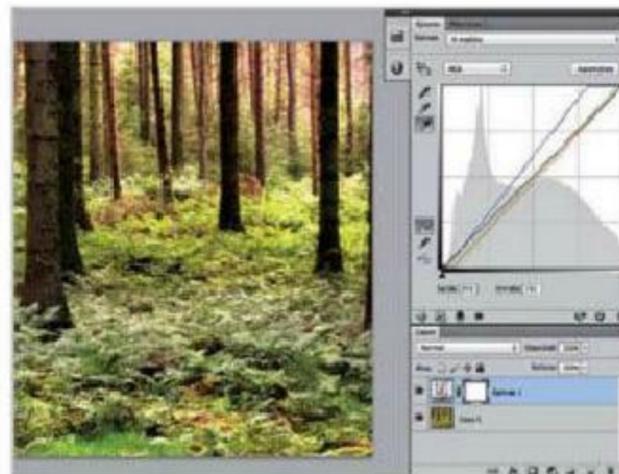
Es posible que no notes la diferencia entre, por ejemplo, la luz generada por una lámpara fluorescente y otra halógena, pero las fotografías que hacemos bajo diferentes fuentes de luz terminan mostrando grandes diferencias en el color.

No prestar atención a este detalle puede generar una imagen con un tono irreal. El tono de las fotos se conoce como tintes de color y son generalmente el resultado de una fotografía tomada con un ajuste de balance de blancos incorrecto. En una sesión, se puede compensar este ajuste con el balance de blancos de la cámara, o dejar que un sensor lo haga por nosotros. Pero no hay que temer si no se hizo el balance de blancos.

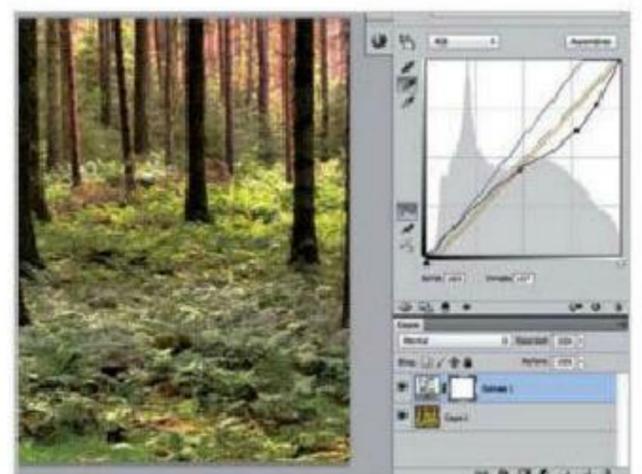
En el proceso de postproducción de nuestras imágenes podemos corregirlo volviendo a asignar los puntos de color blanco, gris o negro, ya que esto permite que los colores se asienten en los valores adecuados. Sigue los tres sencillos pasos a continuación para obtener el tono justo en tu imagen.



**1 Agregar capa de ajuste** Comienza agregando una capa de ajuste 'Curvas'. Busca el icono del círculo negro y blanco a los pies del panel 'Capas'. Al hacer clic en ese icono se activa una lista de las capas de ajuste disponibles, a continuación, sólo tienes que seleccionar la opción 'Curvas'.



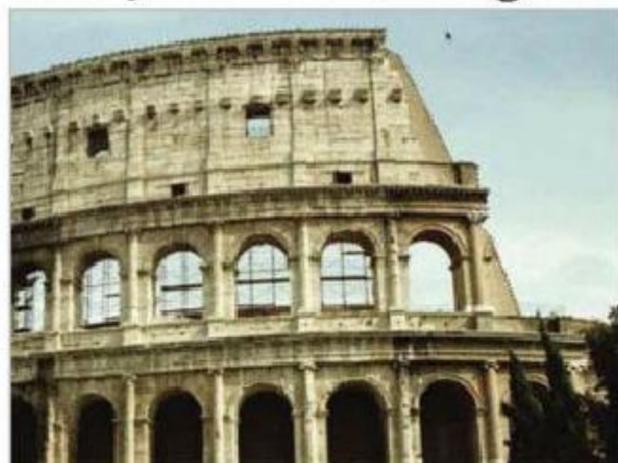
**2 Los puntos negros y blancos** En la izquierda de la gráfica haz clic en el cuentagotas negro y ajusta las curvas para sacar los tonos oscuros. Del mismo modo, utiliza el cuentagotas blanco para muestrear los píxeles más brillantes y así establecer el punto blanco.



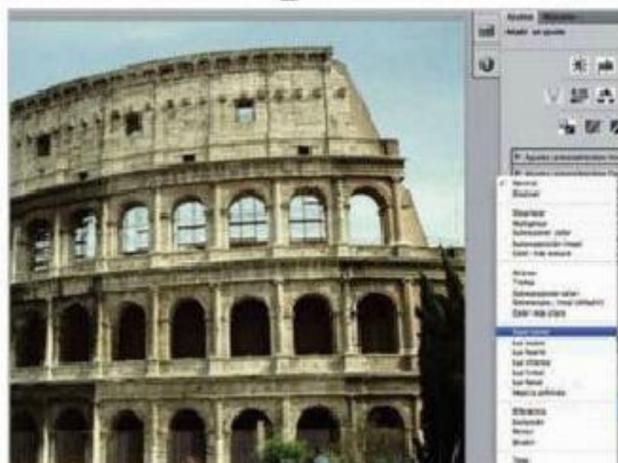
**3 Mata al tinte de color** el cuentagotas gris es el paso más efectivo y más difícil en el proceso. El objetivo es tomar muestras de un píxel que debería ser 50% gris. Esto puede tomar varios intentos antes de conseguirlo. Si con el primer clic se obtienen malos resultados, intenta con otra área.

# Mejor, cielos brillantes

Ahuyenta los días grises con esta reparación fácil de cielos



**1 Selección del cielo** Comienza usando la herramienta de 'Selección rápida' para elegir el área del cielo. Si la herramienta agarra las áreas de la imagen que no deseas, manten pulsada la tecla 'Alt' y pinta sobre el área. Dependiendo de la versión, la selección se puede editar con más precisión usando el botón de 'Definición de bordes'.



**2 Nueva máscara de capa** Pulsa el botón 'Agregar nueva capa' a los pies del panel 'Capas'. La selección se convierte en una máscara para esta capa. Esto limitará el efecto hacia el cielo, y poniéndolo en una nueva capa protege el original de alteraciones. Establece el modo de fusión de esta capa con 'Superposición'.



**3 Desvanece los grises** Establece el 'Color frontal' en azul cielo. Escoge la herramienta 'Degradado' y selecciona 'Color/Transparente' en 'Opciones'. Ajusta el modo lineal, haz clic en la parte superior del lienzo y arrastra desde abajo hacia el horizonte para crear un gradual color azul que se desvanezca.

# Aumenta los colores y la nitidez

De apagada y borrosa a brillante y nítida

El color y el detalle son dos elementos que hacen posible cualquier fotografía. Si falta uno, el otro debe tener algo especial para compensar. Aunque si ambos son deficientes, entonces está claro que es un problema.

¡Pero no todo está perdido! Los trucos que mostramos a continuación pueden hacer maravillas sobre una imagen aburrida y sin detalles, dándole vida a la foto.

Dicho esto, este es un truco de edición, pero no puede hacer milagros. Si la foto está desprovista de color y detalle, no va a ser posible que puedas resolver el problema.

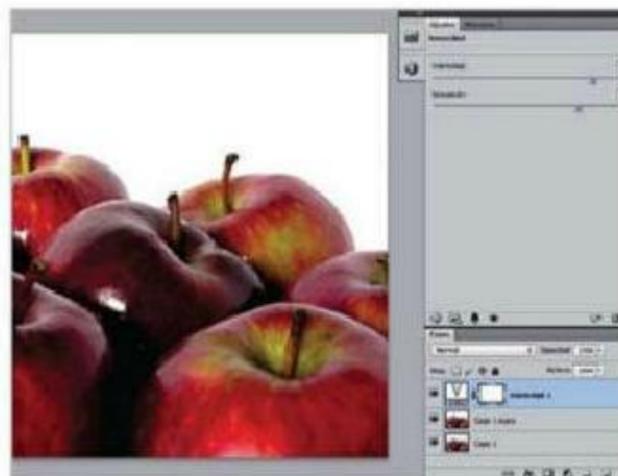
Sin embargo, si estás seguro que tu imagen sólo necesita un ligero toque para descubrir su belleza interior, entonces te animamos a usar esta técnica de edición.



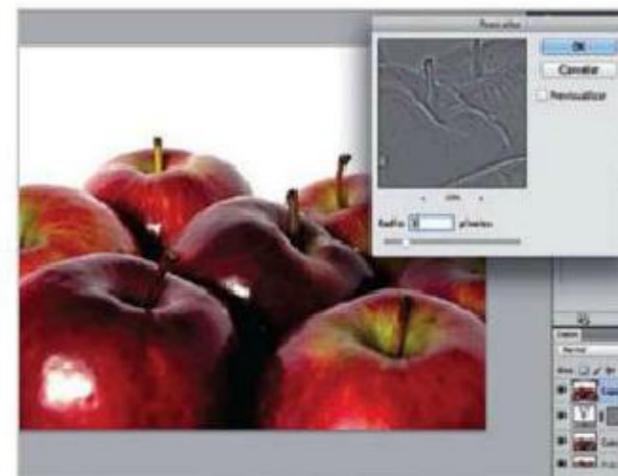
Mejora la imagen prestando atención al color



**1 Sacar los detalles** Crea una copia de la capa de fondo para trabajar. Ve a 'Filtro > Enfocar > Máscara de enfoque' y ajusta los niveles hasta que se puedan ver los detalles de la imagen. En este ejemplo se utilizó una cantidad de 72%, radio de 4,8 píxeles y umbral de 5 niveles.



**2 Añade Brillo** Añade una capa de ajuste de 'Brillo' haciendo clic en el icono 'Intensidad' del panel de 'Ajustes'. Sube la intensidad para aumentar la saturación. Utiliza la máscara de capa que se añade automáticamente para aplicar el ajuste donde es requerido.



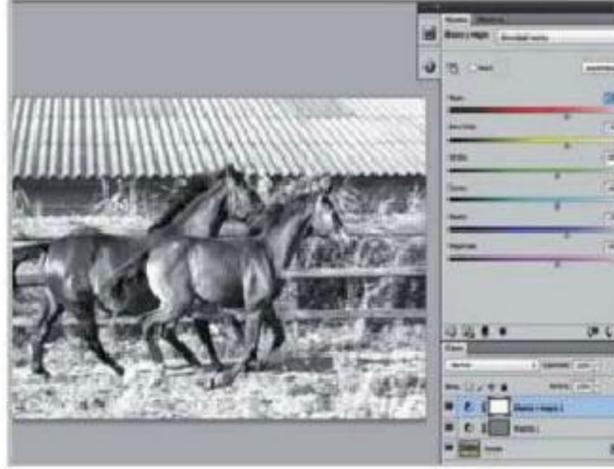
**3 Resultado final** Crea una capa de composición en la parte superior pulsando 'Cmd / Ctrl + Alt + Shift + E', a continuación, en esta nueva capa, ve a 'Filtro > Otros > Paso Alto'. Pon un valor de 3 píxeles. Cambia el modo de 'Fusión de la capa' a 'Superposición' para precisar los bordes.

## Ricos tonos en sepia

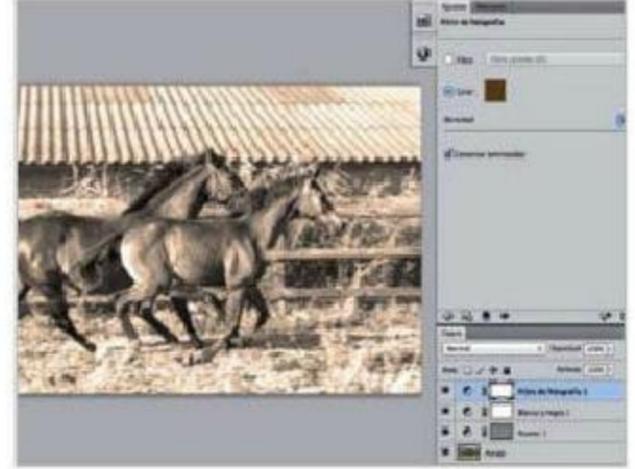
Este truco permite un máximo control



**1 Añade capa de ajuste de niveles** Lo primero que hay que hacer para comenzar es, en el panel 'Histograma', tomar el control deslizante al punto medio y, a continuación, moverlo hacia la izquierda aclarando la imagen un poco para que después pueda funcionar de forma correcta con el desaturado.



**2 Blanco y negro** A continuación vamos a añadir una capa de ajuste 'Blanco y Negro' sobre el ajuste de niveles. En el panel de 'Ajustes', busca los 'Presets' el menú desplegable en la parte superior. En esta imagen en concreto hemos utilizado la configuración de 'Densidad neutra'.



**3 Filtro de foto** Ahora, añade una capa de ajuste 'Filtro de fotografía'. A continuación selecciona la opción 'Sepia'. Si crees que la saturación de color no es lo suficientemente fuerte, puedes aumentarla utilizando el regulador 'Densidad' para poder mejorar el efecto. Para finalizar, marca la casilla 'Conservar luminosidad'.

## Desenfoque

Destaca el tema central con desenfoque

Para llamar la atención sobre el tema principal se necesita desenfocar el fondo de una fotografía.

Los objetivos tienen diferentes longitudes focales que crean distintos desenfoques.

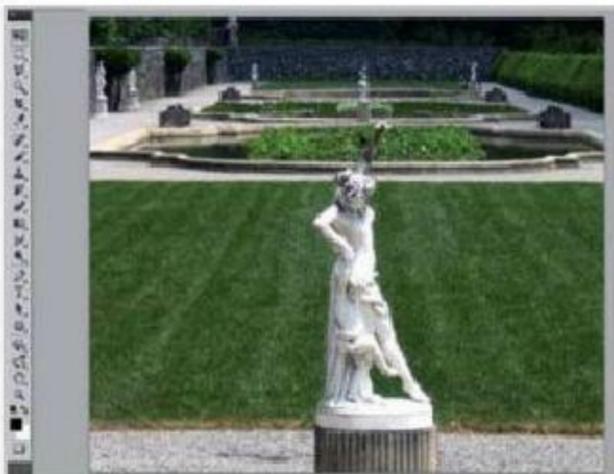
Una forma de mejorar el enfoque del sujeto es simular un desenfoque a su alrededor. Esta técnica ofrece un método preciso para conseguirlo. Una característica que a veces pasamos por alto en Photoshop es el filtro 'Desenfoque', que no sólo hace un excelente trabajo simulando desenfoques, sino que incluso puede ser configurado para leer un mapa de profundidad que se ha guardado en un canal.

Con ello Photoshop nos permite calcular un efecto más preciso.

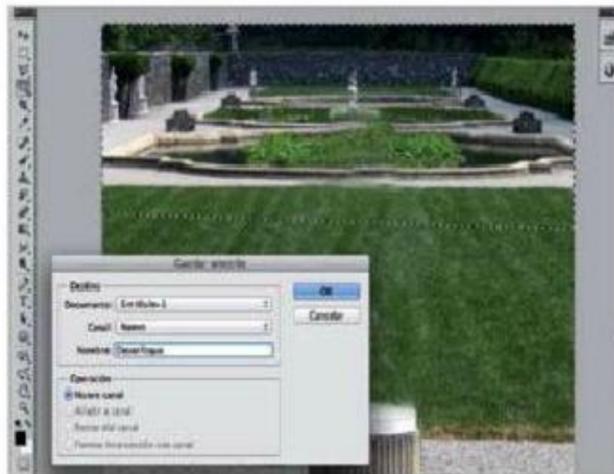
“No siempre tenemos en cuenta el filtro Desenfoque”



Presta atención al sujeto con un desenfoque focalizado



**1 Aísla el sujeto** Crea una copia de la capa de fondo para hacer una selección alrededor del sujeto. Aquí se utilizó la herramienta 'Pluma' debido a su exactitud. Una vez hecho esto, pulsa 'Comando / Ctrl + J' para copiar la propia capa, y luego ponla en modo 'No visible'.

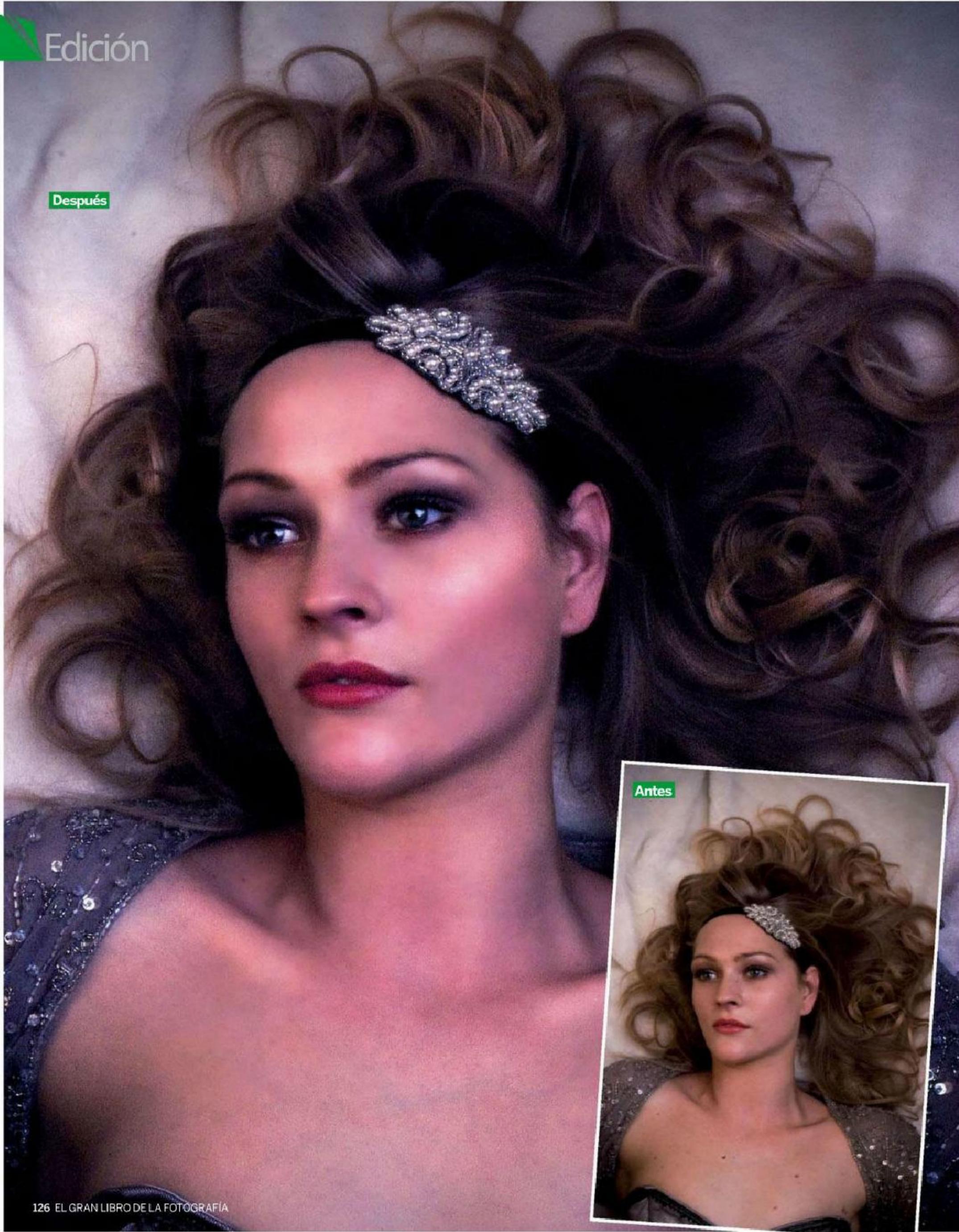


**2 Elimina el sujeto** Sobre 'Copia', usa 'Tampón de clonar' para eliminar el sujeto. Pulsa 'Q' (Windows) para entrar en 'Máscara rápida' y usa 'Degradado' para arrastrar un gradiente lineal de color blanco a negro desde el horizonte al sujeto. Pulsa Q de nuevo y guarda la selección.



**3 Desenfoque** Ve a 'Filtro > Desenfoque > Desenfoque de lente'. En el 'Mapa de profundidad', establece el origen en la selección guardada del paso anterior. Si el efecto aparece al revés, selecciona 'Invertir'. Ajusta y pulsa 'OK'. Haz visible de nuevo la capa 'Sujeto'.

Después



Antes



# Retoque para un retrato perfecto

Retoca y suaviza los tonos de la piel para crear retratos perfectos

**P**rogramas tales como Photoshop se han convertido en una herramienta popular del proceso de postproducción y, de forma similar al uso de los cuartos oscuros, se puede mejorar la calidad y el aspecto de una imagen. En este tutorial vamos a mostrar paso a paso cómo Photoshop se puede utilizar para mejorar el aspecto de tu retrato, creando resultados que quedan impecables y naturales. La aerografía es un método polémico de edición, que ofrece resultados no realistas buscando distraer la atención de la calidad general de la fotografía. Sin embargo, aprender algunas de las técnicas menos destructivas pueden ayudarte a realizar mejoras sutiles para tus retratos.

El trabajo llevado poco a poco con la acumulación de capas es clave para crear retratos retocados que sean creíbles. A diferencia de las fotografías sobreprocesadas que pueden verse en algunas revistas de moda de gama alta, nos concentraremos más en suavizar los tonos de la piel, eliminando

manchas y reduciendo los poros. Como queremos que nuestra imagen sea natural te mostraremos cómo eliminar las pecas y arrugas con la herramienta Tampón de clonar y la opacidad de capa.

Es importante recordar que estas técnicas deben utilizarse para mejorar y no para recrear. Para empezar, te mostraremos cómo suavizar la piel por completo y poco a poco traeremos de vuelta los detalles para crear un efecto de retoque controlado.

Usando una variedad de herramientas y filtros y a través de los ajustes y las capas, aprenderás a dar esos últimos toques antes de cambiar el tamaño y guardar tu retrato.

Sigue el tutorial a continuación utilizando un retrato que hayas hecho y que quieras mejorar y no tengas miedo de hacer retoques. Los cambios no tienen por qué ser dramáticos, céntrate más en mejorar lo que ya existe y en conseguir un retrato perfecto gracias a esta guía.

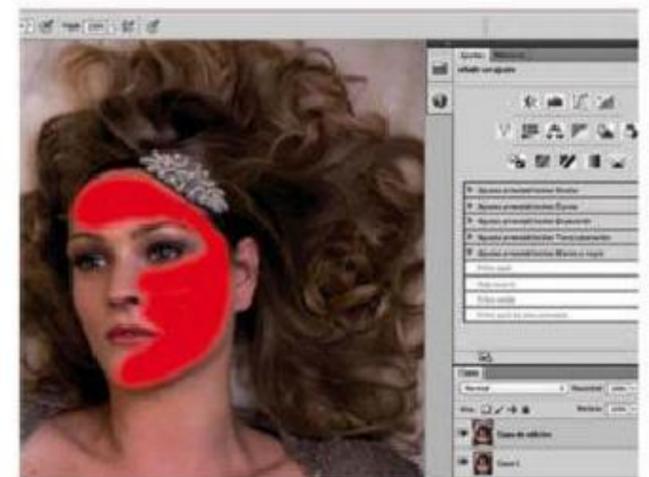
## Photoshop Retoque fotos de retrato



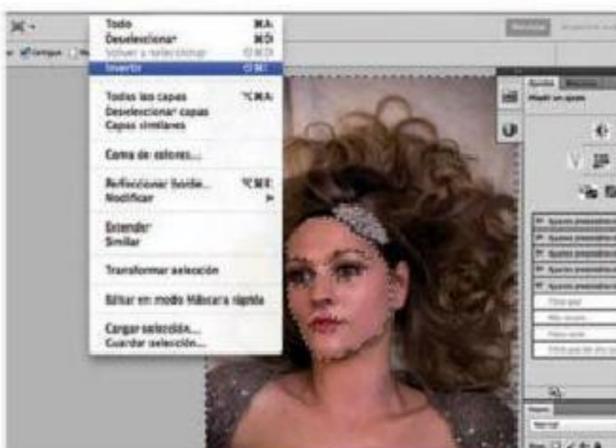
**1 Capas** Abre tu imagen en Photoshop. Comienza por duplicar la capa original para que puedas hacer ajustes sin alterar de forma permanente la imagen original. Haz clic derecho en la capa de fondo, selecciona 'Duplicar capa' y cambia el nombre por 'Capa de edición'.



**2 Preparación de la máscara** Haz una máscara de la piel con 'Máscara Rápida' situado en la parte inferior del panel de herramientas del lado izquierdo. Haz clic en 'Pincel' eligiendo un buen tamaño y opacidad al 100%. Asegurate de que el color negro está en el primer plano.



**3 Cubrir** Comienza a pintar la máscara roja en la piel, evitando los labios, el cabello y los ojos. Puedes corregir los errores utilizando la herramienta 'Borrador' y ver la selección activando y desactivando la prevista presionando sobre la tecla 'Q'.



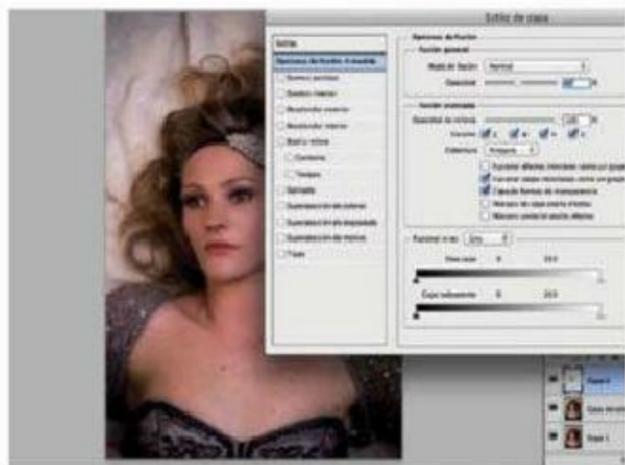
**4 Invertir y capa** Una vez que estés satisfecho con la máscara tendrás que invertir la selección. Ve a 'Seleccionar>Inverso'. Crea una nueva capa, ocultando sólo la piel. 'Selecciona Capa>Nueva>Capa' vía copiar. Ahora tendrás que añadir un desenfoque.



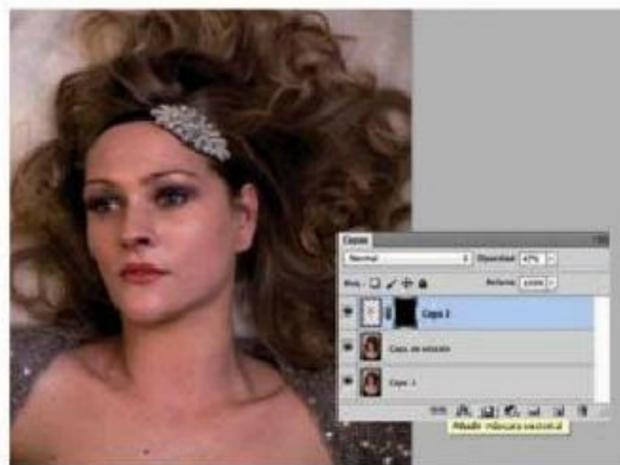
**5 Suavizado de piel** Agregar un desenfoque gaussiano suavizará la piel e incluso los poros. Ve a 'Filtro>Desenfoque>Desenfoque gaussiano'. Tendrás que ajustar los píxeles en torno a 8,8. Trabaja lentamente para obtener resultados más sutiles.



**6 Añadir Ruido** El desenfoque se llevará los detalles y la textura de la piel, evitando que se mezcle con el fondo o el pelo, así que tendrás que añadir ruido para devolver la textura a la capa. Ve a 'Filtro>Ruido>Añadir ruido', y ajusta hasta 1,4 con la distribución de desenfoque.



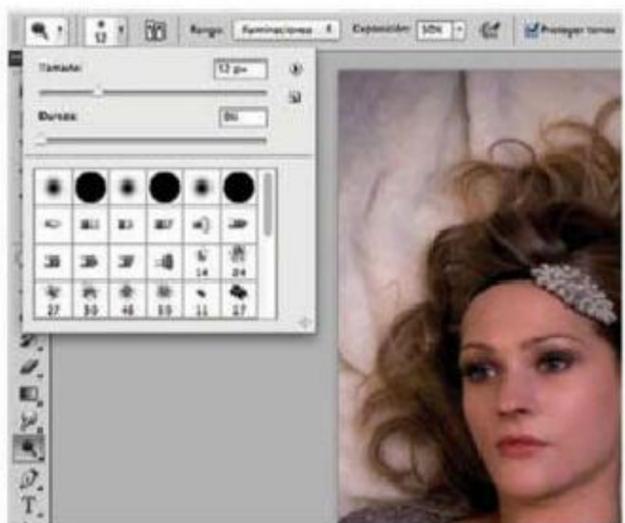
**7 Mezclando** Combina la capa de piel con las otras. Haz clic derecho en la capa y selecciona 'Opciones de fusión'. Ve a la barra de la 'Capa subyacente' y, mientras mantienes pulsada la tecla 'Alt' para dividir el regulador, mueve las luces altas y las sombras para traer de vuelta los detalles.



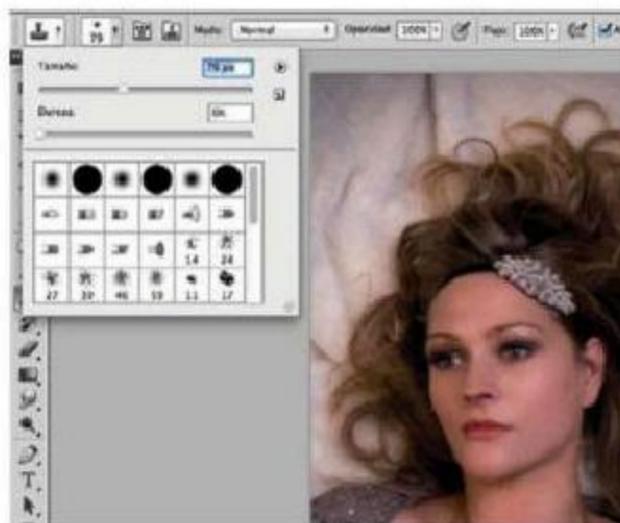
**8 Enmascarar** Una vez que estés satisfecho, tienes que enmascarar la capa para poder traerla de vuelta. Selecciona la capa y haz clic en el icono 'Añadir máscara de capa' en la parte inferior del panel 'Capas'. Un cuadrado negro debería aparecer al lado de la capa.



**9 Pintar** Selecciona 'Pincel' y haz ajustes en el tamaño del mismo y la suavidad del borde. Ajusta la opacidad al 60%. Asegúrate de que el primer plano está en blanco y el del fondo en negro para ayudar a la falta de definición, suavizando el tono de la piel y retirando los poros.



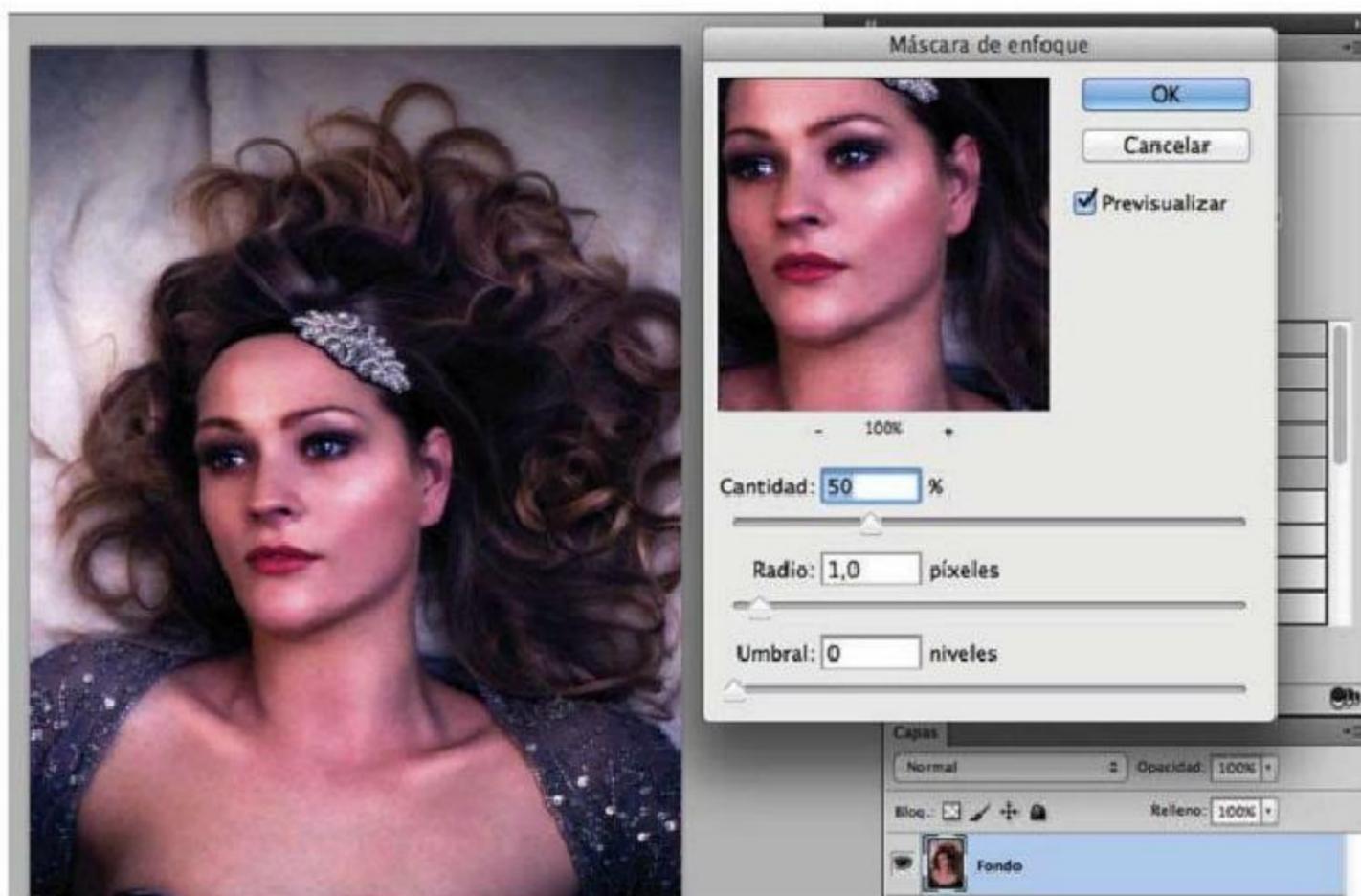
**10 Sobreexponer/Subexponer** 'Shift+Ctrl/Cmd +Alt+E' crea una capa con los ajustes visibles. 'Sobreexponer' y 'Subexponer', ajusta el tamaño del pincel y la opacidad y selecciona entre iluminaciones/medios tonos/sombras para aclarar y oscurecer las áreas de la cara.



**11 Clonar** Elimina las manchas con 'Tampón de clonar' situado en el panel de herramientas. Ajusta el tamaño del pincel y la opacidad en torno al 80%. Selecciona la zona próxima a la mancha que deseas clonar manteniendo pulsada la tecla 'Alt' y comienza a pintar sobre ella.



**12 Contraste y color**, añade contraste seleccionando 'Imagen>Ajustes>Sombras/Iluminaciones', realiza ajustes con el regulador de tonos medios para llevar a cabo un efecto de contraste. Utiliza el balance de color y ajusta los controles deslizantes para modificar y mejorar los tonos.



## Sobreexponer y subexponer

Las técnicas de sobreexposición y subexposición eran de uso común en los cuartos oscuros antes de que el software de manipulación de imágenes como Photoshop fuese inventado. A menudo se pasan por alto pero son grandes herramientas que permiten realizar ajustes tonales en las sombras/medios tonos/iluminaciones de una imagen y obtener con ello resultados de más contraste. Puedes utilizar la herramienta 'Sobreexponer' para aclarar las zonas y dar brillo a los ojos y los dientes, pero también se puede utilizar la herramienta de 'Subexponer' para eliminar tonos de piel irregulares o aumentar las áreas de contraste en el cabello. Asegúrate de ajustar el tamaño del pincel y la opacidad a medida que vas trabajando.

# “Maquilla” tus retratos

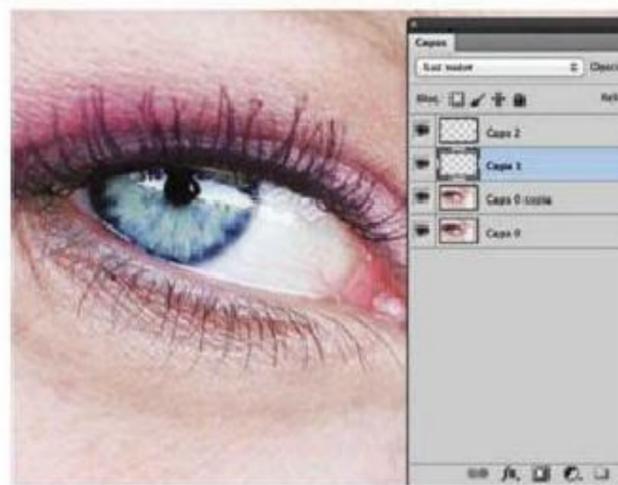
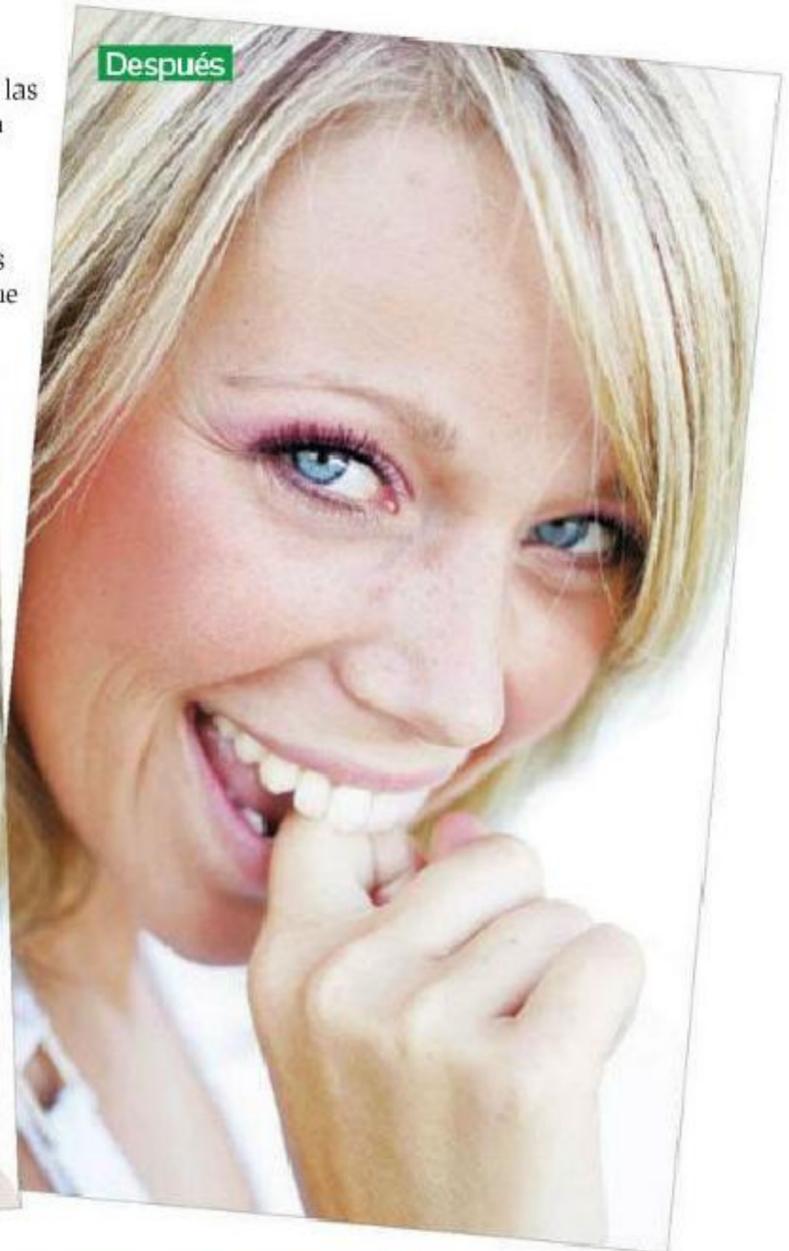
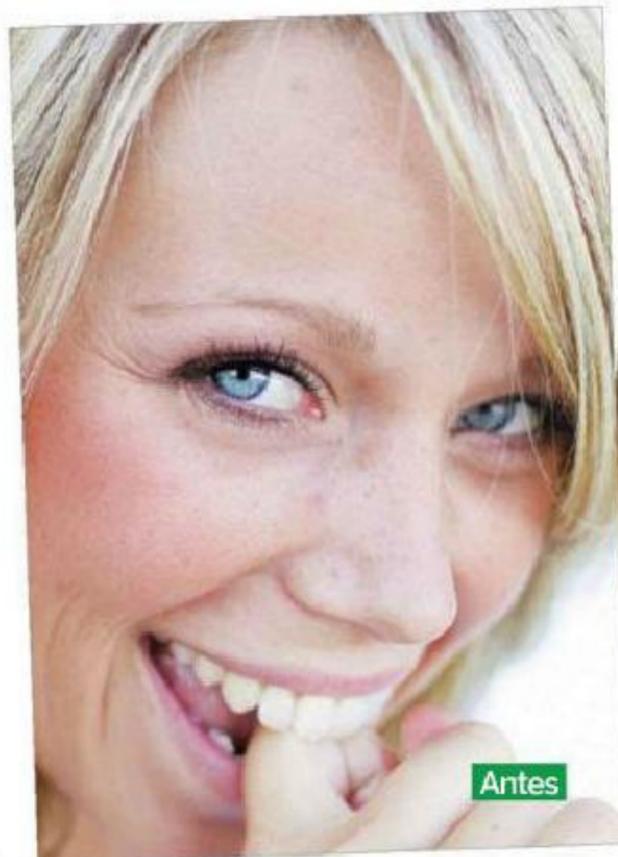
Te mostramos cómo añadir un toque de maquillaje a tus retratos utilizando Photoshop

**A** veces las fotos de retrato no necesitan mucho retoque para que sean perfectas, pero añadiendo un toque de color pueden enriquecerse. Si deseas retocar tu imagen como en las páginas anteriores o simplemente introducir un poco de impacto mediante la adición para realzar a tu modelo, es bastante sencillo con la ayuda de Photoshop. Con la herramienta 'Pincel' configurado correctamente para esta tarea, la primera etapa consiste en añadir color. Mediante la unión de éste con los modos de capa de mezcla correctos, podrás agregar efectos impactantes. Recuerda mantener el retrato lo más natural posible. No es necesario ir más allá, ¡a menos que sea el efecto deseado! Te mostramos cómo conseguirlo en unos sencillos pasos. ¡Tardarás menos que maquillando en la vida real!

Después

## Las pestañas

Las capas coloreadas han hecho que las pestañas queden de un color extraño. Haz clic sobre la capa de la foto y utiliza la herramienta de 'Subexposición' para oscurecer los negros, elige 'Sombras' y un 30% de exposición en la barra superior. Una vez oscuro, selecciona la herramienta 'Dedo', con una punta de pincel pequeño y en la barra superior baja la intensidad al 50%. Sólo tienes que arrastrar desde las pestañas hacia fuera a lo largo de su raíz. ¡El resto de la cara es ahora un lienzo en blanco para maquillar!



**1 Configura el pincel** Añade una nueva capa y selecciona un pincel suave. En la barra superior, elige 'Multiplicar' y 'Opacidad' a 20%. En la barra de herramientas lateral, selecciona dos colores para usar como maquillaje de ojos. Para mantener la naturalidad elige un tono más claro.

**2 Maquillaje** Con un pincel pequeño usa primero un color luminoso para colorear alrededor del ojo. Ajusta el modo de fusión de esta capa a 'Luz suave' en la parte superior del panel de capas. A continuación, asegúrate de añadir una nueva capa y cambiar el tono a más oscuro.

**3 Continuar el trabajo** Haz el pincel más pequeño para pintar con el color más oscuro cuando sea necesario. Ajusta el modo de fusión a 'Luz suave'. Repite esta técnica en las mejillas y los labios, si lo deseas. Utiliza 'Borrador' o una máscara para deshacerte de cualquier exceso de color.

# Mejora tus fotos de paisaje

Utiliza Photoshop o Photoshop Elements para mejorar fácilmente tus paisajes en unos sencillos pasos

## Qué necesitas...

Adobe Photoshop  
Una imagen editable

## Nosotros usamos...

Photoshop CS5

## Puedes utilizar...

Cualquier versión de Adobe Photoshop  
Photoshop Elements 10

## Qué vas a aprender...

Enderezar horizontes  
Ajustar el balance de color  
Recortes para encuadrar  
Corregir color y brillo  
Añadir degradados

### Degradado

Se encuentra en la barra de herramientas lateral. Haz clic sobre la herramienta 'Cubo de pintura'. Las opciones de la herramienta aparecen en la barra superior

### Opciones de degradado

Los estilos de degradado se encuentran en la barra superior. Vamos a utilizar los conocimientos adquiridos para el modo de 'Mezcla Transparente'

### Transformar

La herramienta 'Transformación libre' se puede encontrar en 'Editar' en Photoshop CS5 o 'Imagen' en Elements 10, prueba las teclas rápidas 'Cmd/Ctrl+T'

### Añade una máscara

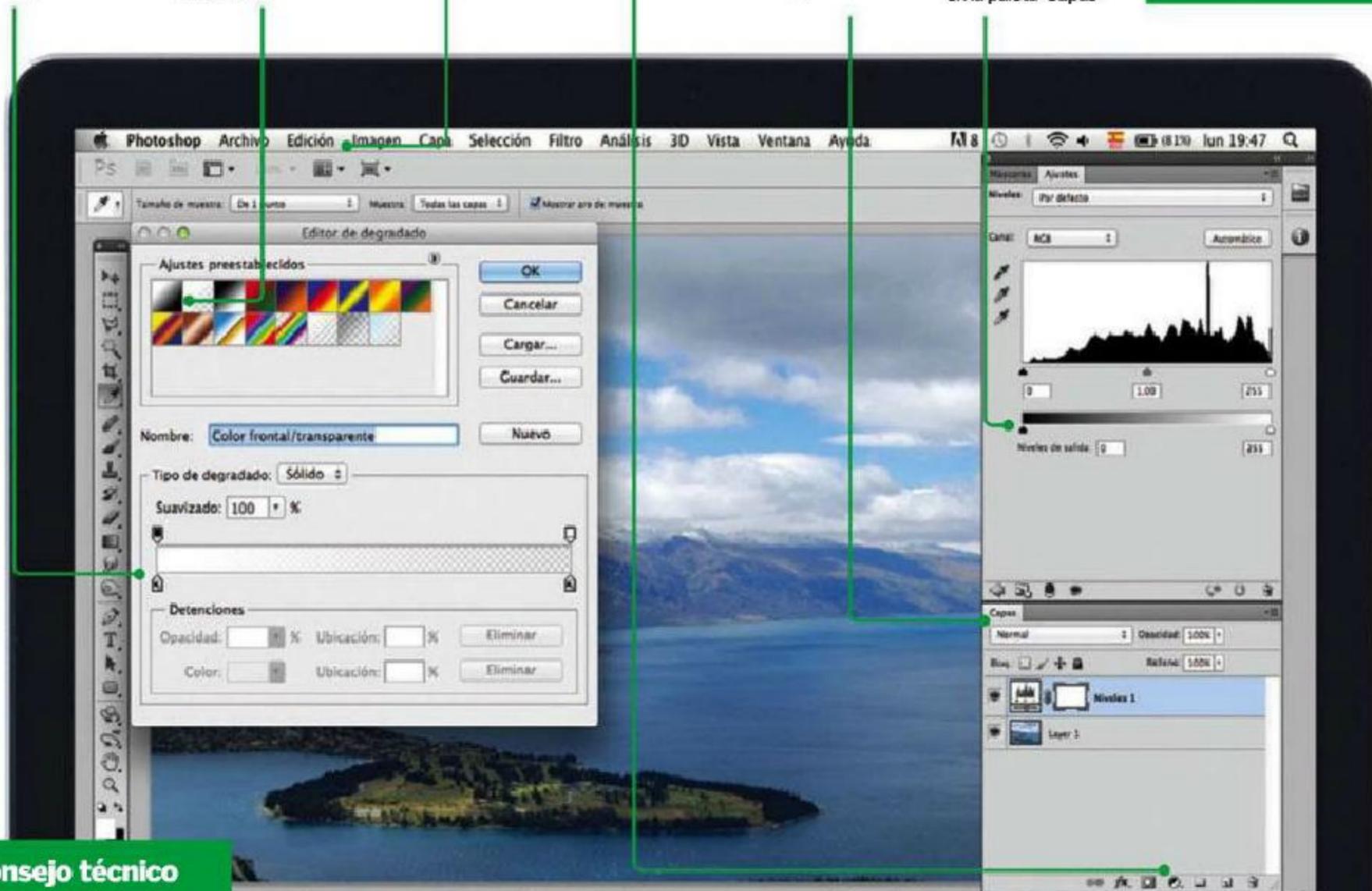
Utiliza esta herramienta para aplicar un matiz a la imagen sin afectar a la foto entera. Abre la paleta 'Máscara' a través de 'Ventana > Máscaras'

### Capas

En esta paleta encontrarás herramientas tales como 'Mezclas', 'Ajustes de opacidad' y 'Máscaras'. También puedes organizar varias capas

### Ajusta el Panel de Capas

Utiliza esta herramienta para fijar tintes de color, ajustar el brillo, contraste y mucho más. Haz clic en uno y mira cómo aparecen en la paleta 'Capas'



### Consejo técnico

Una capa de ajuste permite aditar de forma no destructiva. Basta con hacer clic sobre la capa específica del panel Capas y ajustar la configuración.

# “Utiliza Photoshop CS5 o Elements 10 para lograr espectaculares paisajes como los mostrados aquí”

**S**eguro que alguna vez has subido fotos a tu ordenador y has comprobado que no son como las habías previsto. Estamos a punto de compartir nuestros conocimientos de Photoshop con vosotros, gracias a tutoriales fáciles de seguir. Por lo tanto, echa un vistazo a tus bibliotecas de fotos y desentierra aquellas de paisajes que necesitan un poco de atención. Todos hemos estado en la situación en la que hemos ido a fotografiar bellos paisajes y tanto el viento como el clima han estado en contra nuestra, factores que puede reducir la calidad general de los resultados finales. Sin embargo, a lo largo de las próximas páginas vamos a pasear a través de todas las herramientas y habilidades necesarias para

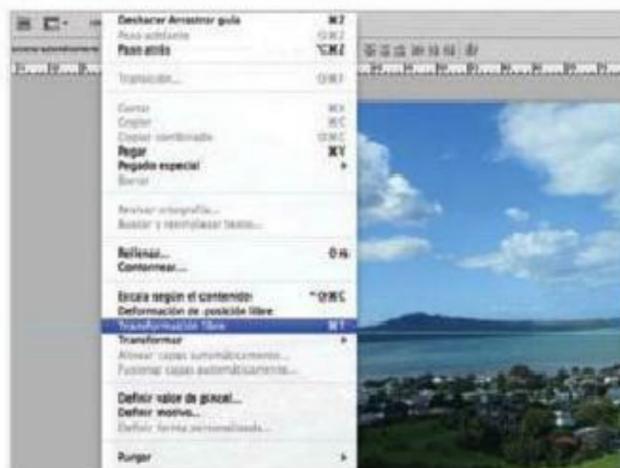
lograr increíbles fotografías de paisaje en la fase de postproducción. Di adiós a los horizontes caídos, tintes de color incorrectos o errores de iluminación, ya que te mostraremos cómo corregir todos estos peros fotográficas. Todo ello repercute en una menor presión a la hora de capturar esa toma perfecta. En este tutorial hemos utilizado Photoshop CS5, pero todo el proceso ha sido probado en Photoshop Elements 10. Aparte de unos pocos consejos, que hemos destacado, todo el proceso funciona de la misma manera. Las herramientas se encuentran en el mismo lugar, así que no te preocupes si nuestra interfaz se ve un poco diferente en algunos pasos. Lee el tutorial antes de empezar, ya que puede recoger algunos consejos más para ayudarte.

## Endereza las líneas de horizonte

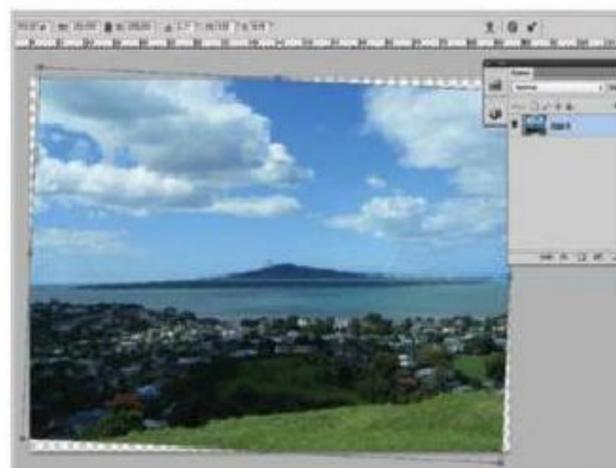
Asegúrate que tus fotos son perfectas antes de imprimir y compartir



**1 Haz tu capa editable** Abre tu foto. Ve al panel 'Capas' y haz doble clic sobre la capa de fondo para hacerla editable. Pulsa 'Comando/Ctrl+R' o dirígete a 'Ver>Reglas'. Haz clic y arrastra hacia abajo desde la regla superior, dejando caer una línea en el horizonte.



**2 Activa la transformación** Utiliza esta línea de regla como guía. Para moverla, asegúrate de que estás en la herramienta 'Mover'. Después ve a 'Editar' en la barra de herramientas superior, selecciona 'Transformación libre' (teclas Comando/Ctrl+T) para activar 'Transformar'.



**3 Gira y nivela** Pasa el ratón sobre una de las esquinas de la selección para obtener un icono de giro, gira la imagen hasta que sus líneas de horizonte se sitúen a lo largo de la guía de regla. Pulsa 'Aceptar', mueve la línea para verificar la alineación. Repite si es necesario.



**4 Recorta** Cuando estés satisfecho con su posición, selecciona la herramienta 'Recortar' (tecla rápida C). Sitúa la herramienta sobre la imagen y ajusta el cursor sobre los bordes o arrastra para mover y presiona 'Aceptar' cuando hayas marcado correctamente el corte.

**Añade una nueva capa**  
Pulsa el botón 'Crear una capa nueva', que se encuentra en la base del panel 'Capas'. Selecciona 'Degradado' de la barra de herramientas lateral. Si no es visible en CS5, presiona y mantén el puntero del ratón sobre la herramienta 'Bote de pintura' y se revelará.

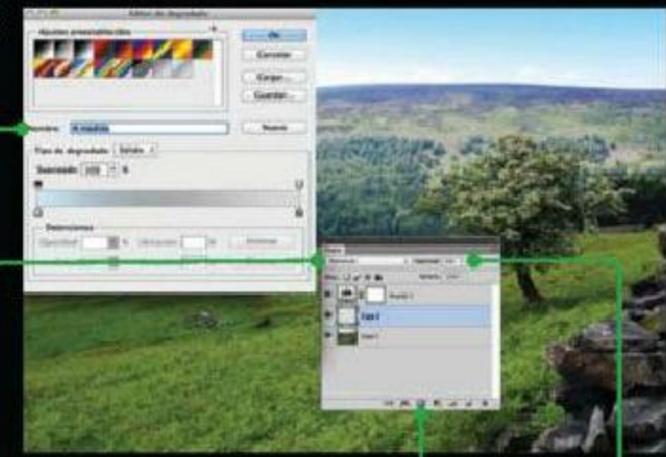
**Dale intensidad al cielo**  
Haz doble clic en el cuadrado de color de primer plano en la barra de herramientas lateral y selecciona 'Azul'. En la barra superior, aparecerán las opciones de degradado. Haz clic en la barra de color, selecciona el primer plano y que se mezcle con 'Transparencia'.

**Añade un poco de color brillante**  
Primero selecciona 'Degradado lineal' y desde el modo de fusión en el menú desplegable, selecciona 'Multiplicar'. Asegúrate de que está trabajando en la capa que acaba de agregar y baja la opacidad de la capa en el panel 'Capas' para que se adapte.

**Añade degradado**  
"Utiliza degradados de color sutilmente para impulsar y reavivar el paisaje"

**Opciones**  
Haz doble clic en la barra de degradado de color para obtener más opciones de mezcla. Aquí puedes ajustar los colores o añadir más si lo deseas.

**Modo de mezcla**  
En la barra superior, selecciona 'Mezcla', 'Multiplicar' o 'Superposición' te dará los resultados más naturales.

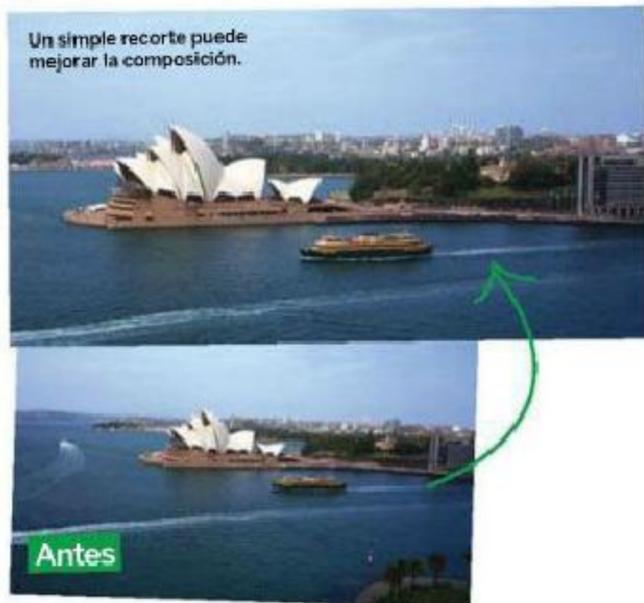


**Máscaras**  
Haz el degradado usando 'Máscaras'. Añade una máscara a la capa, selecciona la herramienta de 'Pincel', establece el color de primer plano a negro y el fondo blanco.

**Opacidad baja**  
Reduce la opacidad de la capa de degradado en la parte superior del panel 'Capas' para un efecto más natural.

## Cortes para un mayor impacto

Haz uso de la regla de los tercios al recortar para mejorar la composición de tu imagen



**1 Regla de los tercios** Se trata de una ayuda que artistas, diseñadores y fotógrafos utilizan para asegurar las mejores composiciones. Para utilizarla tienes que imaginar que tu fotografía se divide en nueve cuadrados como en esta imagen que te mostramos aquí.

**2 Posiciona tu selección** La ubicación de los centros de coordinación a lo largo de las líneas de la cuadrícula ayuda a equilibrar la imagen. Si no has logrado captar la mejor disposición al tomar la foto, no te preocupes, ya que puede ser corregido con la herramienta de corte en Photoshop.

## 3 de las mejores... Apps para el retoque de paisaje

- 

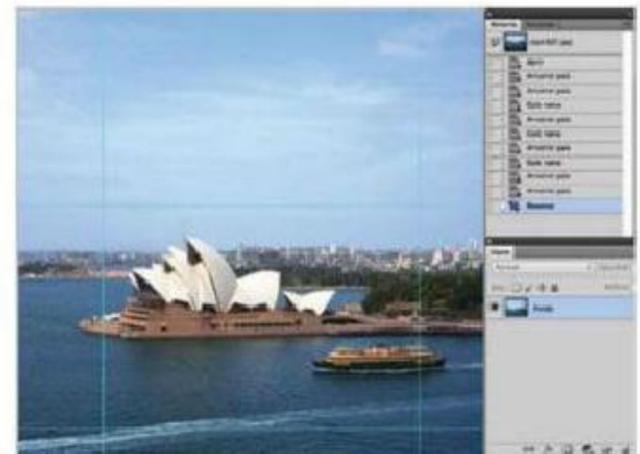
**Photoshop Express** Gratis  
Cuenta con las herramientas para recortar, enderezar y mejorar los colores y el brillo, así como algunos buenos filtros, ¡con los que conseguir grandes efectos gratis!
- 

**Photogene** 1,59 €  
Control de edición completo en la punta de tus dedos. Funciona muy bien con los kits de conexión de iPad con la cámara, ya que soporta archivos de mayor tamaño.
- 

**Filterstorm** 2,99 €  
Las técnicas mencionadas en este tutorial se puede lograr con Filterstorm. Cuenta con un historial de edición de imágenes y de las exportaciones de alta resolución.



**3 Herramienta de corte** Si no estás seguro de donde encuadrar, utiliza las reglas de Photoshop para marcar una rejilla y así darte una idea. Con la herramienta 'Recortar' seleccionada, dibuja un cuadro de recorte sobre la imagen. Usa los cuadrados de los lados para alterar la forma del recuadro.

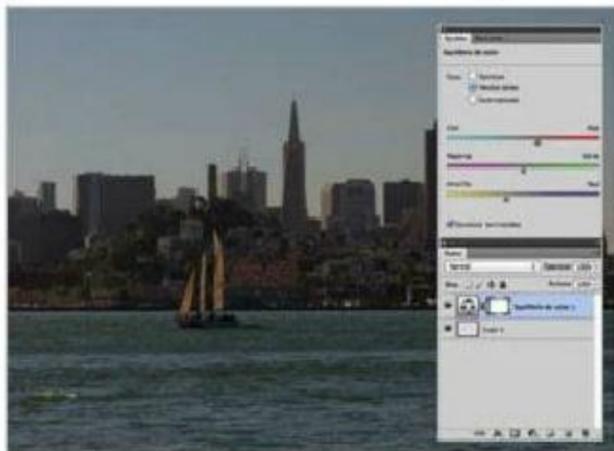


**4 Recortar y reparar** Cuando la zona elegida esté asentada en una buena posición, pulsa 'Intro' para recortar hacia abajo. Si no estás satisfecho con el resultado final, pulsa 'Comando/Ctrl+Z' en el teclado para deshacer y retornar al estado anterior. Luego vuelve a hacer la operación hasta estar satisfecho.



## Corrige colores y brillo

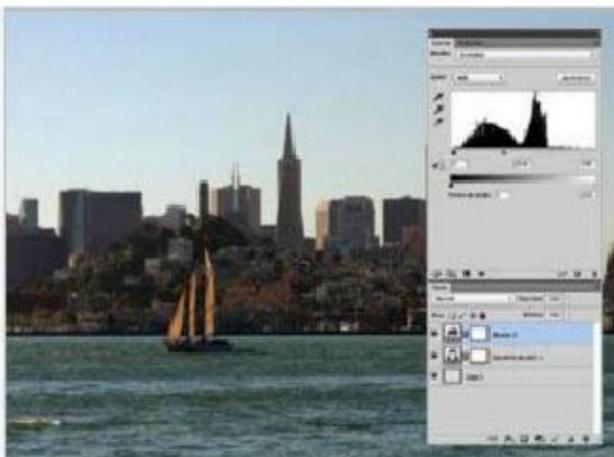
Con las capas de ajuste, puedes volver y reeditar en cualquier momento



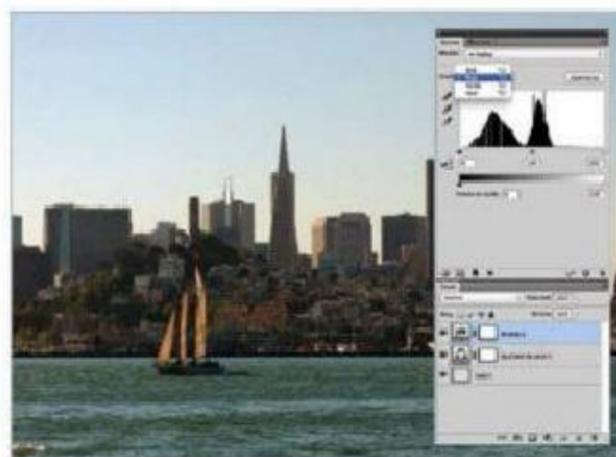
**1 Corrige el tinte de color** Abre 'Ajustes' y haz clic en el icono de 'Balance de color'. En la ventana se muestran las características de esta herramienta (no disponible en Elements). Nuestra imagen tiene un matiz azul, trabaja en medios tonos y mueve los deslizadores hacia el extremo azul de la escala.



**2 Cambia a niveles** Si el tono de color es extremo, trabaja sobre las opciones de sombra y resaltado de la misma manera. Pulsa el icono de la flecha en la parte inferior del cuadro 'Panel de Ajuste' para volver y seleccionar los niveles (en Elements pulsa el icono superior derecho en el panel de 'Ajustes').



**3 Brillo y contraste** La flecha izquierda negra afecta a las sombras, la del medio los tonos medios y el regulador blanco derecho altera lo más destacado. Mueve a lo largo de estas flechas en pequeños movimientos y observa el cambio. Si no estás seguro qué mover, prueba el botón 'Auto'.



**4 Ajusta el color en los niveles** Haz clic en el menú desplegable encima del gráfico, aparecerá RGB o CMYK según el modo de imagen. Puedes seleccionar los canales de color individuales para modificar a mano, así que si tu imagen todavía tiene un toque de tinte de color, puedes arreglarlo aquí.

## 3 de las mejores... Ediciones rápidas para fotografía de paisaje



### Brillo y contraste en Elements y CS5

Añadir brillo / capa de ajuste de contraste en el panel de 'Ajustes'. Basta con mover los dos deslizadores y ver cómo mejora. Para editar más adelante, haz clic sobre la capa en el panel 'Capas' haciendo visibles los deslizadores.



### Tono/Saturación en Elements y CS5

En el panel de 'Ajuste' mueve los deslizadores para ver los cambios al instante. El aumento de la saturación mejora la calidad del color, disminuyendo a su vez la escala de grises. En este panel se pueden agregar modelos leves de color y brillo en la imagen.



**Sobras/Iluminaciones** Ve a 'Imagen>Ajustes>Sombras/Destacados'. Este cuadro de diálogo tiene la opción de mostrar más deslizadores, pero por ahora prueba con 'Sombras' e 'Iluminaciones'. Puedes experimentar con los demás cuando te sientas más seguro.



Después

# Mejora tus fotos nocturnas

Haz que tus fotos nocturnas destaquen gracias a este tutorial

**L**a fotografía nocturna nos ofrece una gran diversidad de soluciones creativas. Ya sea bajo la luz de la luna, las luces de la calle o iluminando con linternas, hay muchísimas maneras de dar luz a todas tus composiciones.

Una fuente de luz para la fotografía nocturna es tan importante como lo es la luz del sol durante el día. Sin luz, es imposible que la cámara defina la forma, dimensión y profundidad. El vivo contraste y el color de la luz ayuda a definir más los sujetos.

Vamos a buscar la manera de que Photoshop pueda mejorar la luz, el contraste y el color para crear una imagen nocturna más impactante. Comenzaremos con Adobe Camera RAW, donde los ajustes en el balance de blancos y negros y la saturación se harán con el fin de mejorar el nivel de color y detalle en la imagen.

También veremos cómo hacer High Dynamic Range (HDR), fotografía mediante la mezcla de tres exposiciones. La imagen resultante de la fusión producirá un acabado más emocionante.

La naturaleza misma de poca luz en la noche y la sensibilidad de los sensores digitales a menudo causan ruido. Vamos a ver un par de maneras de remediar esta distorsión. Un método consistirá en abarcar múltiples exposiciones que se apilan juntas como un objeto inteligente. El modo de mezcla mediana se utilizará entonces para reducir el ruido.

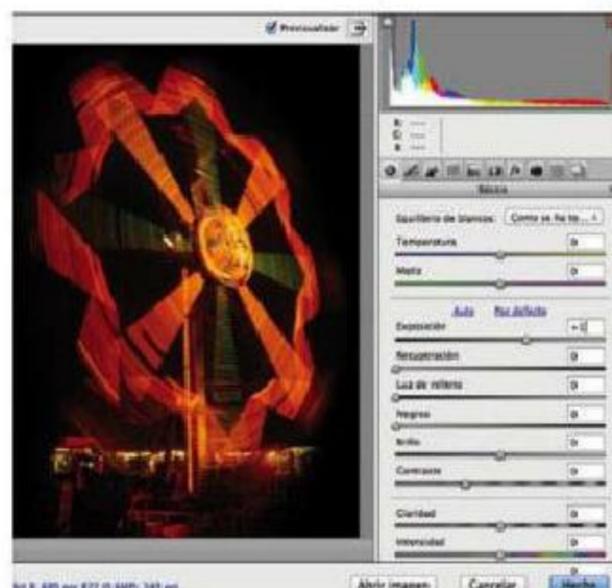
Hacer una panorámica puede ser otra manera de destacar una escena nocturna. Te mostraremos cómo conseguirlo, además de llevar a cabo una conversión en blanco y negro para un acabado más tradicional.

## Camera Raw/Photoshop

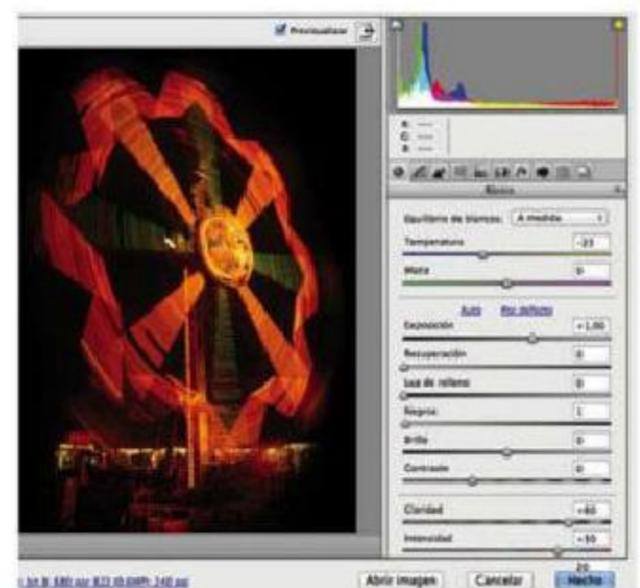
Haz ajustes en las fotos nocturnas



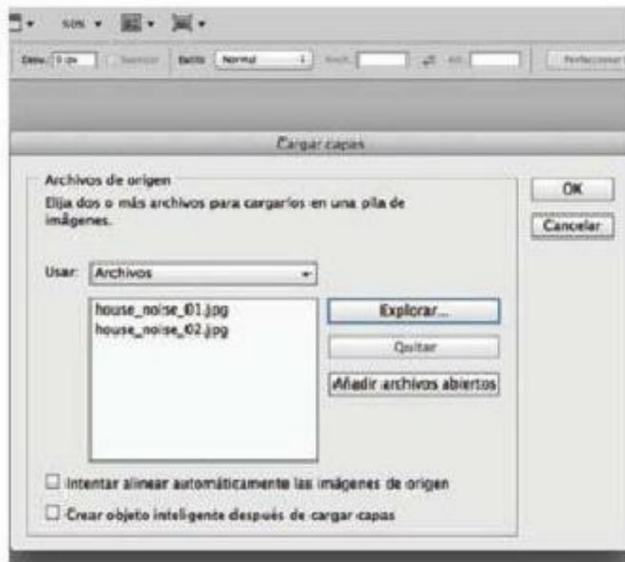
**1 Abre la foto en Camera Raw** Abre Photoshop, y a continuación ve a 'Archivo' en 'Examinar' para abrir 'Bridge', el explorador de archivos. Navega por tus carpetas, elige la imagen a editar y pulsa 'Cmd/Ctrl+R' para poder abrirla en Camera Raw.



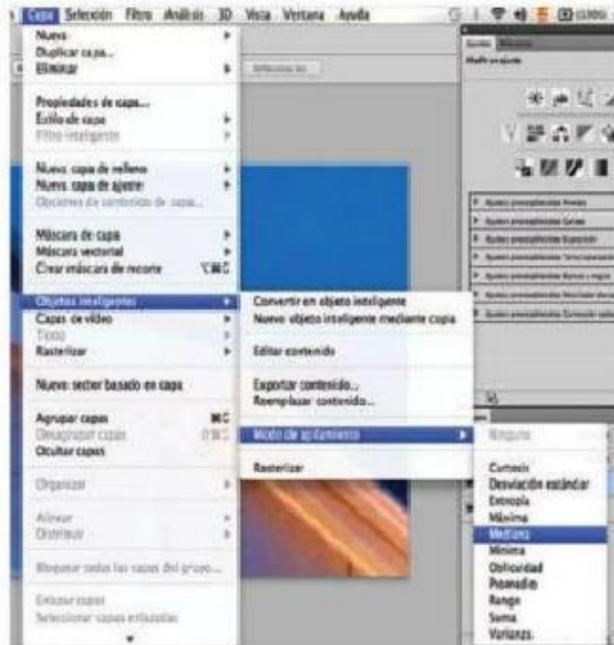
**2 Ajustes de exposición** Mueve el control deslizante de la exposición a la derecha (+1,0) para que las luces se vean más brillantes. Los negros a la derecha (+1,0) y el control deslizante 'Claridad' a +60 para hacer los bordes más definidos. Aumenta 'Brillo' a +50 para las áreas infrasaturadas. Y la saturación (esto es un ajuste global) a +20 para que los colores destaquen aún más.



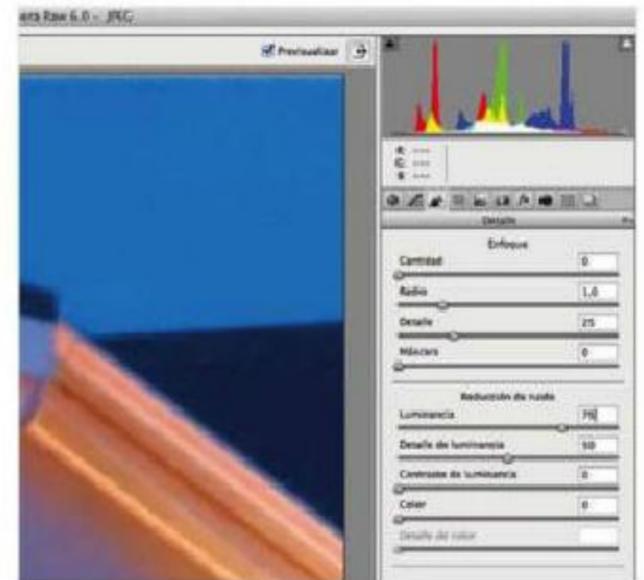
**3 Ajusta la temperatura de color** Mueve el control deslizante 'Temperatura' hacia la izquierda y la derecha. Dependiendo de si la fotografía fue tomada en la oscuridad o en medio de la noche, y si tienes una mezcla de fuentes de luz artificial (luces de la calle) o naturales (luz de la luna), obtendrás resultados diferentes. Elegimos -23 para resaltar rojos y verdes.



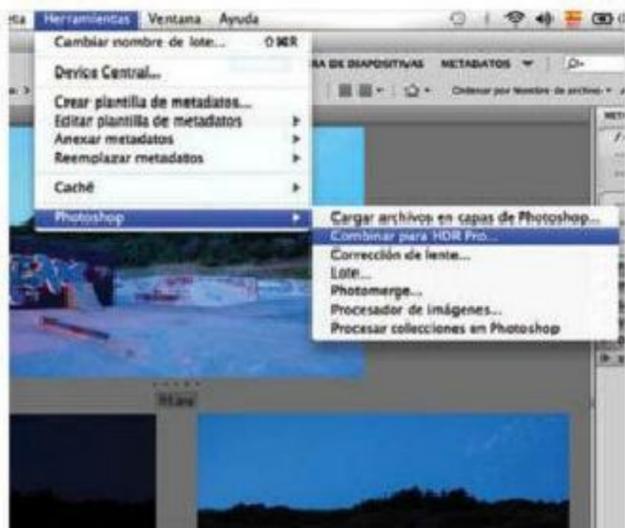
**4 Apertura de las fotos en pila** El ruido excesivo es un problema común cuando se toman imágenes nocturnas con una cámara digital. Te contamos un par de opciones para mejorar esto. En Photoshop, abre el menú 'Archivo>Secuencias de comandos' y selecciona 'Cargar archivos en pila'. Busca tus imágenes, pulsa 'Crear objeto inteligente' después de cargar capas y haz clic en 'Aceptar'.



**5 Cambia el modo a mezcla** Elige 'Capas>Objetos inteligentes>Modo de apilamiento' y selecciona 'Mediana.' Esto reducirá el ruido. Compara las imágenes para ver cómo se ven antes y después.



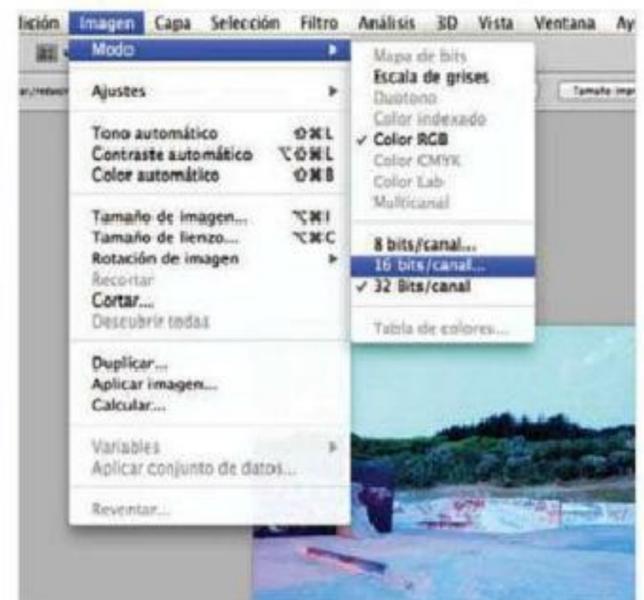
**6 Reduce ruido con Camera Raw** Selecciona tu imagen y pulsa 'Comando/Ctrl+R' para abrirlo en Camera Raw. Haz clic en 'Detalles' y zoom al 200%. Mueve el control 'Luminosidad' hasta un 75%. Esto reducirá el ruido. Si la imagen tiene motas de colores, trata de mover el deslizador de color hacia la derecha para eliminarlas.



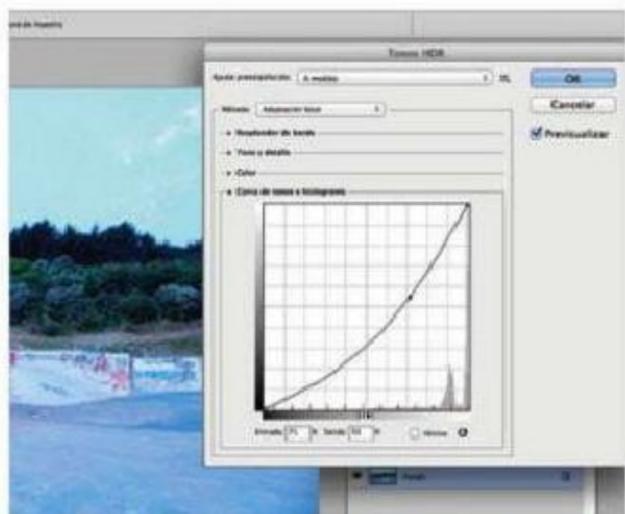
**7 Experimenta con HDR** HDR significa 'High Dynamic Range'. Una imagen de alto rango dinámico ha registrado valores de claro a oscuro. Esto equivale a tonos más suaves y mayor detalle. Los sensores de las cámaras digitales tienen un mayor rango dinámico, por lo que disparar varias exposiciones de la misma imagen y luego combinarlas aumenta la gama tonal. Así es cómo se hace ...



**8 Combina con HDR** Abre 'Bridge' y busca las tres imágenes con diferente exposición. Ve a 'Herramientas> Photoshop>Combinar para HDR'. Esto cargará cada imagen en una ventana de diálogo nueva. Asegúrate de que se selecciona 32 bits y la curva de respuesta está establecida en 'Automático' y, a continuación, acepta.



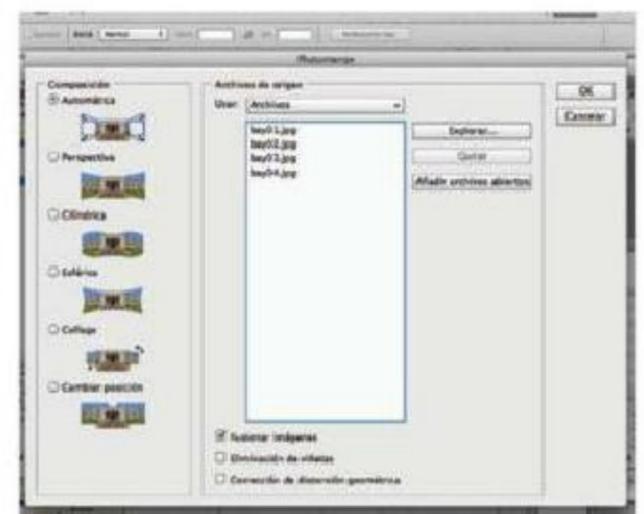
**9 Conversión a un nivel de bits inferior** Con el fin de hacer más cambios en Photoshop, tales como el uso de filtros, es necesario convertir la imagen fusionada a una profundidad de bits inferior -16 u 8-. Ahora ve a 'Imagen>modo> 16 bits'.



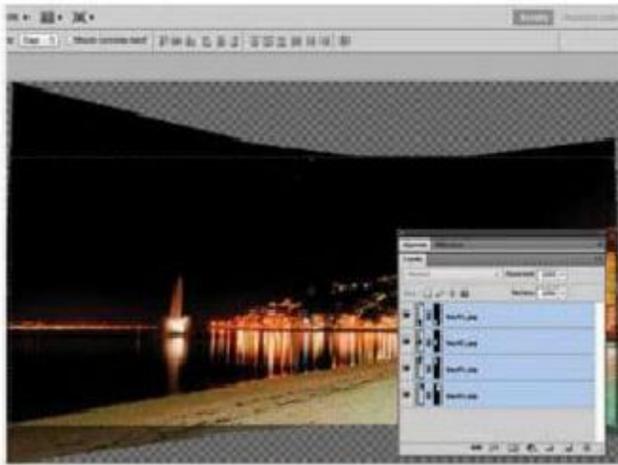
**10 Adaptación local** Durante la conversión, aparecerá un cuadro de diálogo. Elige 'Adaptación local' en el menú desplegable. Podrás hacer ajustes manuales moviendo los puntos en el histograma. Estos ajustes te permitirán sacar más detalle en las zonas de luces y sombras.



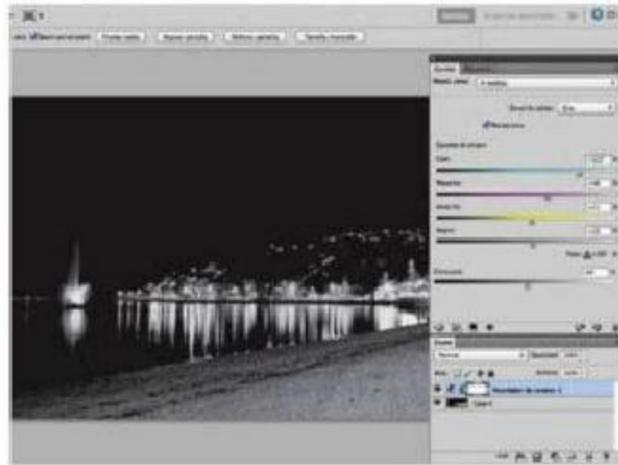
**11 Ve más allá** Las imágenes nocturnas funcionan muy bien en formato panorámico. Al tomar fotos para una panorámica, trata de usar trípode y la superposición de cada imagen en un 30-50%. Si tienes enfoque manual y ajustes de exposición, cambialos. Abre 'Bridge' y ve a 'Herramientas> Photoshop>Photomerge'.



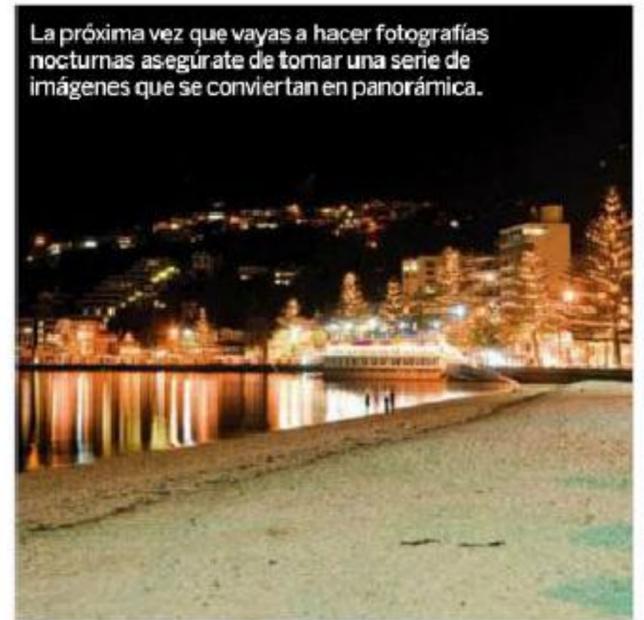
**12 Combina valores** Configura las opciones de combinación en 'Auto' y asegúrate de que la casilla de distorsión geométrica no esté marcada. En este caso, se debe ayudar a mantener el horizonte recto. Puedes combinar en función de los tamaños de archivo.



**13 Elimina bordes** Una vez que hayas creado la fotografía panorámica tienes que deshacerte de los bordes sobrantes que han surgido con la mezcla de las distintas tomas. Puedes hacerlo utilizando la herramienta 'Recortar'.



**14 Conversión a blanco y negro** Por último y para dar un aspecto más elegante a la fotografía panorámica, vamos a crear un capa de ajuste de 'Blanco y negro'. Mueve el cursor por los distintos tonos hasta conseguir el resultado esperado.



La próxima vez que vayas a hacer fotografías nocturnas asegúrate de tomar una serie de imágenes que se conviertan en panorámica.

## Mapeado de tonos HDR Produce un acabado más dinámico

### Cuadro de diálogo

'Imagen>Modo bit>16 u 8' muestra el cuadro de diálogo 'Mapeo de tonos'. La 'Adaptación local' ofrece la mejor opción y muestra un histograma donde poder ajustar

### Repite la foto

El mismo tema es fotografiado varias veces con diferentes exposiciones para plasmar las distintas velocidades de obturación. Las imágenes se fusionan a través de la opción Combinar para HDR

### Histograma

Añadir puntos al histograma y ajustarlos para sacar el mejor detalle y contraste. Estos ajustes son subjetivos, pero en general se busca que los detalles y sus sombras salgan a relucir correctamente.

### Resultado

Para aceptar los cambios, pulsa 'Ok'. La imagen se asigna al tono de 16 u 8 bits, dependiendo de lo que elijas. Una vez establecida en estos modos, se habilitarán más opciones

**HDR**  
La fusión produce una imagen de alto rango dinámico (32 bits). La exposición se ajusta mediante el control deslizante. Se puede guardar como un archivo HDR o reducido a un rango inferior.

# Restaura fotos antiguas

No dejes que tus fotos antiguas se desvanezcan, aplica un poco de Photoshop y devuélvelas a la vida siguiendo unos sencillos pasos



**Qué necesitas...**  
Una fotografía antigua  
Escáner  
Software de edición

**Nosotros usamos...**  
Photoshop CS5

**Puedes intentarlo...**  
Elements  
GIMP

**Qué aprenderás...**  
Cómo reparar y recuperar fotos antiguas

“Con una variedad de herramientas en Photoshop, se pueden arreglar y reparar las imágenes más afectadas”

**E**ste tutorial te ayudará, con el uso de Photoshop, a restaurar, reparar y recuperar fotos antiguas. Es una pena que se pierdan imágenes de nuestros antepasados debido a como son afectadas por el paso del tiempo. La imagen que utilizamos aquí podría ser un caso perdido, pero muestra que, utilizando una amplia variedad de herramientas de Photoshop, se puede arreglar y reparar incluso la foto más gravemente afectada. Todas las herramientas estándar de color, el contraste y el brillo se pueden utilizar, como también los niveles y curvas, pero además vamos a usar algunas funciones útiles, como el pincel corrector, la herramienta 'Tampón de clonar', el 'Tono/Saturación', e incluso un poco de pintura

para tratar de restaurar las áreas desaparecidas. El punto de partida de todas las impresiones, sin embargo, es el escáner para obtener la copia en formato digital. El tamaño original de esta foto es pequeño (alrededor de 7 por 5 centímetros). También tiene más de 40 años, por lo que su restauración es todo un reto.

Al escanear siempre se debe fijar un tamaño más grande que el original, por dos razones. Una es que puedes hacer una impresión más grande cuando hayas terminado, y la otra es que te da más libertad a la hora de hacer un montaje.

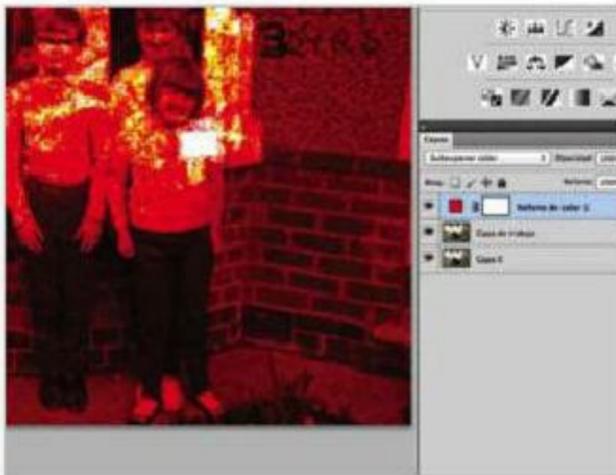
Por lo tanto, la resolución de escaneo se estableció en 1200ppi, lo que dio un tamaño de imagen de 3.391 x 2.306, que es suficiente para un máximo de 28 por 20 centímetros de impresión.



Aprende a reparar tus viejas fotos de carretera

## Mejoras básicas de la foto

### Restaura zonas dañadas



**1 Localiza la zona dañada** Primero duplica el fondo y cambia el nombre por 'Capa de trabajo'. Esta será la capa donde se harán las restauraciones. Ahora añade una capa de ajuste de color sólido relleno, selecciona un rojo puro y a continuación cambia el modo de fusión de capa a 'Subexponer'.



**2 Cuestiones de color** Una imagen en blanco y negro puede mostrar defectos de color. Para eliminarlos, crea una capa de ajuste 'Blanco y Negro'. Introduce los valores de los rojos y amarillos a 40 y 60, dejando el resto a 0. Si la foto original era sepia, marca la casilla 'Tinte' y añade un color que sea similar.



**3 Recorta y reajusta** Si la foto no es cuadrada hay que recortar el borde. Se puede utilizar la herramienta de 'Transformación', pero queremos evitar pérdida de calidad. Utilizando la herramienta 'Recortar' se puede eliminar el defecto del extremo derecho de nuestra imagen y reencuadrar la foto.



**4 Eliminar marcas de escritura** Puedes eliminar cualquier escrito con 'Clonación', pero el 'Pincel corrector' también se utiliza. Selecciona la capa de trabajo y esta herramienta con un tamaño de 100px y dureza del 100%. Pon el pincel sobre el texto y comienza a borrarlo.

## Herramientas clave para los defectos comunes

Detalle en primer plano de las áreas problemáticas específicas

### Escritura en una foto

Utilizando la herramienta 'Pincel corrector' podrás clonar una zona dañada respetando la luz, sombras y textura de su alrededor. Si la escritura cubre dos orígenes diferentes, entonces tiene que hacerse en dos etapas. En el primer paso, tendrás que utilizar la herramienta para marcar el texto en el fondo modelado.

### Daños por agua

Los daños por agua se pueden solucionar utilizando la herramienta 'Parche', siempre que haya un área similar cercana que no esté afectada. Primero marca la parte dañada, y luego agarra y mueve el cuadro de 'Vista previa' en el área a parchear. Para terminar debes comprobar si coinciden y, si es así, libera.

### Áreas desaparecidas

La herramienta 'Tampón de clonar' es muy valiosa cuando faltan áreas de emulsión pero todavía hay manchas de detalle cerca. Basta con establecer el modo a 'Oscurecer'. Primero ajusta la opacidad al 100% y a continuación comienza a clonar tomando como fuentes las zonas que tienen el mismo tono.

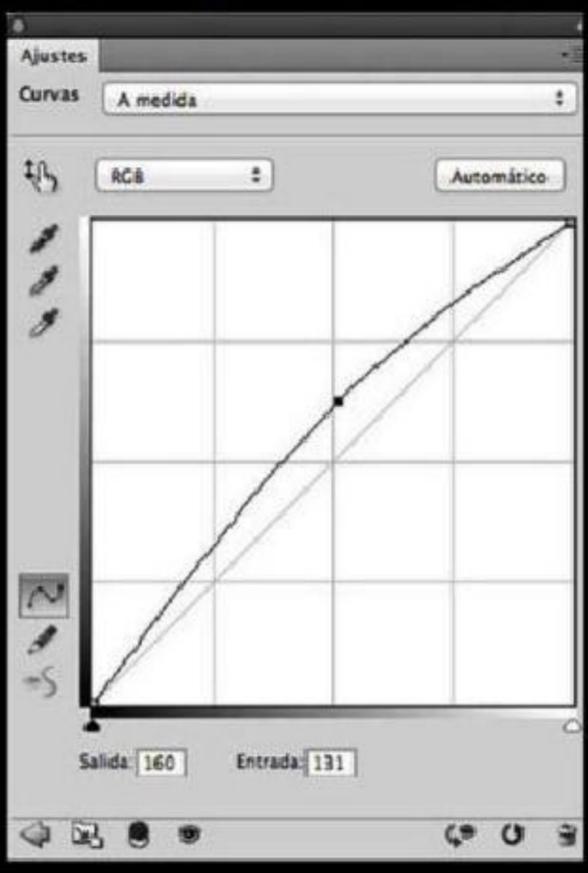


## Curvas

Usa curvas y añade más contraste

### Falta de contraste

Las fotos antiguas tienden a una falta de contraste, y el proceso de envejecimiento, lo agrava, ya que cuanto más tiempo una fotografía está expuesta a la luz, más se desvanece. Afortunadamente, con una capa de ajuste de 'Curvas' se puede añadir contraste. Crea una curva en forma de S en el cuadro de edición y ajusta.



## Estructura de las capas

Final

Curvas

Rostros

Color de relleno

Blanco y negro

Capa de trabajo

Fondo



## Arreglar

'Pincel corrector' y 'Tampón de clonar'



**5 Parchea el resto** La letra 'K' está a caballo entre dos áreas. Selecciona la herramienta 'Parche', dibuja un cuadrado alrededor de la letra y libera. Ahora toma la marquesina y mueve hacia abajo. Esto crea una vista preliminar de la restauración en función de dónde se mueve el cuadro de parcheo.



**6 Haz frente a las grietas** Hay muchas grietas en la imagen, así que vamos a empezar con la que está en la cabeza de la chica alta. Selecciona la herramienta 'Tampón de clonar' y el zoom al 200%. Cambia el modo de fusión a 'Oscurecer' y establece la opacidad al 100%. Haz un muestreo de los lados de la grieta y pinta.



**7 Elimina pliegues** La grieta siguiente, o pliegue, en este caso, de nuestra imagen puedes ver que estás situada entre las piernas de la niña y el niño de gafas. Utiliza el 'Pincel de clonación' y como en el paso 6, clona a lo largo de los ladrillos, los pantalones y el pie de la chica.



**8 Elimina suciedad** Hay manchas de suciedad en todo nuestra imagen. Para deshacerte de ellas, selecciona la herramienta 'Pincel corrector puntual' y reduce el tamaño al 23%. Si el instrumento deja un patrón o un borde duro, pulsa 'Comando/Ctrl+Z' para deshacer.



**9 Marcas restantes** Cualquier marca que no se ha eliminado con éxito con la herramienta 'Pincel corrector puntual' se puede abordar con el 'Pincel de clonación'. Selecciona y cambia el modo de fusión a 'Aclarar'. Ahora muestrea las áreas cercanas y pinta sobre cualquier marca restante.



**10 Restaurar emulsión** Ajusta el 'Pincel de clonar' para oscurecer y hacer frente a cualquier emulsión faltante. Activa la capa de color de relleno y reduce la opacidad al 26% para que puedas ver lo que estás haciendo. En la capa de trabajo clona las zonas de la ropa y de las paredes que carecen de detalle.

# Incluso en los rostros

Usa 'Pincel' y 'Desenfoque'



**11 Recupera el pelo** Aunque parece que estos niños se están quedando calvos, es sólo que la emulsión ha ido desapareciendo. Utiliza la herramienta 'Tampón de clonar' con el modo de fusión 'Oscurecer'. Clona con el 50% de opacidad para llenar los espacios grandes donde faltan detalles.



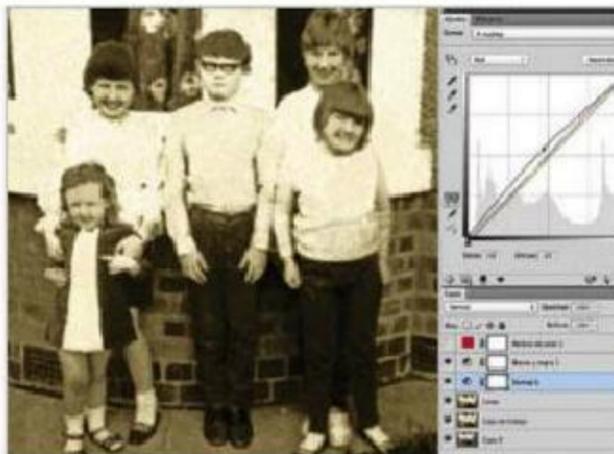
**12 Suavizado de rostro** Duplica la capa de trabajo y renómbrala con "caras". En cualquier rostro donde falte detalle, utiliza la herramienta 'Pincel' en un 10-20% de opacidad. Mantén pulsado el cuentagotas para seleccionar un color en la cara y pintar en las áreas moteadas de las mejillas y la cara.



**13 Áreas problemáticas** Al niño del centro de nuestra imagen le falta la parte inferior de sus gafas. Selecciona 'Pincel' con un color oscuro y muestras alrededor del 26% de opacidad. Dibuja las piezas que faltan y utiliza un pincel grande con 5% de opacidad para oscurecer alrededor de los marcos.



**14 Detalles en el hombro** La mayor área faltante es el hombro de la chica de la derecha. Utilizamos 'Tampón de clonar' en modo 'Oscurecer'. Estamos clonando más blanco sobre esta zona para conseguir que se pueda ver desvanecido sobre la parte más brillante de la imagen.



**15 Paso final** Ahora añade una capa de ajuste de curvas y baja los tonos negros para oscurecer y aclarar los aspectos más destacados ligeramente. Para terminar todo el proceso tienes que eliminar la capa de relleno de color y acoplarla para poder conseguir la imagen final.



Imagen reparada y restaurada después de seguir los pasos con Photoshop

## Consejos Conserva fotos antiguas



### Digitaliza tu colección

Si aún conservas tus antiguos rollos de negativos, saca tiempo para revisitarlos y guardarlos en tu ordenador. Así tendrás a mano la versión digital y el negativo original pudiendo editarlo en un momento posterior y también en lotes pequeños.



### Manténlas a salvo

Las fotos impresas pueden desvanecerse con la luz del sol. Mantenerlas en álbumes de fotos es la manera más segura posible. Evitarás huellas dactilares, así como la prevención de algunos rasguños y desgarros que puedan ocurrir.



### Copia de seguridad

Al igual que con cualquier colección de fotos, asegúrate de hacer copias de seguridad en más de un lugar, por ejemplo, en un CD o disco duro, así como en la memoria del equipo.

# Edita fotos en Camera Raw

Transforma tus fotos al instante con Camera Raw

**C**amera Raw te permite acceder y editar tus fotos en un momento gracias a una interfaz fácil de usar sin tener que utilizar las herramientas de Photoshop. Camera Raw cuenta con todas las herramientas de edición para solucionar los problemas comunes de una imagen, que van desde las imperfecciones de la lente hasta la corrección de color y eliminación de ruido y búsqueda de nitidez. Te mostraremos cómo abrir una imagen RAW y corregirla para después darle un acabado profesional en Photoshop.

En este tutorial vamos a utilizar las herramientas básicas. Veremos cómo ajustar el balance de blancos, la exposición y el contraste así como la forma de eliminar de nuestra imagen el ruido no deseado. Una vez editada, simplemente hay que presionar el botón 'Abrir imagen' para abrir en Photoshop y luego 'Guardar' o 'Hecho', para guardar cambios sin necesidad de abrir el archivo.

RAW es un término genérico utilizado para describir un tipo de archivo que las cámaras digitales generan sin editar y que por tanto contiene todos los datos de imagen originales dentro de ella. Si la cámara dispone de una opción de RAW, es recomendable utilizarla siempre que sea posible.

Cada marca de cámara tiene su propia extensión de archivo, por lo que no debes preocuparte si los archivos de la cámara terminan de manera diferente en otros dispositivos. Para obtener más información, puedes consultar el sitio web de Adobe para marcas compatibles: [www.adobe.com/products/photoshop/cameraraw.html](http://www.adobe.com/products/photoshop/cameraraw.html).

La aplicación Camera Raw viene con Adobe Photoshop, y se actualiza constantemente para ofrecer todos los modelos nuevos de cámaras en el mercado. Si tu marca no se muestra como un preset guardado, puedes añadirla y guardarla. Para este ejemplo, vamos a utilizar Photoshop CS5 con Camera Raw 6.2.



# Camera Raw Edita fotos



**1 Abre los archivos RAW** Hacemos doble clic en los archivos RAW (abierto gracias a que los hemos arrastrado hacia el icono de Photoshop). Automáticamente se abren en la interfaz de Camera Raw, que es limpia y fácil de utilizar.



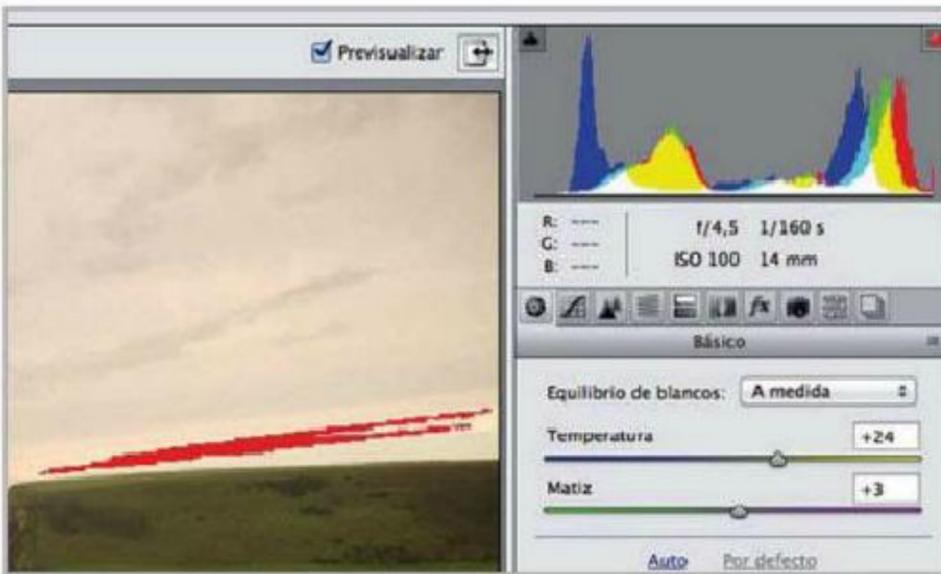
**2 Disposición** Cuando abres varias imágenes, estas se muestran en el lado izquierdo. La mayor parte de las herramientas de edición se encuentran situadas en el lado derecho. Si haces clic en un icono verás como un panel de controles deslizantes aparecerá para cada una de ellas.



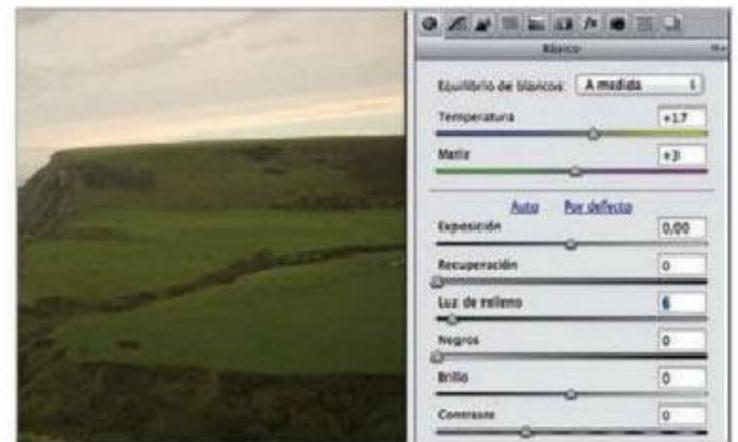
**3 Balance de blancos** Ahora empezamos a trabajar en el panel 'Básico' de herramientas que se encuentra en la parte derecha. Seleccionamos la herramienta de 'Balance de blancos' de la barra superior (I) y hacemos clic en un área que debe ser blanco o gris claro.



**4 Edición 'Balance de blancos'** Al hacer clic en un área que debe ser de color blanco aliviarás ligeramente la imagen. Mueve el control deslizante 'Temperatura' de distancia del extremo azul y el tinte rosado hacia el final ligeramente si la imagen ha quedado demasiado azul.



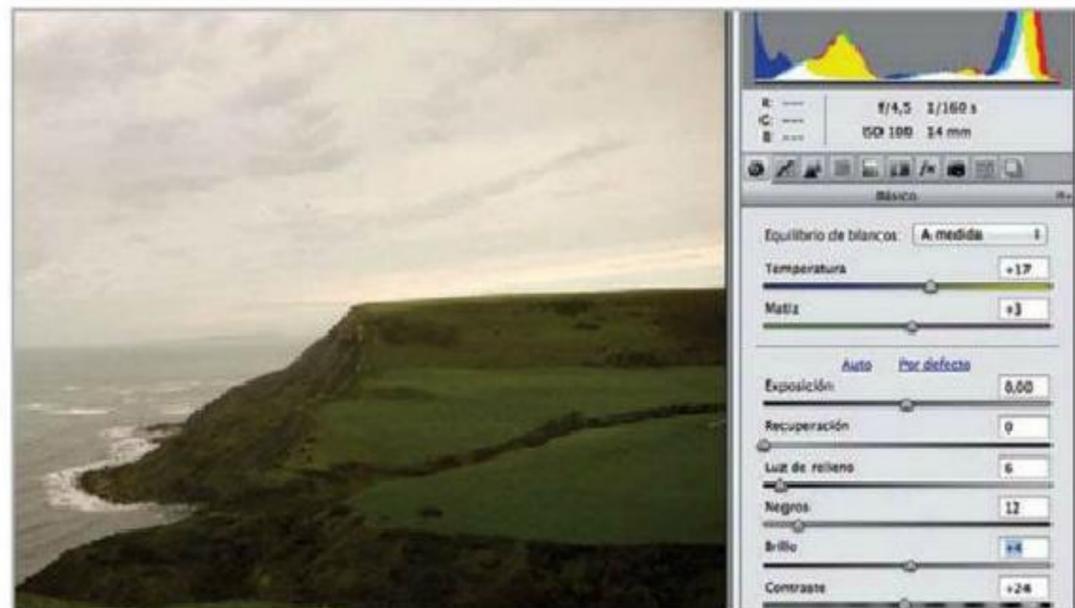
**5 Exposición** Activamos 'Recorte de iluminaciones', el triángulo pequeño que se encuentra en la parte superior derecha de la caja de interfaz. Se producirán algunos daños (de color rojo), pero los repararemos en el siguiente paso. Movemos el regulador de exposición derecho ligeramente para aclarar la imagen.



**6 Reparar daños** El área roja en la captura es la advertencia de pérdida de detalle, causada al utilizar el regulador de exposición. Para repararlo, movemos el deslizador hacia la derecha y el rojo desaparecerá. Levantamos las sombras con 'Luz de relleno'.



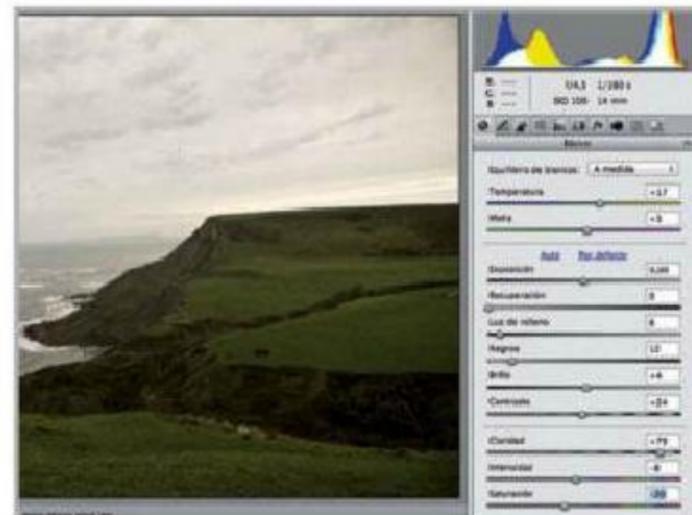
**7 Más ajustes** Este deslizador luz de relleno aumenta las luces en el área sombreada. Las cantidades exactas variarán con la imagen y el gusto personal. Movemos un poco el control deslizante Negro para aumentar la oscuridad en la imagen, mejorando así el contraste.



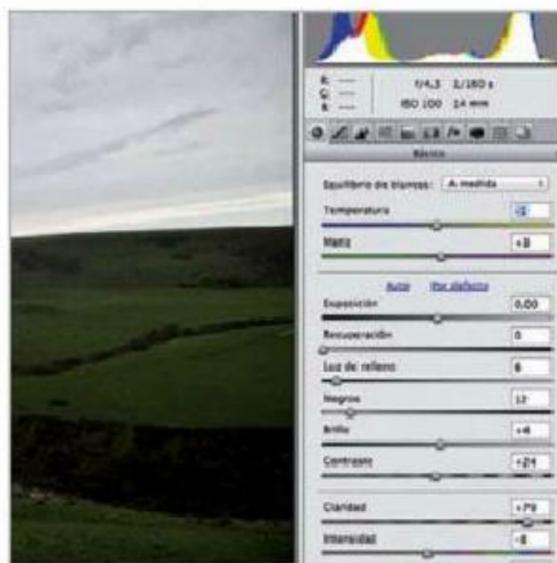
**8 'Brillo' y 'Contraste'** Estos deslizadores hacen exactamente lo que dicen, aumentando los medios tonos de la imagen y el contraste de píxeles. Comenzamos utilizando el control deslizante de 'Contraste'. Si vemos que es necesario, ajustamos el brillo ligeramente.



**9 Impulso de color**  
Los próximos tres deslizadores mejorarán la calidad de color de la imagen. Movemos el deslizador 'Clareza' en el extremo derecho. Si las marcas rojas de advertencia aparecen de nuevo, movemos el control deslizador de 'Recuperación' hasta que se desvanezcan.



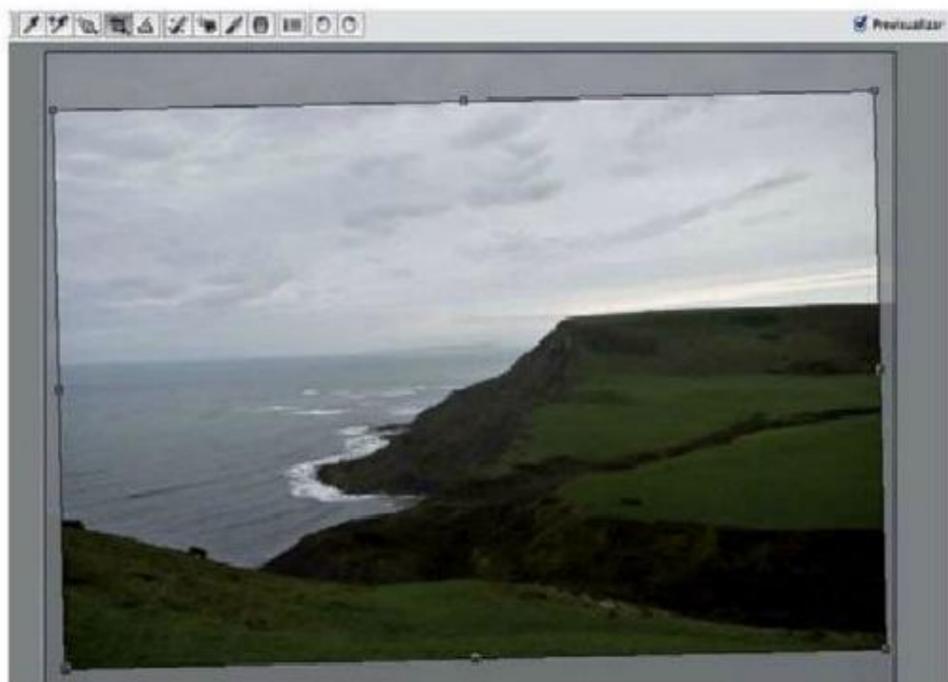
**10 'Intensidad' y 'Saturación'** El control deslizador 'Intensidad' realmente sólo sirve para mejorar los colores que sean brillantes. Al mover el control deslizador 'Saturación' hacia la derecha, en este ejemplo en concreto lo podremos notar especialmente en el mar.



**11 Trabaja hacia atrás** La imagen se ve un poco amarilla. Para solucionarlo, hemos deslizado el control 'Temperatura' hacia el centro. Hacemos clic en 'Detalles'. Podemos enfocar, pero recuerda que debemos reducir el ruido en la primera imagen.



**12 Reducción de ruido**  
Para hacer este paso hacemos zoom y movemos el control deslizador 'Luminancia' alrededor del 25%. Como verás, también está disponible el control deslizador de 'Detalle de luminancia', lo que permite conservar los detalles de la imagen una vez que se haya suavizado.



**13 Endereza** El horizonte de esta imagen es un poco flojo, pero esto se puede solucionar muy fácilmente. Seleccionamos la herramienta 'Enderezar' que se encuentra situado en la barra superior y trazamos una línea a lo largo del horizonte. Un cuadro de recorte aparecerá alrededor de la imagen, ajustamos el ángulo correcto, pulsamos 'Intro' y ya lo tenemos corregido.

## Pincel de ajuste

Funciona igual que la herramienta 'Pincel' de Photoshop. Se ajusta con los deslizadores que aparecen a la derecha y luego se pinta sobre áreas concretas dentro de la imagen. Para mostrar dónde has pintado, activa la casilla 'Mostrar máscara' en las barras de desplazamiento. Una vez que hayas

pintado una zona, se puede mantener la alteración de los niveles pulsando en los botones '+' y '-' en los extremos de las barras de desplazamiento. Para poder volver a las otras herramientas, tienes que pulsar el icono de la mano que se encuentra situado en la barra superior.



# Reduce ruido en tus fotos

Lightroom ha alcanzado la mayoría de edad con una edición excelente de la reducción de ruido

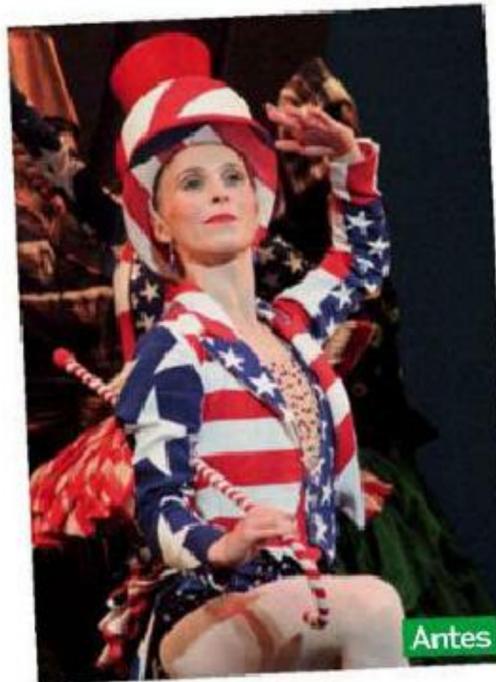
**C**on Lightroom 3, ahora tienes acceso a las capacidades de reducción de ruido que compite con cualquier plugin de Photoshop en el mercado. En cualquier imagen tomada con ISO alta, tendrás dos tipos de ruido: el ruido de luminancia y el ruido de color. El panel de detalles en el módulo 'Desarrollador' tiene controles para hacer frente a estos dos tipos de ruido. Lightroom 3 ofrece también los reguladores de 'Detalle', que contrarrestan color en la eliminación de ruido de color y la pérdida de nitidez en los bordes cuando se suaviza el ruido de luminancia. Por supuesto, la eliminación de ruido exige algún tipo de equilibrio entre la realidad eliminando el ruido y la nitidez de imagen. Se puede equilibrar esta relación gracias a los nuevos algoritmos de enfoque de Lightroom 3, que también se encuentran en 'Detalles'.

Un símbolo de advertencia en la parte inferior derecha de la ventana de la imagen, indica que la imagen se editó con una versión anterior de Lightroom, por lo que tendrás que hacer clic en él para utilizar las nuevas funciones de reducción de ruido.

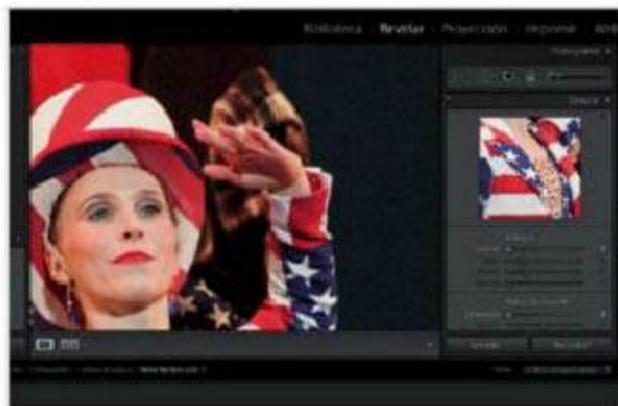


## ¡Enfocar detalles!

Hay que afinar un poco después de la eliminación de ruido, pero paradójicamente, usando 'Enfoque' desde 'Detalle' se puede reintroducir el ruido que acabamos de quitar. Una manera de evitarlo es enfocando, como de costumbre, pero haciendo uso del 'Control de enmascaramiento'. Si se establece en la mitad de los valores altos, se puede restringir el enfoque sólo a los bordes principales de la imagen, y no en los pequeños detalles.



## Lightroom 3 Reduce el ruido



**1 Ruido de color** Zoom en 2:1, vamos a una zona más oscura para ver todo el ruido de color. Abrimos 'Panel de detalles' y ponemos en cero todos los reguladores de reducción de ruido. Arrastramos el deslizador de color hacia la derecha, hasta que todo el ruido de color desaparezca.



**2 Ruido de luminancia** Muestra los granos oscuros y moteados. Arrastramos el control 'Luminosidad' hacia la derecha y paramos tan pronto como el ruido de luminancia se reduzca, sin que la imagen se vuelva demasiado suave. Comprobamos la imagen con la 'Lupa'.



**3 Detalles** Utilizamos el control 'Detalle' para restaurar la nitidez en los bordes, pero no hay que llevarlo demasiado lejos. El control 'Contraste' restaurará más detalle, pero los valores altos volverán a introducir ruido de luminancia, por lo que sólo haremos pequeños ajustes.

# Mejora las exposiciones incorrectas

Mejora las exposiciones e introduce más detalles con la herramienta de Photoshop 'Sombra/Iluminación'

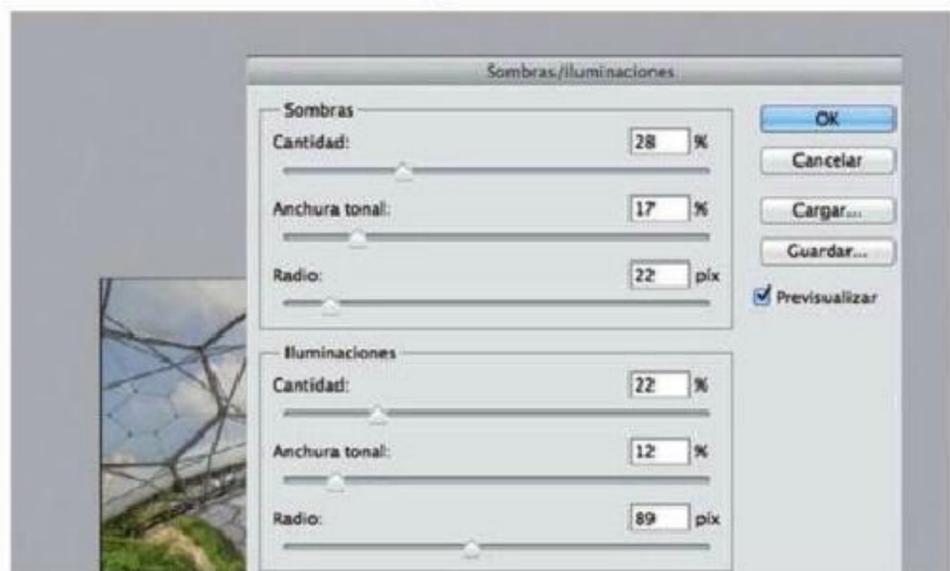
**L**a herramienta 'Sombra/Iluminación' está infravalorada y es poco utilizada en Photoshop desde su inclusión en Photoshop CS, pero en realidad es muy eficaz. Aquellos que estén familiarizados con el ajuste de las imágenes en Camera Raw, no les será difícil su manejo, ya que presenta similitudes con algunas de las herramientas tales como luz de relleno y recuperación. Esta herramienta está escondida en 'Ajustes>Imagen' y cuenta con opciones simples y avanzadas. A través de este tutorial vamos a conocer un poco más en detalle esas opciones avanzadas.

Una vez que estemos familiarizados con los controles deslizantes, aplicaremos este conocimiento a unas cuantas imágenes para mejorar la sombra y los detalles. Más tarde, vamos a trabajar con un archivo RAW y haremos algunos ajustes iniciales en el cuadro de diálogo de Camera Raw.

A continuación, llevaremos la imagen a Photoshop para nuevas mejoras con la herramienta 'Sombra/Iluminación' y editaremos con capas de ajuste de curva. Y no sólo vamos a ver todas las ventajas, sino que también veremos las limitaciones de esta herramienta, así como algunos consejos y soluciones.

“La herramienta 'Sombra/Iluminación' está infravalorada pero en realidad es muy eficaz”

**Photoshop** Conoce lo deslizadores



### Conoce las opciones

Una vez abierta la herramienta 'Sombra/Iluminaciones', selecciona la casilla 'Más opciones' para mostrar las opciones disponibles y sus deslizadores. ¿Qué significan estos controles? La cantidad define un área tonal y reasigna los valores de esa zona para que parezca más clara o más oscura. La anchura tonal es el tamaño de la zona que se ha de ajustar, y el radio actúa como una herramienta de difuminado para suavizar el área y hacer que se mezcle perfectamente con los otros valores tonales.

## Eleva las sombras

A menudo, los detalles de sombra se pueden perder, y convertirse casi en un bloque negro. Algo que puede ser mejorado con el uso de la herramienta 'Sombra/Iluminación'. Mientras las áreas no sean completamente negras, habrá lugar para su mejora ...

- 1: Duplica**  
Duplica la capa de fondo. Esta herramienta no está disponible como una capa de ajuste, por lo que es una edición destructiva. (Si usas CS3 o superior, hay una solución más adelante.) Ve a 'Imagen>Ajustes>Sombras/Iluminaciones'.
- 2: Eleva las sombras**  
Marca la casilla de verificación 'Más opciones' dentro del cuadro de diálogo, y mueve el regulador 'Cantidad' hacia la derecha hasta un valor de 36%. A continuación, mueve la 'Anchura tonal' a un valor de 10%, con 'Radio' en 92%.
- 3: Ajusta la iluminación**  
Ajusta los controles deslizantes 'Resaltar' a lo siguiente: 'Cantidad' 16, 'Anchura tonal' 62, 'Radio y corrección de color' 38. A medida que la imagen va teniendo mucho contraste, no vamos a añadir contraste de tonos medios para aumentarlo.

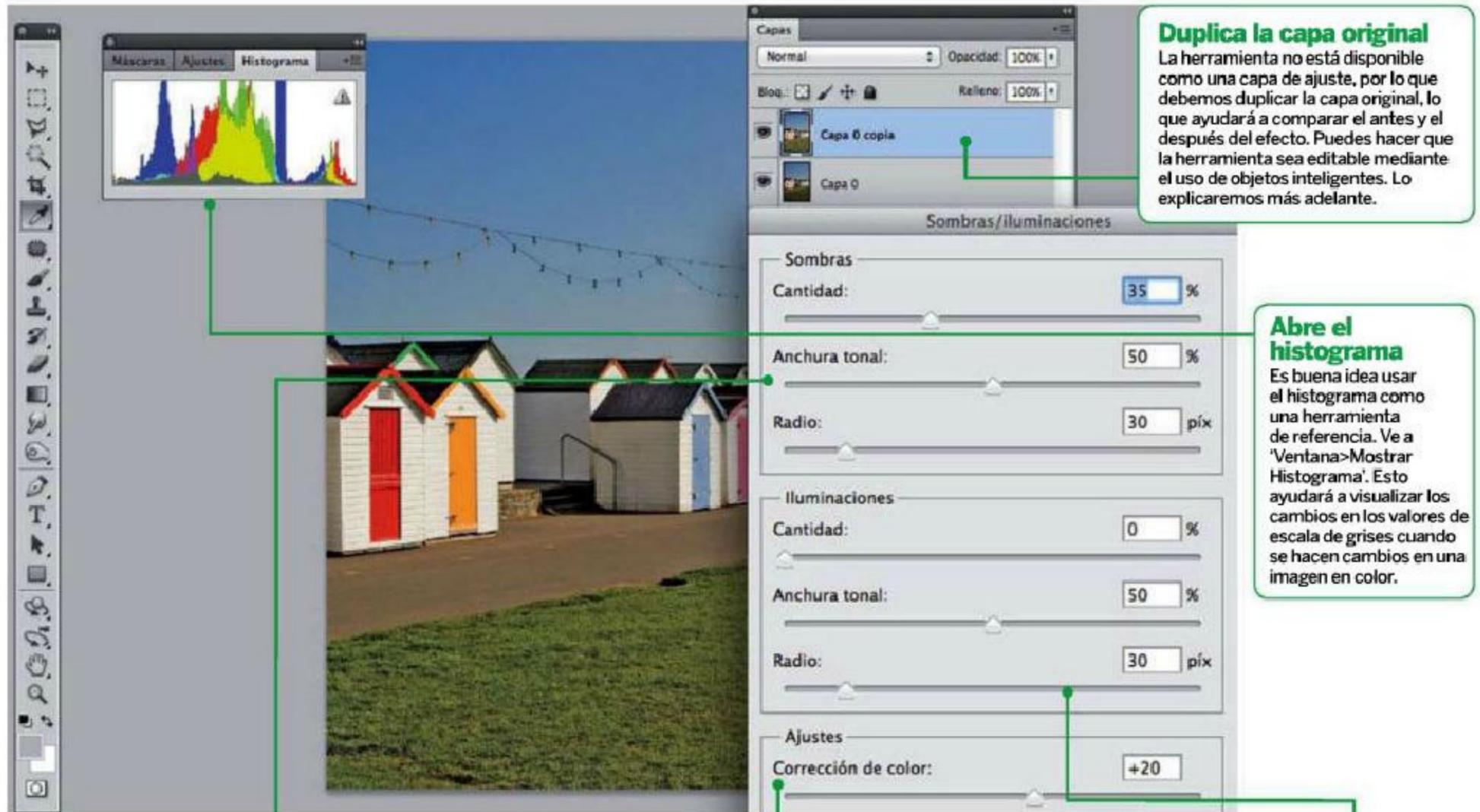


### Color, contraste y saturación

Quizá puedas notar una pérdida de contraste y saturación de color. Esto puede ser rectificado con dos deslizadores adicionales, la 'Corrección de color' aumenta la saturación de color de la imagen, y el 'Contraste de semitono' añade más contraste. Los ajustes se pueden guardar haciendo clic en 'Guardar' como predeterminado para la próxima vez que abras la caja, o utilizando el comando 'Guardar' y cargando los mismos valores en otra imagen.

# Cómo ajustar las exposiciones

Te mostramos una guía con las acciones principales



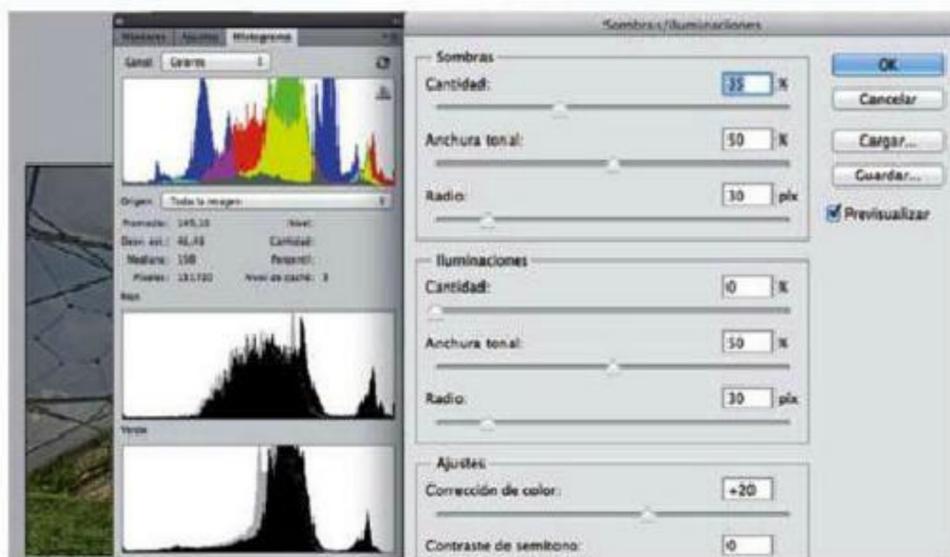
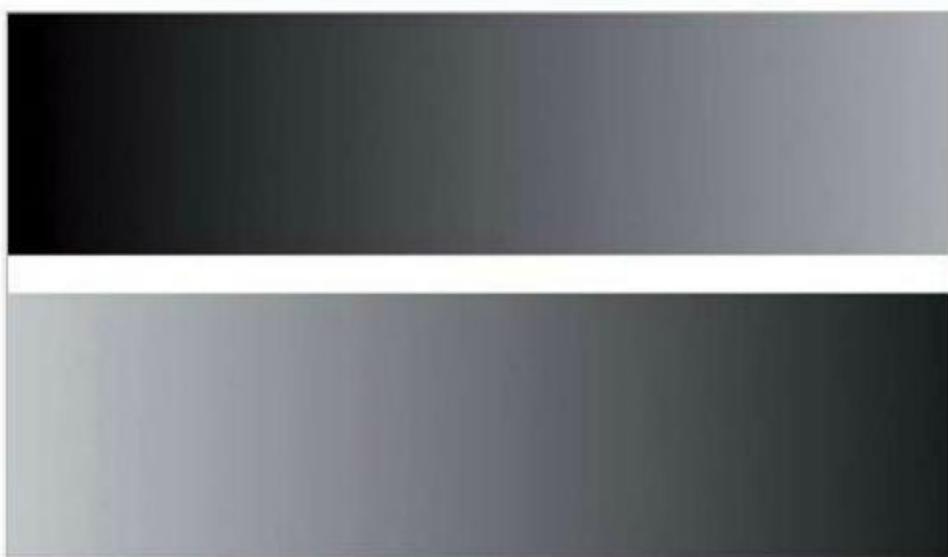
**Duplica la capa original**  
La herramienta no está disponible como una capa de ajuste, por lo que debemos duplicar la capa original, lo que ayudará a comparar el antes y el después del efecto. Puedes hacer que la herramienta sea editable mediante el uso de objetos inteligentes. Lo explicaremos más adelante.

**Abre el histograma**  
Es buena idea usar el histograma como una herramienta de referencia. Ve a 'Ventana > Mostrar Histograma'. Esto ayudará a visualizar los cambios en los valores de escala de grises cuando se hacen cambios en una imagen en color.

**Sombras**  
Con el cuadro de diálogo abierto, ajusta las sombras para resaltar los detalles. Comienza con 'Cantidad', la cual ajusta el punto de sombra en una escala de grises. A continuación, 'Anchura tonal', que es la extensión de la zona de sombra que desees ajustar. Por último, ajusta 'Radio'.

**Corrección de color**  
El regulador 'Corrección de color' ayudará a traer de vuelta cualquier saturación perdida. También se puede exagerar el color si se busca ese efecto. Hemos utilizado este control deslizante para resaltar el azul del cielo.

**Iluminación**  
Utilizamos los controles deslizantes, en este caso, para la pintura blanca en las cabañas. Usamos el regulador 'Radio' para suavizar el efecto y evitar un brillo en los bordes.



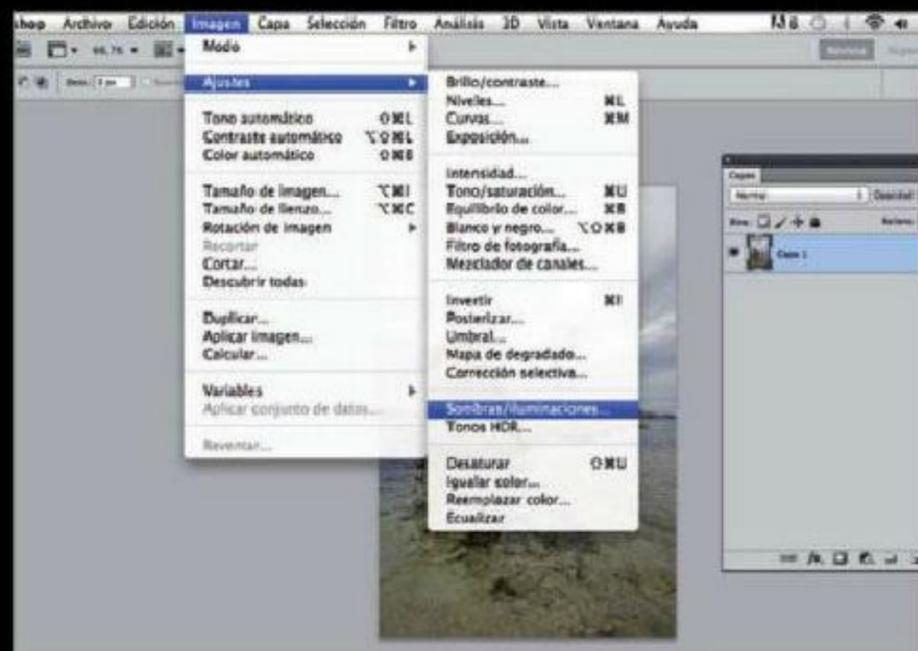
**Utiliza lo aprendido**  
Una vez que tenemos una comprensión básica de cómo funcionan estas opciones, una manera útil de visualizar estos efectos en la acción es crear una capa en escala de grises del negro al blanco. Esto se hace fácilmente mediante la creación de una nueva capa y seleccionando la herramienta 'Degradado' (G) para dibujar un trazo de izquierda a derecha. Después vamos a 'Imagen > Ajustes > Sombra destacados' y experimentamos con algunos de los deslizadores.

**Contraste tonal**  
Cuando estamos editando nuestras imágenes, también vale la pena pensar en escala de grises cuando hacemos ajustes para imágenes en color, ya que esto nos será de ayuda para poder visualizar los diferentes valores tonales y ver cómo se relacionan con el color. Si abres el histograma cuando tengas que realizar cambios en tu fotografía, podrás ver cómo estos valores tonales van siendo modificados a medida que el cursor se va moviendo.

## Los mejores consejos para la herramienta Sombra / Iluminaciones

### Objetos inteligentes para editar

Si estás usando CS3 o superior, puedes utilizar objetos inteligentes para editar la herramienta. Selecciona la capa y haz clic en ella para convertirla en un objeto inteligente. Esto crea una copia de la capa en el interior de sí misma, para que puedas modificar los cambios (principalmente los filtros) después de haber sido aplicada. Ve a 'Ajustes > Imagen'. Verás la mayoría de las opciones en gris, pero no esta herramienta, debido a que utiliza el motor de filtro en lugar del motor ajustes.



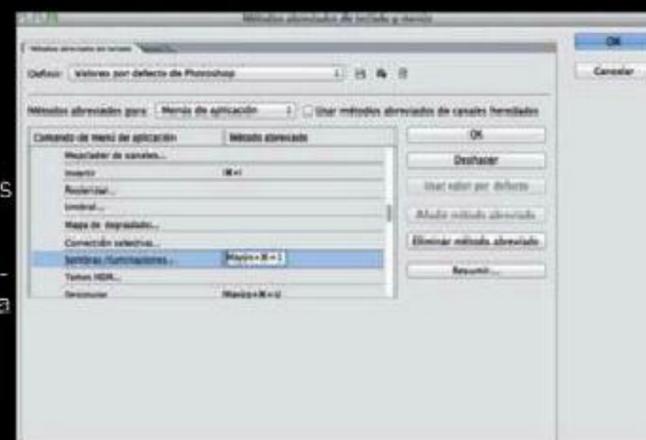
### Objetos inteligentes para editar continuación

Con la capa convertida en un objeto inteligente, ahora puedes seguir adelante y hacer los cambios en la imagen. Si deseas realizar más ajustes, simplemente haz doble clic en el enlace resaltado que se ha creado bajo la capa de objetos inteligentes. Esto también crea automáticamente una máscara con el filtro inteligente, para que puedas pintar directamente sobre la máscara con el fin de traer de vuelta parte de la imagen de la versión original. ¡Un verdadero ahorro de tiempo!



### Accesos directos

Ahora que Photoshop es compatible con la personalización de los accesos directos, si vas a utilizar mucho la herramienta 'Sombras/Iluminaciones' entonces valdría la pena crear un acceso directo para ahorrar tiempo. Es bastante fácil de crear, sólo asegúrate de elegir teclas que son fáciles de recordar. Ve a 'Edición > Atajos de teclado' y selecciona 'Menús de aplicación' en el menú desplegable. A continuación, busca 'Imagen > Ajustes Sombras/Iluminaciones'. Haz clic para seleccionarlo, y una caja vacía aparecerá para que puedas introducir la combinación de teclas. Escríbelas y acepta.



### Limitaciones

Sabemos que no hay capa de ajuste para esta herramienta. Otro punto en contra es que no puede crear detalles si no hay nada para empezar.

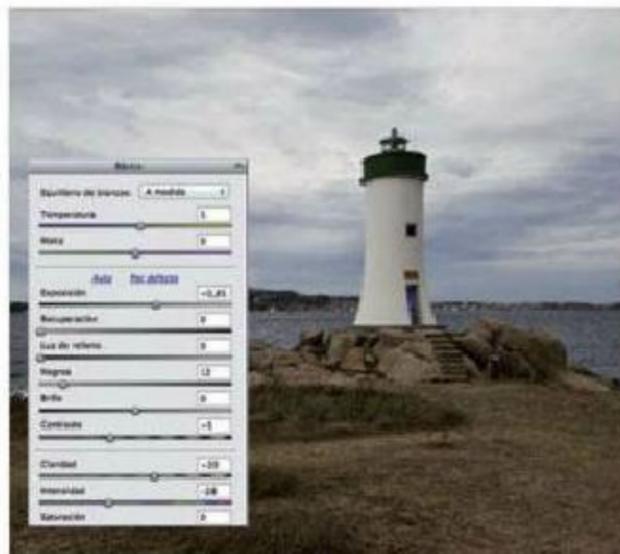
En algunas imágenes, hay áreas en las que los aspectos más destacados están en blanco, con un valor de 255, 255, 255. En este caso, la herramienta simplemente desplazará el punto blanco hacia gris en lugar de añadir detalles. Una solución podría ser utilizar la herramienta 'Parche' para clonar un área con más detalle.



## Photoshop Rescata una foto con sombras e iluminaciones



**1 Examina la imagen** Este archivo RAW original se ve un poco plano. Hay mucho potencial, pero necesita un poco de edición. Así que vamos a empezar en Camera Raw. Si tienes una versión anterior de Photoshop, es posible que tengas que descargar la actualización gratuita de la aplicación Camera Raw.



**2 Ajustes en Camera Raw** Dentro de Adobe Bridge, seleccionamos 'Archivo' y abrimos nuestra imagen. En Camera Raw 'Comando/Ctrl + R' se abrirá un cuadro de diálogo. Una vez dentro de este cuadro, seleccionamos los valores que veamos más adecuados para dotar de más vida a nuestra foto.



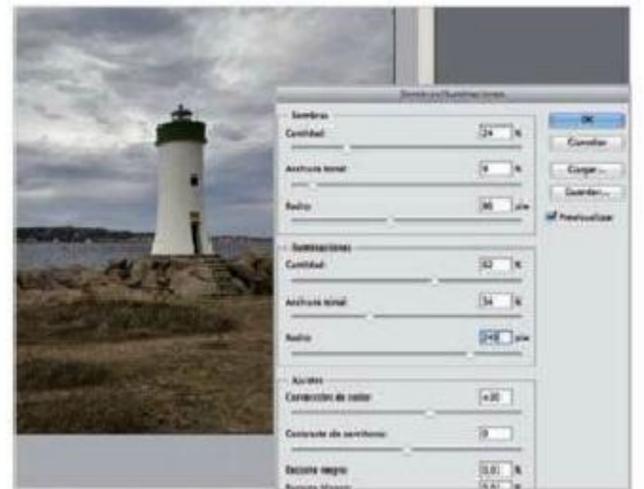
**3 Prepara para abrir en Photoshop** Después de haber hecho estos ajustes, nuestra imagen quedará más contrastada y ligeramente más oscura. Tal y como la hemos tratado puede ser una buena base para hacer posteriormente más ajustes en nuestra fotografía utilizando Photoshop.



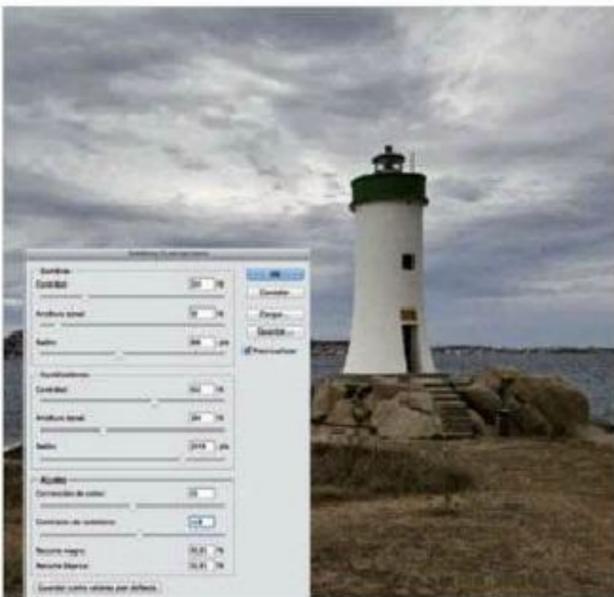
**4 En Photoshop** Hacemos clic en 'Abrir' para que la imagen se traslade a Photoshop. Ahora que el estado inicial de la imagen está totalmente configurado, vamos a dotarla de un efecto que sea más dramático. Lo primero que tenemos que hacer es seleccionar el fondo y duplicar la capa y después vamos a 'Imagen>Ajustes>Sombras e Iluminaciones'.



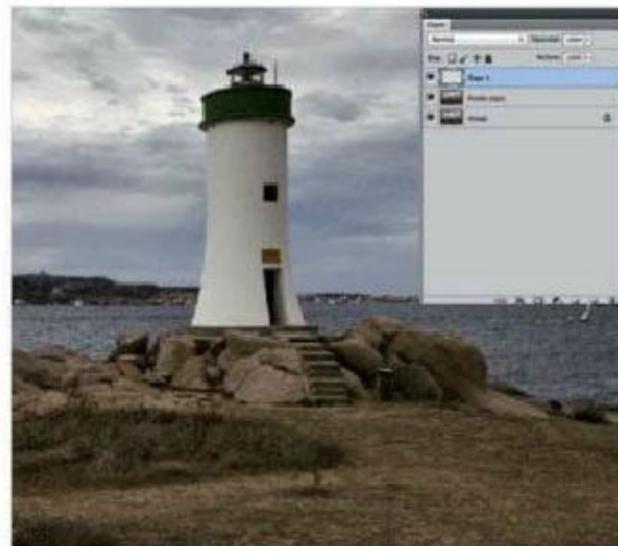
**5 Eleva la sombras** El siguiente paso será levantar las sombras muy ligeramente. En primer lugar, podemos mover la cantidad 'Sombras' al 24% y a continuación añadir una 'Anchura tonal' de un 9% y un valor de 'Radio' de 86 píxeles.



**6 Añade detalle a la iluminación** Después de esto, añadimos más detalles a los aspectos más destacados con el fin de destacar las nubes en el cielo. En 'Iluminaciones', elegimos una 'Cantidad' de 62%, un 'Anchura tonal' de un 34% y un 'Radio' de 249 píxeles.



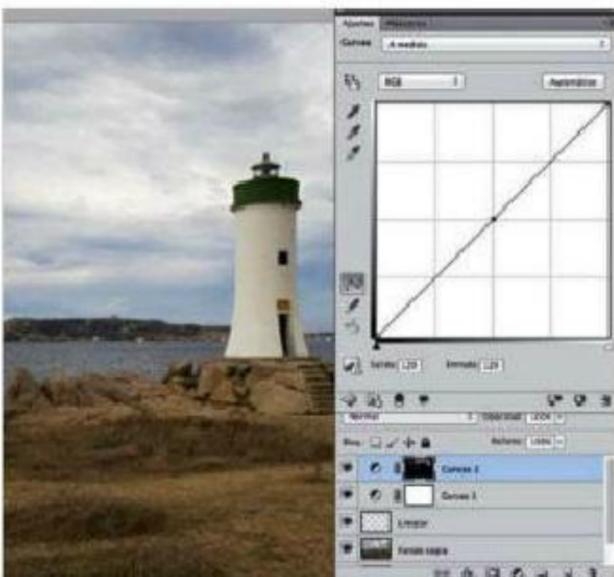
**7 Ajusta el contraste de semitono** Para ajustar el contraste de tonos medios, desplazamos el control deslizante a +8. Para lograr una sensación fresca de desaturado en esta imagen, no ajustamos las opciones de corrección de color. Aceptamos para guardar los cambios.



**8 Elimina marcas de polvo** Primero creamos una nueva capa 'Capa>Nueva capa' y a continuación seleccionamos el 'Pincel corrector' (J). Mantenemos presionada las teclas 'Opt/Alt' y hacemos clic en un área limpia de la imagen. Ahora, hacemos clic en la mota de polvo, repitiendo este paso hasta que las marcas queden totalmente eliminadas.



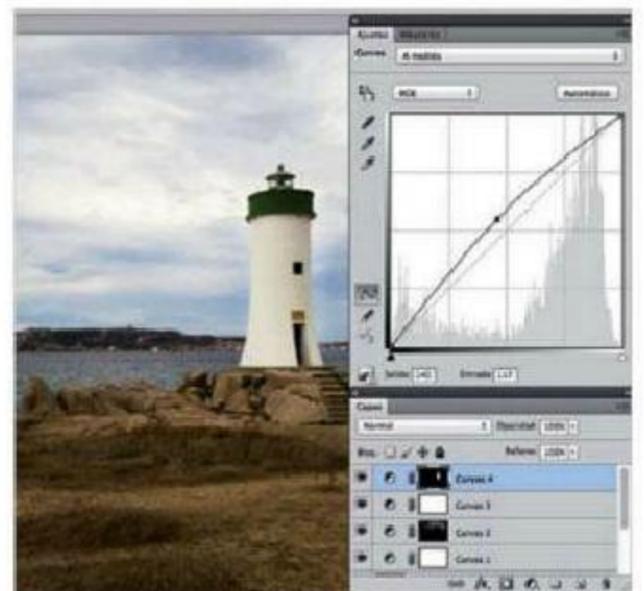
**9 Ilumina tierra y mar** En la paleta 'Capas', hacemos clic en el icono de 'Capa de ajuste' en la parte inferior (círculo blanco y negro) y seleccionamos 'Curvas'. Añadimos dos puntos para doblar hacia arriba la curva y aclarar los medios tonos. Seleccionamos la máscara (caja blanca) al lado del icono de ajuste en la pila de capas y seleccionamos 'Degradado' (G). Mantenemos 'Mayús' presionada y dibujamos un degradado descendente vertical.



**10 Nubes oscuras** El degradado debe enmascarar la parte superior de la imagen y revelar 'Sombras/Iluminaciones' subyacente. Agregamos otra capa de 'Curvas'. Esta vez, añadimos un punto en el centro, y arrastramos hacia abajo para oscurecer. Seleccionamos la máscara y pulsamos 'Comando/Ctrl+' para invertir a negro.



**11 Añade contraste** Terminamos el Paso 10 eligiendo un pincel grande y suave con una baja opacidad y color blanco. Pintamos las nubes y en primer plano a la izquierda para oscurecerla. Añadimos otra capa de ajuste de curvas por encima, y creamos una 'S' para aumentar el contraste. Vamos a modo de mezcla 'Luminosidad' para evitar una mayor tasa de saturación de color.



**12 Aclara el faro** Terminamos con la creación de una capa 'Curvas de ajuste adicional'. Arrastramos la curva hacia arriba para iluminar los medios tonos, y luego invertimos la máscara como antes. Pintamos de blanco en la máscara con el fin de aclarar de forma selectiva el faro.



# Hazte profesional

Consejos profesionales para impulsar tu carrera

**152** Comienza tu carrera

Da tus primeros pasos en el negocio

**156** El marketing importa

Aprende a venderte como profesional

**160** Consigue experiencia

Qué hacer y qué no en tu primer trabajo

**164** Gana dinero con tus imágenes

Los diez mejores consejos para ganarte la vida con la fotografía



153



© Dave Bentley



157

© Andy Carver



© David Nightingale (www.chromastudio.com)

165

# Comienza tu carrera

¿Quieres dedicarte a la fotografía de forma profesional? Aprende cómo vender tus servicios, gracias a los consejos que nos ofrecen profesionales del sector...

**T**ras años como un entusiasta aficionado, has decidido tomar el toro por los cuernos (o la cámara por la correa) y dedicarte profesionalmente a ello. Pero, ¿por dónde empiezas? En esta sección verás respuesta a muchas de tus preguntas y algunos consejos expertos de una selección de fotógrafos internacionales independientes que están comenzando a establecerse un nombre en este campo tan competitivo.

Aunque te consideres el próximo Mario Testino, cualquier persona de la industria te dirá que no llegarás a ningún sitio hasta que no aprendas desde cero. Hay ciertas cosas que es imposible aprender a no ser que estés "trabajando" de verdad; por tanto, es buena opción comenzar como asistente.

Mientras trabajas de asistente, no dejes "para luego" los planes referentes a tu propia carrera. La autopromoción es esencial, sobre todo si estás en la primera etapa de tu carrera. Como ocurre con cualquier nueva empresa, una gran cantidad de talento e innovación no fructificará sin una buena dosis de visión de negocio. Desde el principio, cuenta con un plan de marketing y establece las bases para construir tu propio negocio fotográfico.

La idea de la creación de redes quizá te parezca vender tu alma al diablo, pero no importa el talento que tengas; a no ser que tu trabajo sea visto por el mayor número de personas posible, no llegarás muy lejos. Hazte una página web y

tarjetas de visita y, por encima de todo, elabora un portfolio que impresione a tus posibles clientes. A nivel técnico, necesitas contar con un buen equipamiento, tener confianza al usarlo y empezar a desarrollar tu técnica fotográfica.

Para que compruebes lo importante que es comenzar como asistente y a la vez avanzar en tu propia carrera mientras trabajas para otros fotógrafos, hemos hablado con dos fotógrafos que ahora tienen trabajo suficiente como para establecerse en solitario.

## Nunca es tarde para hacerse profesional, dice Dave Bentley



Dave Bentley confiesa que es un fotógrafo tardío. No pensó seriamente en una carrera en la fotografía hasta que cumplió 34 años: "Me apunté a un curso City and Guilds de fotografía en Croydon y fui absorbido por completo". Otro curso HNC (fotografía e imagen digital en Nescott College) le llevó a desarrollar su carrera. El departamento se dio cuenta de que se aprovecharía al tener un técnico fotográfico a tiempo completo, y Bentley asumió el reto durante ocho meses. Durante ese tiempo en la universidad, empezó a pensar en dedicarse profesionalmente a la fotografía y, tras seguir el consejo de uno de los ponentes, se unió a la Association of Photographers con el fin de conseguir un trabajo como asistente y ganar así experiencia en el campo profesional: "Trabajé como asistente durante seis años", explica. "Es

un modo ideal para conocer fotógrafos y observar diferentes estilos y métodos de trabajo. Con cuanta más gente trabajes, más contactos establecerás. Una presentación puede suponer más trabajo y eso más presentaciones... Es genial para establecer una red de contactos".

En todos estos años, Bentley ha asistido a varios fotógrafos, incluyendo cinco años con Alison Jackson (fotógrafa de *Double Take*), el fotógrafo retratista Brian Griffin, y John Ross, profesional dedicado a la fotografía still life. Suele decirse que un asistente debe centrarse en un género determinado e intentar encontrar el máximo trabajo posible en ese campo. Ignorando esa regla, Dave ha trabajado en varios campos y cree que: "Necesitas experiencia en general, un poco de todo. Te hace estar más centrado y eres capaz de abordar los problemas que surjan. Quizá topes con muchos problemas técnicos, y todo ello te ayuda a construir el conocimiento de trabajo que necesitas como fotógrafo freelance".

Bentley también trabaja con el fotógrafo emergente Charlie Crane, que ha sido asistente durante diez años y lleva cuatro realizando su propia obra. "Charlie es un buen amigo, que entiende muy bien la industria", comenta Dave. "Me apoya mucho, como la mayoría de fotógrafos que han trabajado como asistentes". Quizá esperes cierta competencia entre dos fotógrafos



© Stephen Ambrose



## Perfecciona tu portfolio ▶ Selector Marx

Preguntamos a este fotógrafo profesional las claves para hacer un buen portfolio.

El portfolio no es sólo un book donde guardas tus fotos, ¡es tu escaparate! Tu herramienta para mostrar tu trabajo. Si no sabes cómo hacer uno que impresione a los editores, sigue leyendo, el fotógrafo Selector Marx responde a ésta y otras preguntas.

### ¿Qué hay que tener en cuenta para crear un portfolio que guste a los clientes?

Ante todo la calidad de las imágenes. Es mejor presentar pocas muy buenas que muchas y mediocres. Tendrás que hacer un buen trabajo de selección para ofrecer lo mejor de ti. Dependiendo del cliente, además, tendrás que seleccionar por temas. Deberías tener más de un portfolio si abarcas varios géneros.

### ¿Cómo se consigue un portfolio original?

Ahora tienes muchas posibilidades para hacer un portfolio original. Puedes hacerlo en Photoshop y luego imprimirlo o mandarlo como un PDF, o bien hacerte uno online con herramientas como Tumblr o Pinterest.

### ¿Recomiendas subirlo a una página web?

Por supuesto. Como comentaba, Tumblr o Pinterest pueden funcionar como tus portfolios permanentes en la Red. Facebook o Flickr pueden funcionar también.

### ¿Cómo contactas con los posibles clientes?

Al principio me movía enviando mis portfolios y acudiendo a las editoriales o agencias de comunicación que me interesaban. Ahora, por suerte se ponen ellos en contacto conmigo. Un buen trabajo te dará otro trabajo. Si quieres conocer más sobre su trabajo:

[www.facebook.com/selectormarx](http://www.facebook.com/selectormarx)

© Dave Bentley

“Necesitas experiencia en general, un poco de todo. Te hace estar más centrado y eres capaz de abordar los problemas que surjan”

## Lo esencial para empezar

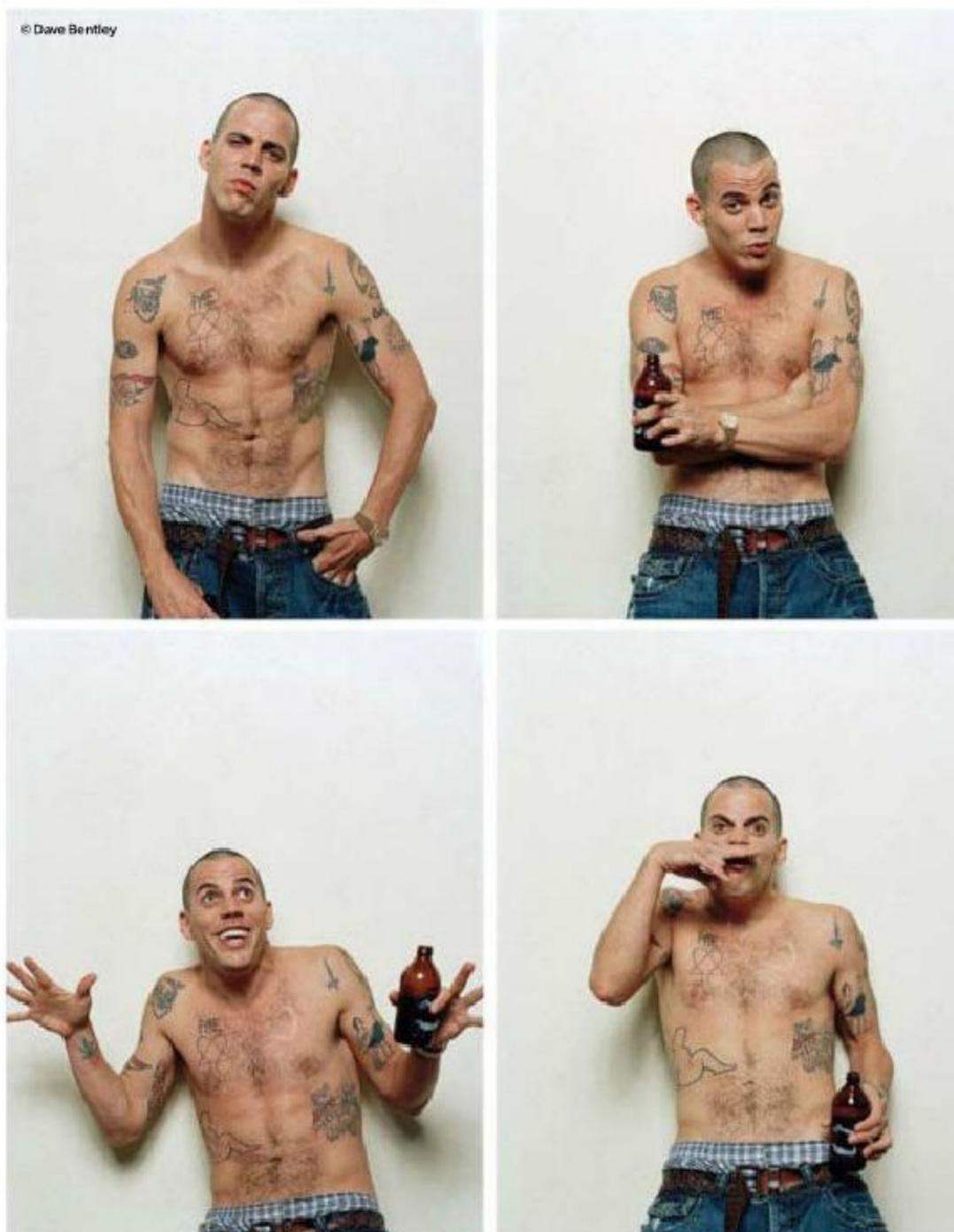
¿Quieres ser profesional? Sigue estas reglas

- 1 Asiste:** Comienza junto a un fotógrafo profesional. Es posible que tengas que trabajar gratis en este mercado tan competitivo, pero merecerá la pena!
- 2 Construye tu portfolio:** Haz fotografías siempre que puedas y elabora un portfolio que muestre tu potencial a posibles clientes o empleadores.
- 3 Tu equipo:** Una cámara compacta no está mal si puedes pedir prestado otro equipamiento

pero no es suficiente si quieres hacerte profesional. Invierte en material profesional.

**4 Expón:** Muestra tu trabajo exponiendo en una galería, de modo grupal o individual. Participa en concursos para llamar la atención y ganar reconocimiento; eso impresiona a los clientes.

**5 Persevera:** La fotografía digital es muy competitiva. No te rindas y vuelve a intentarlo.



# “Desarrolla una relación con un fotógrafo de forma gradual; una genuina relación de trabajo suele generar beneficios en la carrera y favores devueltos”

que están en una etapa similar en sus carreras, pero Bentley afirma lo contrario: “Nos respetamos mutuamente, y la verdad es que su éxito reciente me ha inspirado mucho. Es bueno saber que, en una industria tan dura, un asistente tiene probabilidades de alcanzar el éxito”.

### De asistente a profesional: el camino de Simon Hanna



Como Dave Bentley, Simon Hanna ha trabajado como asistente durante seis años y ahora comienza su carrera profesional. Simon estudió en la ciudad británica de Nottingham y más tarde se mudó a Londres. Aunque algunos fotógrafos que no vivan en la capital quizá lo desmientan, Londres tiene una mayor densidad de industria creativa que cualquier otra ciudad inglesa. Con más competencia, pero con más oportunidades de encontrar trabajo y de hacer contactos que

supongan más trabajo. En este momento, Hanna compatibiliza varias tareas: “Alterno entre asistente, operación digital, producción y mi trabajo fotográfico para clientes”. De todos modos, su carrera fotográfica profesional “crece a ritmo frenético”.

Hacerse miembro de la Asociación de Fotógrafos Profesionales de España ([www.afpe.pro](http://www.afpe.pro)) es una buena herramienta promocional y un modo de acceder a información indispensable para tu carrera fotográfica. Cada miembro tiene una página web con una galería de imágenes y detalles de contacto y la posibilidad de participar en concursos y exposiciones. A nivel práctico, la AFPE ofrece seminarios y consejos profesionales. La cuota anual cuesta 230€ para fotógrafos profesionales con menos de un año de actividad, pero es menor en el caso de fotógrafos junior. Hanna es un miembro activo de AOP (el equivalente británico), y su trabajo ha sido seleccionado por segundo año consecutivo para

los premios. Todo ello genera a veces más trabajo y cierta publicidad. También participa en sus foros, que considera “un buen modo de compartir consejos, contactos y conocimientos técnicos”.

Tienes que darte a conocer al mayor número de gente posible, pero sin pasarse. Lo mejor suele ser desarrollar una relación con un fotógrafo (y quizá sus clientes) de forma gradual; una relación de trabajo suele generar beneficios en la carrera y favores devueltos.

Aunque Bentley señala que otros fotógrafos le han echado una mano, lo que más le ha ayudado a progresar ha sido conocer a otros asistentes, ya que ha podido intercambiar con ellos información y suelen recomendarse entre sí a clientes o fotógrafos.

De todos modos, al darse la circunstancia de trabajar como asistente y al mismo tiempo ser fotógrafo profesional, debe ser cuidadoso a la hora de promocionarse a sí mismo: “Otros fotógrafos quizá se sientan intimidados por la

Es importante no parecer demasiado "avasallador" cuando trabajas como asistente, pero es crucial poner esa experiencia y conocimiento en uso para tu propia carrera profesional.



posible competencia, y es mejor no parecer demasiado ambicioso".

Pero conviene que confíes en tus capacidades y "te vendas" como fotógrafo.

La idea de contar con suficiente equipo fotográfico para trabajar profesionalmente quizá resulte intimidatorio. Cuando comienzas, alquilar ciertos dispositivos de modo puntual es una buena opción, pero a la larga es más rentable adquirirlos. Puedes comprar tu equipo en páginas como por ejemplo eBay ([www.ebay.es](http://www.ebay.es)) Segundamano ([www.segundamano.es](http://www.segundamano.es)) si no te importa adquirir artículos usados previamente.

Aunque no sirve de nada tener un equipamiento de primera línea si no aprendes a usarlo a fondo. "Cuando empecé como asistente", dice Bentley, "anotaba la configuración de iluminación, la exposición y cualquier otro dato útil en el momento que regresaba el carrito del laboratorio. Los fotógrafos de la vieja escuela mantienen esa práctica religiosamente, y creo que es una disciplina muy útil.

En la fotografía digital actual, la exposición de datos se graba con cada instantánea, pero si quieres repetir el estilo de una sesión, conviene anotar los detalles de la configuración de iluminación y la lectura de los medidores". ¿Qué es lo más importante que Bentley ha aprendido? "Mi consejo número uno para cualquiera que se

dedique a la fotografía digital es hacer una copia de seguridad... y luego otra. Si quieres estar seguro, haz copias de seguridad para mantener la tranquilidad. Ha ocurrido más de una tragedia cuando se pierden todos los archivos porque falla el disco duro".

Quizá parezca simple, pero es de capital importancia que te diviertas con lo que haces. En la primera época, comenzarás a apreciar realmente lo que conlleva trabajar como fotógrafo profesional, y por ello es esencial que te sientas feliz haciéndolo. Una actitud positiva impresionará a la gente tanto como las habilidades técnicas que poseas.

Mirando al futuro, Hanna afirma que su próximo objetivo es concentrarse en proyectos más personales para desarrollar su portfolio, y así buscar más tarde nuevos clientes y encargos. "Creo que es muy importante conseguir un buen balance entre sesiones personales y exposiciones, alternado con algunos encargos fotográficos y trabajo del día a día. Con esos objetivos, todos esos campos se acaban fundiendo entre sí". A pesar del duro trabajo, indica que se siente satisfecho. "Trabajo en la industria desde hace tiempo y he invertido muchas horas, aunque he conocido y trabajado con gente muy creativa. He establecido buenos contactos para futuras sesiones, y además me lo he pasado muy bien".

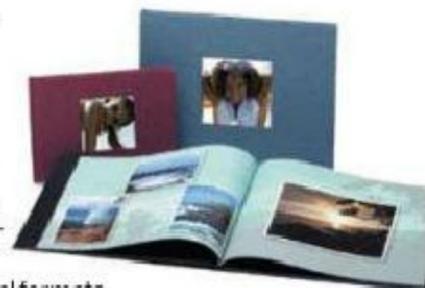
## ¿Puedo ver tu book?

Un buen portfolio siempre ha de estar listo y preparado para cualquiera que lo solicite. Puedes tener tus fotos alojadas en una página web o colocarlas en el formato más tradicional, el book fotográfico. Mucha gente todavía prefiere visionar los trabajos en un formato tangible, por lo que conviene que tengas ambos a tu alcance.

Si envías trabajo a una agencia, asegúrate de que sabes para qué lo necesitan. Si es para un proyecto concreto, quizá quieran incluir tu trabajo en la propuesta; en ese caso, deben hacerlo con tu permiso.

Cuesta mucho dinero reemplazar todas las copias en papel de tu book; conviene asegurarlo. Quizá lo cubra el seguro del cliente, pero en general sólo será así si han solicitado ver las fotos (si lo has mandado por tu cuenta y riesgo, no es el caso).

El tamaño importa. Como profesional, un formato más compacto es más fácil de enviar, más práctico para que el cliente lo guarde y más cómodo de consultar.



# El marketing importa

Has dado el paso para ser fotógrafo a tiempo completo pero, ¿cómo te vendes a tus potenciales clientes? Hay muchas estrategias de marketing para el fotógrafo recién establecido

**L**os dos primeros años de un fotógrafo freelance son toda una lucha. Tras años como asistente, observando y aprendiendo pacientemente, haciendo contactos de modo discreto, has decidido "cortar el cordón" y establecerte en solitario. Como fotógrafo profesional, tienes que promocionarte activamente a ti mismo y desarrollar formas proactivas para ganar exposición, encontrar trabajo regular y, sobre todo, ganar suficiente dinero para pagar tus facturas y comprar equipo.

Si quieres conseguir un agente, es el momento de contactar con algunos y ver si están interesados en representarte. Una vez que hayas construido laboriosamente tu portfolio, un agente será de ayuda y se asegurará de que se vea y que llegue a la gente correcta.

Tu página web es otra herramienta de marketing crucial que deberías tener funcionando. Si no tienes una o no te convence tu página actual, quizá debas buscar consejo o pagar a un profesional que la elabore para ti. No tiene sentido tener una página si no la usas para vender tus servicios de modo efectivo; es una forma inestimable de mostrar tus habilidades. Desplegar tu trabajo online te ofrecerá mucha



exposición, pero no coloques en una misma cesta todos los huevos de tu promoción. Mostrar tu obra en una galería o feria también te dará notoriedad; no desestimes su importancia.

En este capítulo, fotógrafos profesionales al principio de su carrera u otros de contrastada experiencia ofrecen valiosos consejos.

Charlotte Brown ha comenzado a trabajar profesionalmente de modo regular, realizando sesiones de imagen promocional para una empresa de joyería y también para South Bank Centre. Además, ha realizado retratos para una página web de una firma de abogados.

El sitio web de Brown, diseñado por Chris Powell ([www.radarlake.co.uk](http://www.radarlake.co.uk)), está muy bien planificado y recibe muchos cumplidos por su aspecto. Charlotte tuvo la suerte de conocer al diseñador de la página; él necesitaba experiencia y ella no podía permitirse pagar a un diseñador, por lo que el proyecto fue beneficioso para ambos. "Tenía una idea clara de lo que quería," explica Charlotte, "o, lo que es más importante, el aspecto que no debería tener. Las páginas web de muchos fotógrafos tienen un look demasiado corporativo y gris. Tenía una lista de peticiones y

categorías; trabajamos juntos, fue un esfuerzo de colaboración. Estuve con él casi todo el tiempo mientras estaba diseñando y haciendo la página. Tengo suerte de que me conozca bien y sepa cuáles son mis gustos".

La página resultante no es para nada gris. Incluye imágenes escogidas cuidadosamente por sus colores y cómo se combinan en la página. "La parte más difícil", dice Brown, "fue decidir que imágenes usar. Acabé por hacerlo manualmente, no en el ordenador. Imprimí una selección de miniaturas de mis fotos favoritas y las fui alternando, para ver cuáles se combinaban mejor entre sí".

El diseño de la página es importante, pero la imaginaria fotográfica debe ser, por supuesto, el punto central. Como ocurre con un portfolio, a veces conviene usar un enfoque 'menos es más'. Es más importante utilizar una pequeña selección de fotos que te gusta que llenar la página de imágenes que no te convencen tanto.

En vez de agrupar imágenes bajo subcabeceras convencionales, Brown reunió las fotos por colores. Contar con categorías marcadas para cada especialidad fotográfica puede ayudar en la navegación, pero quizá evite que alguien vea todo el rango de la obra de un fotógrafo.

## Cómo crear tu página web de fotografía

Empezar una web de cero no es sencillo pero hay múltiples recursos a tu disposición que facilitan este trabajo.

Después de mucho tiempo, has decidido dar el salto y lanzarte al mercado como fotógrafo profesional. Sabes que tener una página web donde exponer tu trabajo es fundamental para vender tus fotografías, pero no sabes por dónde empezar.

Lo primero que tienes que decidir es si quieres hacerla tú mismo o recurrir a profesionales del diseño web. Elegir una u otra opción dependerá en gran parte del presupuesto que tengas. Si te decides por la fórmula "yo me lo guiso, yo me lo como" tendrás que tener en cuenta que a corto plazo te saldrá más barato pero tendrás que invertir mucho esfuerzo y tiempo planificando e investigando. Si aún así quieres intentarlo, puedes utilizar la aplicación web **Indexhibit** ([www.indexhibit.org](http://www.indexhibit.org)). Con esta herramienta podrás crear un portfolio online con un diseño limpio, sencillo pero visualmente atractivo. Te permite combinar texto, imagen, vídeo y sonido y además, es un gestor de contenidos de código abierto, lo que significa que podrás personalizar la página a tu gusto y hacerla dinámica sin encontrarte con las trabas que a veces, ponen otros sistemas de creación web con plantillas. Además, no necesitas saber programar para gestionar y administrar la página. Ahora bien, aunque descargar Indexhibit es gratuito, tendrás que comprar un dominio (nombre de tu página) y contratar un alojamiento (un espacio en la red donde subir tus archivos, fotos, textos etc.) para tener tu web en internet. Empresas como **1&1** ([www.1and1.es](http://www.1and1.es)) o **webfusion** ([www.webfusion.es](http://www.webfusion.es)) ofrecen hosting con dominio incluido por diferentes precios.

El pack básico ronda los 2,49€ al mes en 1&1 y 4,99€ en webfusion. Tendrás que evaluar si te interesa o no, cuánto dinero pagarás a largo plazo y comparar precios. Una vez contratado, tendrás que consultar foros, tutoriales y páginas webs para aprender a instalar e utilizar el hosting.



En este sentido, es más fácil contratar a un profesional que diseñe tu página. **Studioweb** ([www.studioweb.es](http://www.studioweb.es)) es una empresa dedicada específicamente a esta labor. Crean páginas webs para fotógrafos a precios moderados. La cuota de alta es de 95€ en pago único más 15€ al mes por el mantenimiento de la web. Además te asesoran en temas de posicionamiento web. Hacen que tu página incluya todo lo necesario para que buscadores como Google la sitúen entre las primeras páginas al hacer búsquedas. Esto dará mayor visibilidad a tu web. Además, te ayudan a socializar tu página. La vinculan a las redes sociales más populares (Facebook, Twitter...) para que encuentres tu público objetivo y promociones con éxito tus fotografías. A parte de todo esto, te dan un blog personal y diseñan tu web de tal modo que se adapta a las distintas plataformas de hoy día (smartphone, tablet, portátil...) Así, cualquier persona que te busque en la red, sea como sea el aparato que use, podrá encontrarte. En definitiva, optar por un diseñador profesional es más caro pero hará que ahorres tiempo y cubrirá aspectos que por ti mismo te será complicado gestionar.

“El book de un fotógrafo debe tener un estilo definido y no mostrar demasiadas técnicas diferentes; es raro que una persona destaque en muchas áreas”

## Vende tus fotos a un banco

Para ganar algo de dinero con tus fotos puedes recurrir a los bancos de imágenes. Te explicamos qué son, cómo contactar con ellos y cómo elegir el que más te convenga.

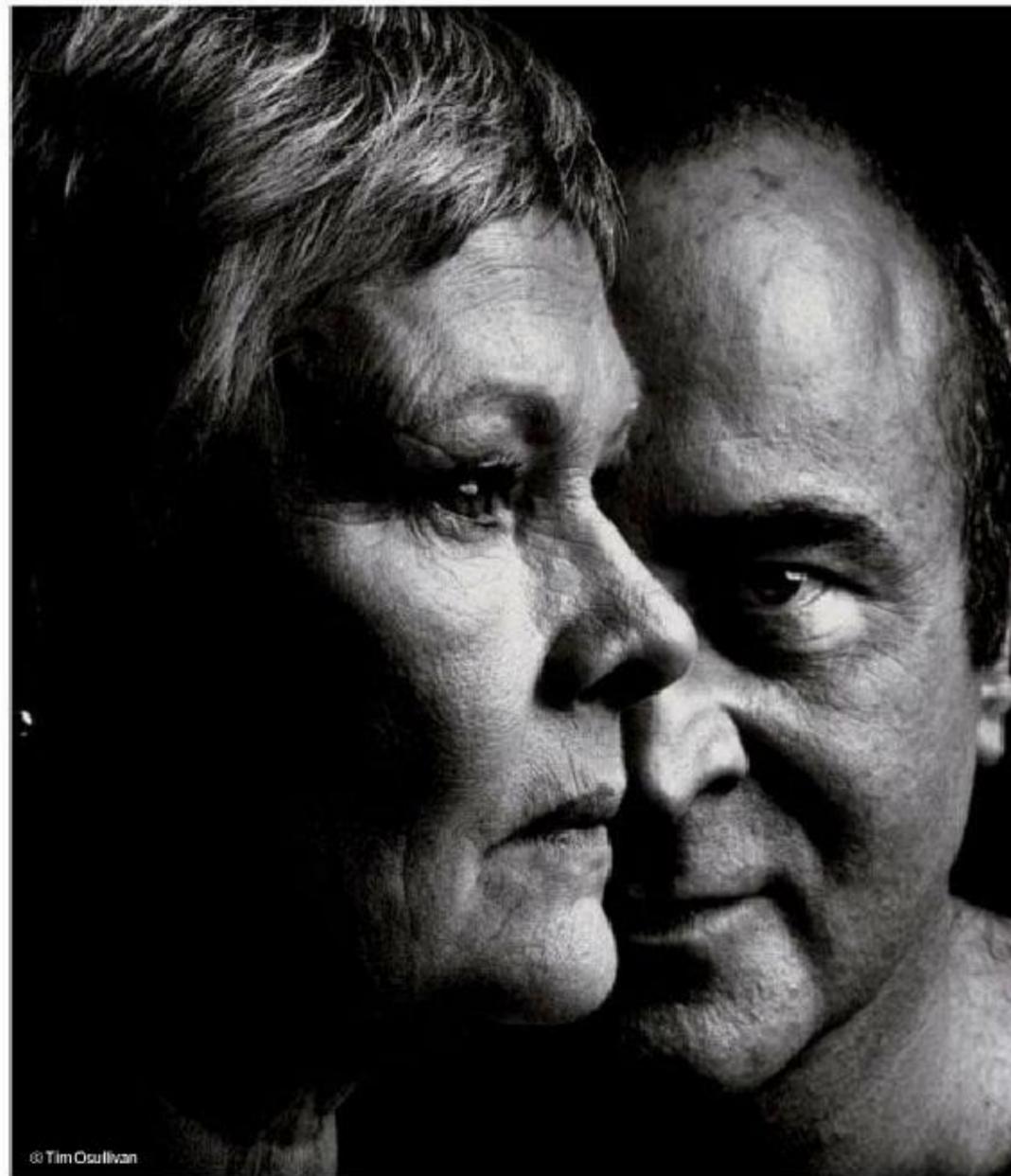
Imagina ver tus fotografías ilustrando un libro, una publicidad o el reportaje de una revista. Te gustaría, ¿a que sí? Y si encima ganas dinero con ello, mucho mejor. ¿Cómo se consigue esto? A través de los bancos de imágenes. Estas empresas se dedican a almacenar las imágenes que les facilitan los fotógrafos en un gran stock. Dicho stock se pone a la venta a editores, publicistas, etc. que necesitan imágenes para sus productos. El banco se lleva parte del dinero de la venta pero paga una comisión al fotógrafo que mandó su/s fotografía/s.

El dinero que puedes ganar de esta manera, varía. Depende de la cantidad de fotos que tengas en el stock, de si éstas gustan y le encajan al cliente potencial y sobre todo, del tiempo que lleves publicando. En general, al principio venderás muy poco, pero a medida que pase el tiempo incrementarás las ventas exponencialmente, en función de cómo aumente tu reputación como autor y cómo el banco promocione y mueva tus imágenes entre su cartera de clientes.

Si te animas a probar con esta opción, lo primero que tienes que saber es cómo ponerte en contacto con ellos.

Hay multitud de bancos: **Age Fotostock** ([www.agefotostock.com](http://www.agefotostock.com)), **Stocklib** ([www.stocklib.es](http://www.stocklib.es)),... La mayoría explican en sus páginas web qué hay que hacer para convertirse en fotógrafo colaborador con ellos. Por ejemplo, en la página del banco **Fotolia** (<http://es.fotolia.com>), si te diriges a la parte inferior de la web, verás una opción llamada "Comunidad". Ahí está el apartado "Vender Imágenes". Pincha sobre él y encontrarás toda la información para ofrecerles tus fotos.

De todas formas, hay a tu disposición múltiples bancos de imágenes. Te recomendamos que te informes bien y leas con detenimiento los acuerdos de licencia y condiciones de cada uno. Pregunta en foros a otros fotógrafos para saber de primera mano dónde vas a poner en venta tus fotos y no llevarte un disgusto. A parte, elige un banco que encaje con tu trabajo. Los hay por temas (fotografía de viaje, retratos, etc.), por cantidad, unos que pagan muy bien pero son muy exigentes y otros que pagan menos o incluso que ofrecen imágenes gratuitas (con licencia royalty free), pero que te pueden reportar pequeños ingresos. ¡Tú decides!



© Tim O'Sullivan

Aunque no pagó por la página web, Brown admite que no dudaría en pagar a alguien para hacerlo. "Ha sido indispensable", apunta. "No hay que subestimar la importancia de una buena página web". Pero, ¿cómo maximiza el fotógrafo el potencial de su página como herramienta de marketing para alcanzar nuevos clientes? "Es raro que la gente llegue a ella porque sí, pero hago envíos por correo de vez en cuando, con la página impresa en mis tarjetas de visita. Es difícil que la gente se tope de repente con la página, pero ha de ser fácil de encontrar. Si pones mi nombre en Google, aparece a la primera".

Además de trabajar en una empresa especializada en páginas web, Tom Hardy de Amazing Internet apunta que las capacidades de marketing de una web son más efectivas si se combinan con otras formas de comunicación más convencionales. Afirma que el fotógrafo no ha de pasar por alto otros métodos de marketing offline, como el boca a boca, la papelería o las tarjetas de visita.

El diseño es algo natural para ti; eres fotógrafo y una persona creativa. Pero puede ayudarte contar con los servicios de una empresa como Amazing Internet para que se ocupe de los aspectos técnicos de configuración de la página y te aconseje el mejor modo para que la página funcione en tu beneficio. Si has hecho los

deberes, mejorarás las probabilidades de que te busquen en Google. Si quieres más detalles al respecto, descarga la guía gratuita para principiantes sobre optimización de motores de búsqueda en [www.seomoz.org](http://www.seomoz.org). La página incluye además factores de 'ranking' para motores de búsqueda; los elementos clave que una página de éxito ha de incluir para aparecer en los primeros lugares de los listados online.

A pesar de las posibilidades introducidas por los avances de Internet, mostrar tu trabajo con métodos más convencionales también es provechoso. En una exposición organizada o en un espacio público, puedes encontrar muchas formas de ganar visibilidad; colgar tu trabajo en espacios interiores es tan importante como mostrarlo en Internet. Hay quien todavía prefiere ver las cosas "de verdad".

Además de presentar su trabajo en exposiciones, Andy Carver ha vendido parte de su obra en ferias de arte. Afirma que es un buen modo de que tu trabajo se vea y conocer a potenciales clientes. "Después de la universidad, pasé tres días en el Business Design Centre de Islington, con otros estudiantes", explica.

"Cada exhibidor paga por una mesa donde colocar su portfolio. Conocí a muchos compradores y representantes de revistas; el Museo Británico se interesó por mi trabajo

porque realizo impresión tradicional y trabajo con cámara estenopeica. Pero el mejor contacto fue la organizadora de la feria anual del Strand Place Hotel, Manuela Hoffer. El evento comenzó con unos 250 exhibidores, cifra que casi se duplicó al año siguiente; es exclusivo por invitación. Se nos otorgó espacio en las paredes y en una mesa, y éramos libres de organizar nuestro trabajo como quisiéramos. Vendí cuatro o cinco piezas a unos 600€ por unidad. Conocí a coleccionistas de arte interesados en mi trabajo, y he mantenido el contacto con algunos de los compradores de mi obra".

Después de acudir a este evento, ha vendido más trabajos a esa gente. Comercializar tus piezas es un buen modo de crear una cartera de clientes y que tu trabajo sea visto; cuando tus imágenes cuelgan en la pared de un hogar, más gente lo verá, incluyendo los que están fuera de la industria fotográfica. Carver está especializado en arquitectura e interiores; su trabajo corporativo y residencial suele estar exhibido permanentemente, junto a una pequeña biografía, en la recepción de algunas oficinas. "He expuesto en el vestíbulo de una nueva promoción residencial junto al puente londinense de Battersea, pero no suelo saber a quién se vende mi trabajo. Suelen ser compradores privados".



© David Short

También conviene estar al tanto de eventos regulares que pueden dar a conocer tu trabajo.

La Asociación de Fotógrafos Profesionales organiza premios y certámenes anuales. Puedes conocer todos los detalles visitando su página web [www.afpe.pro](http://www.afpe.pro).

Conseguir el favor de la crítica dentro de la industria quizá sea tu mayor preocupación, pero mostrar tu trabajo en eventos abiertos al público general, o en lugares visitados por compradores de arte, hará que la obra sea contemplada por una audiencia mayor.

La decisión sobre si promocionar tu trabajo por ti mismo o pagar a alguien para que lo haga no ha de tomarse de inmediato, pero en algún momento de tu carrera tienes que plantearte trabajar con un agente. A menudo conocidos injustamente como un "mal necesario", pocos fotógrafos niegan que las capacidades de un agente son capaces de conseguir ciertos trabajos que de otro modo no sería posible. Te cobrarán un porcentaje (nadie trabaja por amor al arte), pero trabajarán a tiempo completo para que puedas ampliar tu negocio. Gill Turner representa a varios fotógrafos. Afirmo que éstos no sólo aprecian el aspecto promocional de su trabajo: "Tener a alguien que muestre tu trabajo a la gente adecuada es muy importante, pero también lo es contar con alguien que negocie presupuestos y

cuide de todos los aspectos de la producción para que el fotógrafo se concentre en su mayor virtud: hacer fotos. Un agente también tiene conocimiento actualizado de las tendencias fotográficas y sabe lo que buscan las agencias, y así puede personalizar en consecuencia el portfolio de un fotógrafo".

Pero conviene saber que todo es algo más complicado que decidir si quieres contar o no con un agente.

Se trata de un campo competitivo, y aunque decidas que debes hacerlo, es posible que tengas que buscar durante bastante tiempo hasta que des con un agente dispuesto a representarte. "Diría que recibo una media de 15 o 20 llamadas o correos electrónicos a la semana de fotógrafos en busca de representación", afirma Turner. "Siempre echo un vistazo a sus páginas web e intento responder, pero no tengo tiempo para entrevistarme con todos". La última vez que firmó un acuerdo con alguien fue el año pasado, pero no se trataba de un recién llegado. "Comencé a representar a David Short porque me encanta su trabajo. Ya estaba establecido con agencias no londinenses y quería expandir su cartera de clientes. Creo que su estilo se adapta mucho a la publicidad y que no choca estilísticamente con el de ninguno de los fotógrafos que represento".

¿Qué consejo ofrece Turner a un nuevo fotógrafo en busca de un agente? "La individualidad es clave. No es bueno contemplar un trabajo que puede haber sido realizado por otros tantos fotógrafos", explica. "El book de un fotógrafo debe tener un estilo definido y no mostrar demasiadas técnicas diferentes; es raro que una persona destaque en muchas áreas.

Las imágenes en grupo en series o como proyectos son mejores que las imágenes individuales; tienen mayor impacto y el portfolio es más fácil de recordar. Cuando las agencias quieren hacer un encargo, suelen buscar un estilo determinado. Es importante tener un 'look' que te diferencie de otros fotógrafos".

Al trabajar profesionalmente, a veces es fácil olvidar la importancia de mejorar tu técnica fotográfica y desarrollar tu estilo.

Un agente puede ser una fuente útil de crítica constructiva, pero un fotógrafo independiente ha de ser autocrítico y valorar sus resultados artísticos a menudo. El mejor marketing del mundo no te ayudará si tu fotografía no es lo suficientemente buena. Sigue trabajando en proyectos personales y actualiza tu portfolio a menudo para evolucionar como fotógrafo y tener siempre algo fresco, nuevo y excitante que mostrar a tus clientes potenciales.

# Consigue experiencia

Has aceptado tu primer encargo pero, ¿estás tan preparado como debes? Algunos fotógrafos profesionales hablan de sus primeros pasos en la industria y qué problemas tuvieron

**S**iempre hay una primera vez para todo. Como ocurre en toda profesión, hay ciertos aspectos que sólo se aprenden trabajando y algunas características del negocio que se descubren sobre la

marcha. Aunque no hay aprendizaje previo capaz de revelar los distintos tipos de problemas que quizá aparezcan, hay formas de asegurarse de que estás bien equipado para lidiar con posibles eventualidades.

El fotógrafo retratista de celebridades Sven Arnstein afirma que no es capaz de recordar los detalles de su primer encargo, pero sí la primera vez que se le contrató para una sesión en estudio; su experiencia es un testamento a la importancia de mostrar iniciativa cuando das tus primeros pasos. "Había hecho sesiones de prueba con modelos en mi tiempo libre," dice Sven. "Compré algunas luces a un viejo fotógrafo de arte erótico y, aunque mis sesiones parecían realizadas en estudio, las hice en una localización cuidando mucho la iluminación. Llevé mi book al director de arte de un cliente y le gustó mi trabajo; me encargó fotografiar esa misma semana a una peluquera punk, en el estudio contra un fondo blanco. Hasta que no colgué el teléfono no pensé '¿Cómo demonios hago esto?'"

"No tenía ni idea de cómo iluminar correctamente un fondo blanco. Alquilé un estudio en Floral Street, cerca de mi apartamento en Covent Garden; además, contraté a su asistente al mismo tiempo, para ir aprendiendo sobre la marcha. Iluminé la sesión de forma efectiva, fue un éxito y ya no he mirado atrás desde entonces".



El primer encargo de Emily Andersen, recién salida del Royal College, fue para la revista de moda *Vogue*. "Si has hecho el trabajo preparatorio y tu portfolio es lo suficientemente bueno como para impresionar al cliente, tu primer encargo no tardará en llegar", afirma. "Suele llevar unos diez años establecerse, pero a mí me fue bastante bien desde que dejé la universidad. Desde el principio fui muy proactiva; repasé todas las revistas con buen diseño y fotografía e hice un listado de todos los contactos. Les 'perseguí' entonces para que se entrevistasen conmigo".

Tras *Vogue* (piensa que sólo le encargaron el trabajo porque no cobraba mucho), Emily trabajó para *Blueprint*. Tiene palabras de ánimo para el que empieza, afirmando que es relativamente

fácil mostrar tu book: "En general, la gente es muy abierta a conocer nuevos talentos. No es tan difícil entrar por la puerta".

Tras varios años como profesional, la mayoría de fotógrafos tiene claro qué equipo necesita en cada trabajo determinado. Suelen tener un conjunto estándar de unidades que llevan a todo trabajo, en general una selección de artículos que necesitarán y otros que quizá les hagan falta. Además de lo que sueles llevar, siempre conviene comprobar si hay requerimientos particulares. Ten una idea clara de todas las cosas que vas a fotografiar, dónde lo harás y, si es posible, cómo necesitas hacerlo. No todos los clientes están tan organizados como para elaborar una lista de la sesión antes de que comiences a fotografiar; pero conviene que tú o tu agente consigáis tanta información como sea posible.

¿Los profesionales tienen algún truco sobre el equipo a utilizar? Sven dice que no puede recomendar un artículo concreto a un profesional que empieza: "Siempre que la iluminación sea nítida y el chip ofrezca la calidad y cantidad de datos RAW que necesitas, hay docenas de cámaras profesionales y semi-profesionales en el mercado", dice. "Tengo una Hasselblad H3D que me encanta, pero la cámara es sólo una herramienta, una forma de capturar la imagen que persigues. Saber cómo funciona tu cámara es muy importante. Debes tener confianza y estar cómodo con ella".

Para ofrecer un ejemplo sobre esa importancia, Sven relata una terrible historia de su pasado: "Trabajaba en Bermudas y la empleada de facturación del aeropuerto se confundió al no etiquetar la bolsa de mi cámara, y ésta no llegó a su destino. Tuve que buscar por toda la isla un fotógrafo que me prestase su cámara, y conseguí una Pentax 67. Tras la sesión volví al coche y, al sacar el carrete se me escurrió de las manos, ¡y perdí las imágenes más importantes del día! Todo se debió a una falta total de familiaridad con la cámara. Me enseñó una importante lección".

Sven trabaja ahora con dos asistentes, por lo que gran parte de las responsabilidades técnicas recaen en ellos. "Me permite concentrarme en el cliente y en el sujeto", comenta.

Emily también es filosófica en cuanto a que el equipo no sólo es una herramienta para un fin.

## La lista 'pro'

¿Tienes todo lo que necesitas para la sesión?

A continuación os mostramos una lista de productos que son necesarios y que siempre deberías llevar en tu bolsa.

- ✓ Un buen cepillo con una pera de aire.
- ✓ Un paño para la lente y paños ópticos de un solo uso.
- ✓ Baterías extra. Si dispones de acceso a corriente, es aconsejable llevar cargadores por si acaso. Por ejemplo, un cargador de dos horas con cuatro pilas AA.
- ✓ Tarjetas de memoria adicionales. Es una buena idea llevar una tarjeta de memoria de gran capacidad.
- ✓ Unos cuantos post-it y un bolígrafo, por si tienes que marcar las tarjetas.
- ✓ Cinta aislante y de enmascarar.
- ✓ Soportes apropiados. Si llevas flashes distintos, puedes necesitar soportes adecuados para ellos así como adaptadores de sombrilla o de zapatas.
- ✓ Un medidor de luz.
- ✓ Algo para suavizar la luz.
- ✓ Abrazaderas de tipo 'A' y multi-clips.
- ✓ Reflectores y un kit para sostenerlos.
- ✓ Un trípode.
- ✓ Protege tu equipo con una funda o mochila como la Izpro 1600 (en la imagen).



Necesitas una buena bolsa o mochila para evitar que tu equipo sufra algún daño.

Consigue experiencia

“La cámara es sólo una herramienta, una forma de capturar la imagen que persigues. Saber cómo funciona tu cámara es muy importante”





Emily Andersen trabaja a menudo en una localización. En la imagen, los baños públicos de Budapest.

el presupuesto, para que el cliente esté al tanto de lo duro que trabajas.

Como muchos profesionales establecidos, Emily comenzó trabajando en película, y continúa haciéndolo. Los fotógrafos que antes han trabajado con película y que estaban acostumbrados a que el laboratorio se encargase del procesamiento y revelado, suelen estar concienciados de cuánto trabajo de postproducción es necesario y cuánto deben cobrar por ello. "Si puedo, prefiero que lo haga otra persona", explica Emily. "No me gusta pasarme la vida sentada frente a la pantalla de un ordenador".

Emily ejerce de profesora dos veces por semana y se preocupa por la posible explotación a que están sometidos los nuevos fotógrafos, sobre todo los que trabajan en formato digital como norma. Su consejo es buscar guía externa si no tienes claro qué estás y qué no estás obligado a hacer. "La AOP (Asociación de Fotógrafos británica) es de gran ayuda, al igual que Photo Fusion ([www.photofusion.org](http://www.photofusion.org))", comenta. Esta última ofrece varios cursos y foros para fotógrafos (nuevos y contrastados), incluyendo sesiones de desarrollo profesional, tutorías y consejos sobre portfolios, por no mencionar varios cursos de Photoshop.

¿Es necesario tener tu propio estudio fotográfico? No es esencial; de hecho, la tendencia hacia la fotografía en localización supone que la mayor parte del tiempo harás tus sesiones en otro sitio. Pero contar con un sitio donde trabajar y a la vez probar tus nuevas ideas son algunas de las razones por las que tener un estudio puede ser beneficioso. Sven compartía inicialmente un estudio con otro fotógrafo en Notting Hill. "Invertí mucho tiempo allí, con sesiones de prueba", confiesa. "A veces trabajaba hasta altas horas de la noche y a veces me despertaba la señora de la limpieza por la mañana".

Ese concepto romántico del artista emergente que trabaja en la madrugada es muy atractivo, pero existen otras razones más prácticas para alquilar o compartir un estudio: tener un lugar como base de operaciones y donde guardar el equipo, por ejemplo. Si tienes muchos encargos de trabajo, es posible que no te quede tiempo para pulir tus habilidades o invertir un número infinito de horas sin preocuparte de las expectativas del cliente o el coste de alquilar de una localización, por lo que quizá es una inversión con mucho sentido.

Emily señala que un fotógrafo profesional no ha de cerrarse nunca a nuevas ideas o formas de trabajar. Por esa misma razón, es difícil que

## ¿Lo firmo?

Desde la aparición del formato digital y el éxito de Internet, la protección de la imagen y las condiciones de uso son cuestiones que debes tener claras desde el inicio de tu carrera. El uso de imágenes ha de acordarse con el cliente antes de que comience la sesión. A veces, esos contratos los maneja el propio cliente. Por ejemplo, el editor de una revista quizá ofrezca un encargo para los derechos de uso de esos detalles, aunque esto puede variar. Comprueba si insiste en que le cedas los derechos. En ese caso, no tendrías control alguno sobre la imagen y no podrías beneficiarte económicamente de ella.

Si quieres establecer tus propios términos y condiciones, ofrece al cliente una 'Licencia para el uso', que indique quién puede usar las imágenes y por cuánto tiempo.

Consulta [www.afpe.pro/herramientas](http://www.afpe.pro/herramientas) para resolver tus dudas al respecto.

rechace un trabajo: "Nunca se sabe qué aprenderás de un trabajo, sea lo que sea que la sesión lleve consigo". La fotógrafa también añade que alguien que está empezando en su carrera nunca debe dejar de pedir consejo: "Si encuentras en la primera etapa alguien en quien confíes, como un director de arte u otro fotógrafo, quizá puedan ayudarte con tu portfolio. Te sorprenderá la ayuda que mucha gente puede aportar". Y nunca sabes dónde puede guiarte.

# Gana dinero con tus imágenes

¿Quieres comprarte esa isla en el Pacífico Sur? Estos diez consejos te ayudarán a que tus fotos trabajen para ti...

**D**espidos, recortes, bajos presupuestos, apretones de cinturón y cierre de negocios. Las noticias nos bombardean a diario con la crisis económica, y si los informes son ciertos, el futuro no parece muy prometedor. Pero algunos sobrevivirán a los tumultos y quienes aparezcan al otro lado tendrán un robusto negocio, al ver en esos tiempos difíciles nuevas oportunidades para aprender otras cosas y explorar nuevos mercados. La diversificación es clave, y existen potenciales fuentes de ingresos de las que puedes aprovecharte.

## 01 Banco de imágenes

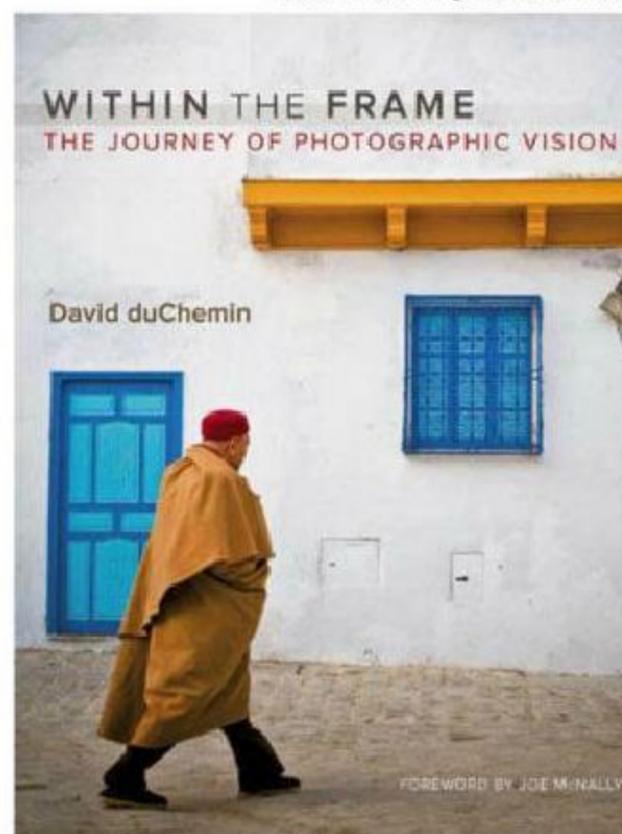
Vender tus imágenes a través de un banco de imágenes supone una inversión a largo plazo, y los beneficios no son inmediatos. Pero si tomas un enfoque dedicado, es posible que las ventas regulares te generen unos ingresos suplementarios interesantes. La competencia en ese mercado es más cruda que nunca, por lo que conviene que te

concentres en establecerte como proveedor de imágenes para un nicho determinado. Si eres fotógrafo de bodas, quizá puedas negociar con tus clientes el uso de ciertas imágenes. Las imágenes conceptuales que son capaces de ilustrar un tema funcionan bien; capta imágenes de pasteles de boda, anillos, el vestido de la novia y otras instantáneas que no sean primeros planos y puedan usarse en distintos mercados. El mercado en España es algo escaso, pero puedes consultar la British Association of Picture Libraries and Agencies (BAPLA: [www.bapla.org.uk](http://www.bapla.org.uk)), que ofrece una lista de las agencias por nombre y contenido. Antes de enviar tu trabajo para ser evaluado, lee atentamente las líneas de actuación de cada agencia.

## 02 Postales, calendarios y tarjetas de felicitación

Sólo las imágenes de más alta calidad son válidas para los fabricantes de postales y calendarios. Si eres capaz de ofrecer imágenes nítidas, emotivas y con buena exposición, es posible que tengas ciertas

Sigue los pasos del autor David duChemin y escribe un libro.



opciones de generar ingresos extra. Recuerda que los editores no necesitan todos los derechos de tu trabajo, sólo derechos de uso para su mercado específico; así puedes vender tu trabajo a otros clientes que no sean competencia directa del primero.

## 03 Escribe un libro

Si tus habilidades como escritor igualan a tu talento fotográfico, combina ambas y busca una editorial para publicar tu trabajo. Como señala el fotógrafo humanitario David duChemin ([www.pixelatedimage.com](http://www.pixelatedimage.com)), producir un libro conlleva mucho compromiso y no garantiza la fama y fortuna: "Mi primer libro, *Within The Frame*, se publicó en Mayo de 2009. Tardé un año en hacerlo y el adelanto que recibí cubrió los costes por los pelos. De hecho, si hubiese cobrado por horas, habría sobrepasado el presupuesto con creces. No escribes un libro de fotografía motivado por el dinero; en realidad, el beneficio de publicar un libro se limita a ciertos derechos de autor. Pero éstos se acumulan poco a poco y generan ingresos pasivos periódicos. Escribir un libro que ha tenido buena acogida me ha servido para abrir puertas que han llevado a otras ganancias económicas más grandes. Las oportunidades como conferenciante, profesor o para

## Promoción en la red

Crea una web, enseña tus fotos en las redes sociales... ¡usa Internet para conseguir nuevos clientes! La fotógrafa Rebeca Saray te cuenta cómo hacerlo



Hoy en día, si no estás en Internet, no tienes presencia. Ocurre en todos los ámbitos, y la fotografía no es una excepción. Ten en cuenta que la Red es una gran ventana a la que asomarse a la hora de buscar un fotógrafo. Si sabes sacarle provecho, Internet y las redes sociales pueden ser tu mejor herramienta para dar a conocer tus fotografías, llegar a más personas y ganar clientes. Pero, ¿cómo destacar en la vorágine digital? Hablamos con Rebeca Saray para que nos cuente cómo promociona su trabajo en Internet, los mejores lugares para hacerlo y qué consejos daría a quien empieza en esto.

¿Por qué decidiste publicar tus fotos en Internet?

¿Has conseguido más clientes gracias a esto?

Empecé a publicar mi trabajo en Internet para que la gente me comentase sus opiniones. Después empecé a ponerlo en páginas nuevas que salían para promocionarlo y conseguir clientes. Si he conseguido clientes gracias a Internet en muchas ocasiones y gracias a la difusión que brindan las redes sociales.

¿Qué características fundamentales tiene que tener una página web de un fotógrafo?

Que sea práctica, sencilla y funcional y que las fotos estén bien seleccionadas y se vean bien.

Facebook, Pinterest, Flickr... hay numerosas redes sociales o lugares donde publicar fotografías. ¿Cuál recomiendas y por qué?

Recomiendo, por ejemplo, Facebook, por la funcionalidad y el número de usuarios, y para conocer el trabajo de otros fotógrafos y promocionar tu propio trabajo me gusta 500px.

¿Qué consejos le darías a un fotógrafo para promocionar con éxito sus fotos en internet?

Seleccionar bien el trabajo que expone en la red, en su página web solo debería poner el de más calidad para promocionarse de la mejor forma. Además es importante actualizar todos los días las redes sociales, (facebook, blog, etc.) y poner fotos y videos de 'making of' para hacer más atractivas y funcionales las redes sociales.



Una instantánea 'posterior', tomada de uno de los tutoriales de David Nightingale sobre postproducción. Busca el original en su página web.

© David Nightingale ([www.chromasia.com](http://www.chromasia.com))

La fotografía de bodas te dará beneficios económicos si tu trabajo destaca del resto.

**Detalle de la foto:** Canon Powershot Pro1 a 9.3mm y f5.6, 1/40seg, ISO 50

© Gavin Gough ([www.gavingough.com](http://www.gavingough.com))



## “La diversificación es clave, y existen potenciales fuentes de ingresos de las que puedes aprovecharte”

escribir más libros han aumentado desde que publicase mi primera obra.

Investiga sobre tus potenciales socios a la hora de publicar y localiza uno que concuerde con tu visión y que trabaje duro en tu nombre una vez que el libro salga al mercado. Pero prepárate a trabajar mucho tú también cuando la publicación vea la luz; el trabajo de un editor es hacer el libro, el tuyo es venderlo”.

### **04** Bodas y eventos sociales

Este tipo de fotografía puede darte beneficios, pero su naturaleza demanda una cabeza fría y una mano firme. Es un mercado competitivo, y los que tienen éxito son quienes consiguen que su trabajo y personalidad destaquen del resto. Es crucial una estructura de precios única o un producto de

calidad claramente superior al ofrecido por tus competidores. Los fotógrafos de eventos sociales que tiene éxito ganan bastante dinero en un día de trabajo, pero recuerda que por cada sesión quizá necesites otro día entero de postproducción.

### **05** Retratismo y fotografía de estudio

Aunque abrir un estudio supone en general una inversión considerable, muchos fotógrafos retratistas establecidos comenzaron trabajando con sus clientes en una localización. Las familias suelen estar cómodas fotografiándose en su hogar o en una pintoresca localización externa. Tienes que contar con la naturaleza impredecible de trabajar fuera del estudio, pero si eres sociable y sabes gestionar un retrato de familia, el desembolso inicial será mínimo. Visita la página de la Asociación de

## Autopublicación

La autopublicación es recomendable para nuevos autores. Conoce cinco soluciones online

Introducirse en el mercado de las publicaciones ha sido hasta ahora bastante duro, pero la posibilidad de autopublicar un libro a través de un servicio online permite al fotógrafo recopilar todo su producto de calidad y a la vez mostrar su portfolio, sin la necesidad de tener que aliarse de antemano con un editor para el proyecto. La mayoría de servicios ofrecen software de descarga, para que el fotógrafo llene, edite y diseñe su producto antes de publicarlo ante el mercado global. Es posible imprimir una sola copia de tu obra, y crear un libro en

diferentes formatos; también están disponibles distintos tamaños y encuadernaciones. Algunos proveedores ofrecen incluso un número ISBN para tu libro. Así podrás venderlo online en tiendas como Amazon.



**PHOTOBIX**  
WEB: [www.photobox.co.uk](http://www.photobox.co.uk)



**BLURB**  
WEB: [www.blurb.com](http://www.blurb.com)



**CAFE PRESS**  
WEB: [www.cafepress.com](http://www.cafepress.com)



**BOOK SURGE**  
WEB: [www.booksurge.com](http://www.booksurge.com)



**CREATE SPACE**  
WEB: [www.createspace.com](http://www.createspace.com)



La foto de las ruinas de Machu Picchu del fotógrafo Dave Huss Machu Picchu ha sido descargada 2.000 veces desde la página [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com).



Dan Deakin ganó en 2008 el prestigioso premio Digital Photographer of the Year. Esa exposición supuso una gran plataforma para mostrar su trabajo.

Fotoperiodistas de Boda ([www.wpja.com](http://www.wpja.com)) para conocer más detalles sobre este tipo de fotografía.

### 06 Vende tus originales

En la era digital, las imágenes impresas son casi una rareza, pero el mercado de originales fotográficos de calidad no para de crecer. La posibilidad de vender originales en la Red ha abierto el mercado pero, como ocurre con las pequeñas cosas, el trabajo de calidad sobrevive más que el recopilado con precipitación. En esta parcela, no conviene escatimar; tu impresora digital quizá de la talla, pero los resultados no serán comparables a las copias en papel fotográfico de primera línea o láminas giclée creadas por especialistas. Los clientes volverán a comprar otras piezas si se sienten impresionados por tu primer original.

### 07 Escribe artículos en revistas

Tu quiosco de prensa está lleno de revistas y periódicos, y éstos suelen buscar buenas imágenes y artículos bien escritos. Existen revistas especializadas y publicaciones genéricas y, aunque las tarifas suelen ser más bajas que las de los títulos más conocidos, las oportunidades para los

colaboradores independientes no escasean. Si contactas con los títulos más pequeños, obtendrás beneficios. Y si te estableces una reputación por ofrecer lo que busca un editor con el mínimo de problemas, pronto obtendrás recompensa. El Bureau of Freelance Photographers británico ([www.thebfp.com](http://www.thebfp.com)) lanza anualmente su Market Handbook, que ofrece listados de revistas y publicaciones por categorías, con números de contacto y correo de los compradores de imágenes.

### 08 Vende tutoriales online

Sobrevivir como fotógrafo profesional supone adquirir varias habilidades. Si tienes el saber y los conocimientos para enseñar esas habilidades a otros, encontrarás estudiantes dispuestos a aprender de ti. David Nightingale ([www.chromasia.com/tutorials/online](http://www.chromasia.com/tutorials/online)), autor del blog informativo e inspirador Chromasia, ha encontrado en Internet un perfecto vehículo de difusión para sus tutoriales de postproducción.

“Una de las preguntas más habituales que recibo sobre las imágenes que publico, sobre todo si incluyo la imagen original como comparación, es ‘cómo lo has hecho?’. Es decir, cómo he procesado el

archivo RAW, qué técnicas de postproducción he usado y cuál fue mi flujo de trabajo. En 2006, tres años después de empezar con mi blog, decidimos contestar esas preguntas a través de una suscripción a tutoriales sobre Photoshop. El primer paso fue establecer un foro de desarrollo e invitamos a nuestros visitantes habituales a contribuir con sus ideas. 12 meses más tarde, tras recibir las opiniones de más de 200 miembros sobre contenidos, precios y estructura, lanzamos los tutoriales.

La primera serie se centraba en herramientas y técnicas, por ejemplo cómo crear un cielo dramático o convertir una imagen a blanco y negro. Pero nuestros tutoriales más recientes incluyen también una explicación detallada de la captura y el flujo de trabajo digital, el flujo creativo y varias técnicas más avanzadas. Cada uno de los tutoriales ronda las 6.000-8.000 palabras y contiene varias imágenes ilustrativas, capturas de pantalla y vídeos. Los tutoriales de imagen y técnica también incluyen una serie de archivos de Photoshop que pueden descargarse; nuestros suscriptores trabajan así en las técnicas usando imágenes del mundo real, que ilustran cómo usar las herramientas para transformar sus fotografías en imágenes llenas de

“Las recompensas más grandes se producen con un enfoque bien planeado e investigado”

Blackpool antes (abajo) y después:  
Los tutoriales online de David se han hecho muy populares.

© David Nightingale (www.citromasia.com)

fuerza. Hasta este momento, nuestra única acción de marketing ha sido el boca a boca y sólo con esto ya contamos con más de 1.500 suscriptores en todo el mundo”.

## Haz los deberes

Sea cual sea la oportunidad de ingresos adicionales que persigas, tus posibilidades de éxito se definen por la investigación y preparación que realices antes de comenzar. Si quieres triunfar en bancos de imágenes, fotografía de bodas o publicar un libro, el primer paso es observar cuidadosamente el mercado existente. Busca fotografías exitosas en el campo elegido y determina qué elementos o enfoques comunes los definen. Conocer el mercado te permitirá centrarte en tus objetivos, asegurando que el tiempo, el dinero y la energía invertidos arrojan dividendos.

No hace falta resaltar que tu trabajo ha de tener la mayor calidad posible, aunque a veces es difícil ser objetivo con las imágenes cuya creación te ha supuesto sangre, sudor y lágrimas. Busca consejos de profesionales de la industria, que te indicarán de inmediato si tu trabajo está o no a la altura.

## 09 Participa en concursos... y gana

No es una estrategia para mejorar tus ingresos, pero un premio en un concurso conocido es capaz de mejorar tu reputación en el acto y darte mucha publicidad gratuita, que no tendrás que incluir en tu presupuesto anual. Premios importantes cuentan con miles de participantes de todo el mundo, pero sus organizadores señalan que muchos no pasan el primer corte porque sus envíos no se ajustan al criterio requerido. Lee con atención las reglas y síguelas al pie de la letra; repasa los términos y condiciones del certamen para asegurarte de que no cedes tus derechos (hay concursos que sólo sirven a los organizadores para obtener una biblioteca de imágenes gratuitas). Si quieres un listado de certámenes internacionales oficiales, visita la página [www.pro-imaging.org](http://www.pro-imaging.org).

## 10 Encargos remunerados

Con todos esos potenciales ingresos alternativos, a veces olvidamos que el grueso de las ganancias de un fotógrafo suele generarse con los encargos remunerados. Es crucial no dejar a un lado el núcleo de tu negocio mientras persigues otras fuentes de ingreso; tus esfuerzos de marketing en



esta parcela han de ser consistentes y continuos. Construye un portfolio impresionante y muéstralo a potenciales clientes, recordando que tu book sólo es tan fuerte como tu imagen más débil. Los editores se sentirán más seguros si ven ejemplos de tu trabajo previo; piensa, por tanto, en ofrecer tus servicios a una ONG o institución benéfica para recopilar una biblioteca de imágenes y usarla en tu búsqueda de encargos fotográficos remunerados.

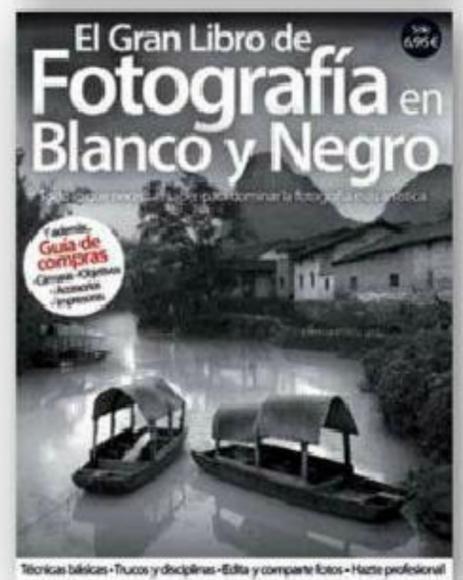
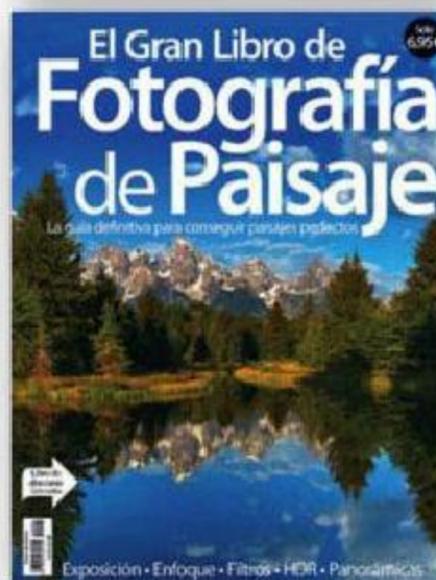
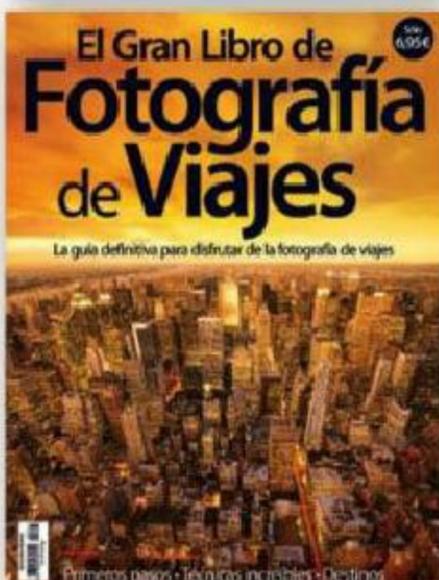
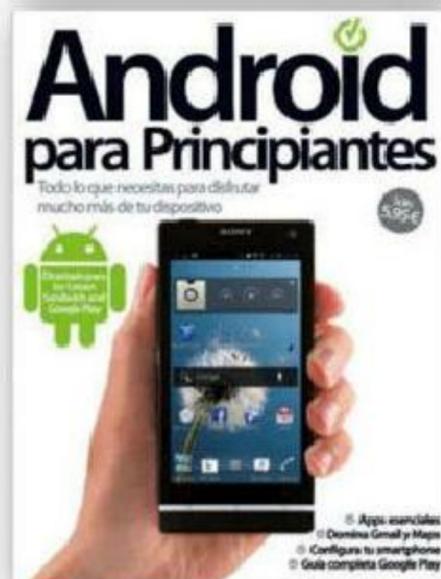
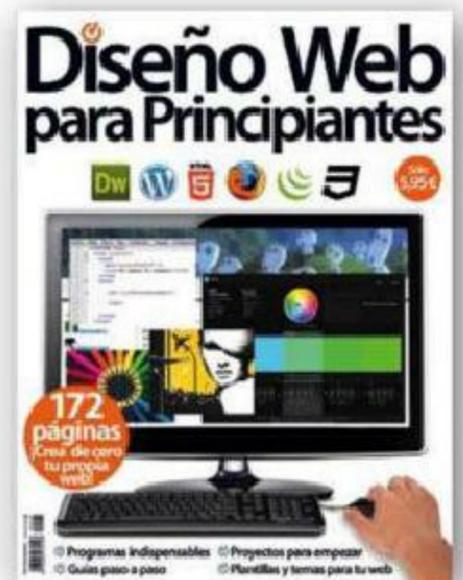
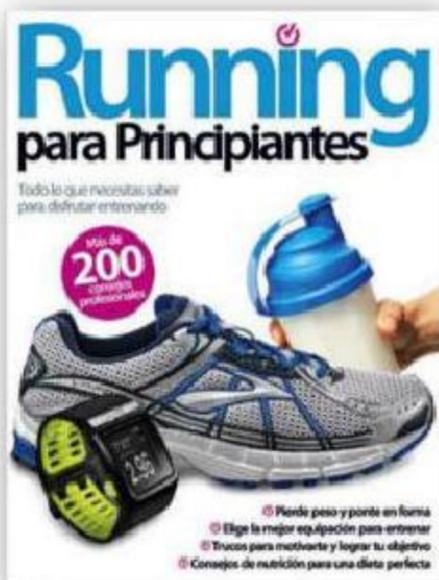
Suele decirse que la necesidad es la madre de la invención. Los fotógrafos que sobrevivan a la difícil situación económica serán quienes la vean como oportunidad para explorar nuevas avenidas mientras mantienen ingresos derivados de las actividades de su negocio principal.

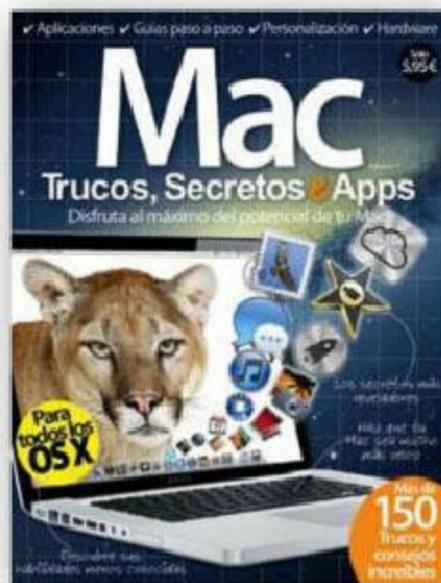
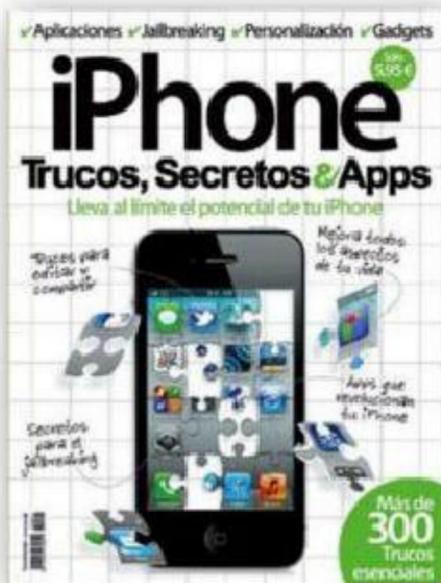
Como ocurre en otros negocios, las recompensas más grandes se producen con un enfoque bien planeado e investigado. Los planteamientos 'ensayo-error' ofrecen en general resultados dispares; elige un camino y explóralo hasta el final. Y quién sabe, quizá tu proyecto secundario se convierta en tu principal fuente de ingresos y acabe por pagar esa isla desierta.

Libros y guías axel springer

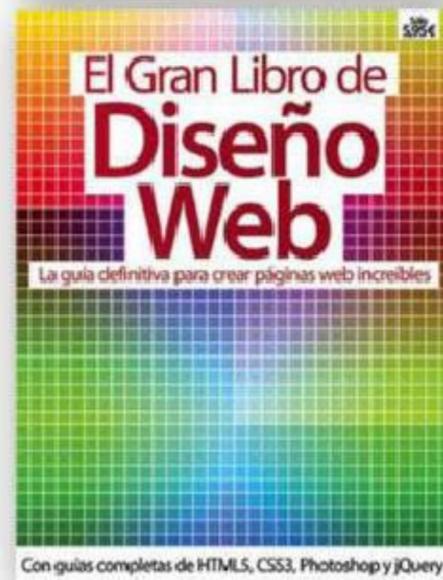
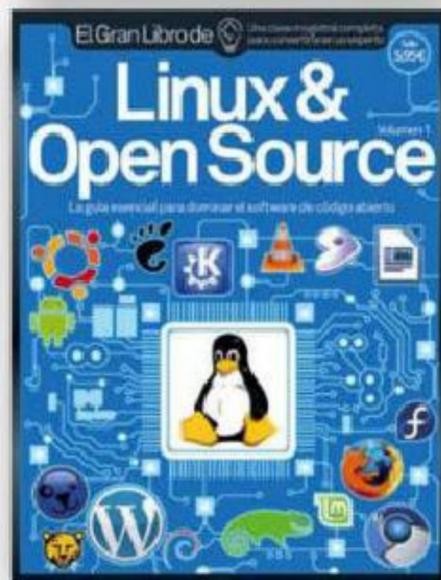
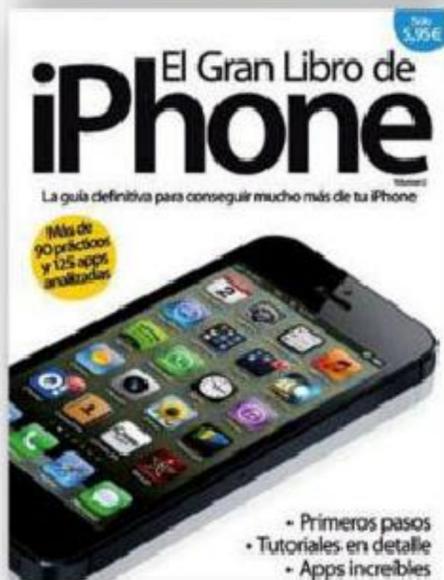
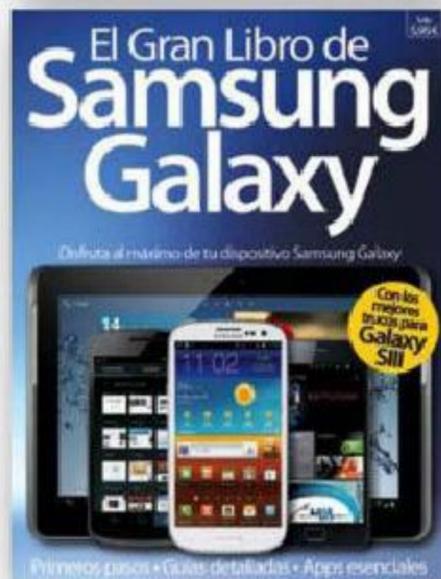
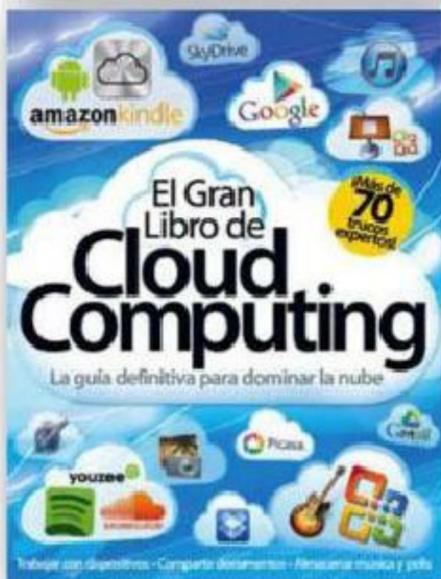
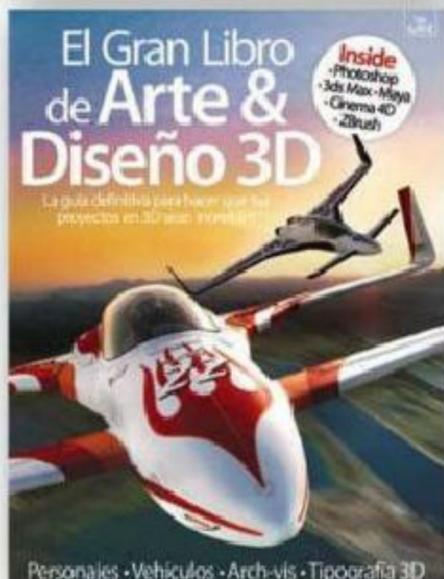
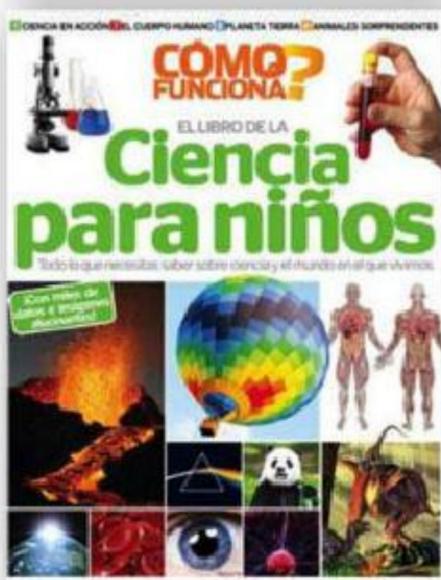
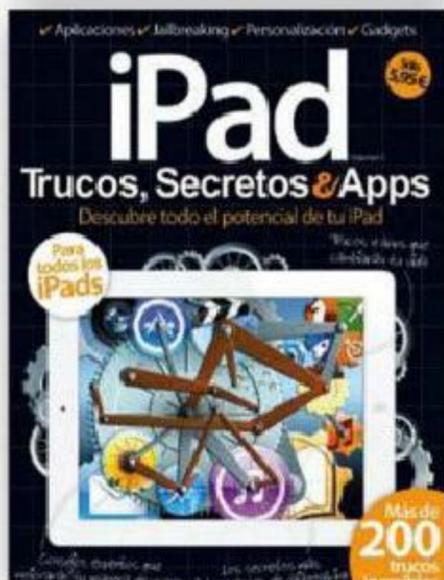
# Desearás tenerlos todos, todos... ¡todos!

Fotografía, diseño web, arte 3D, smartphones, mundo Apple, Apps imprescindibles, videojuegos... ¿Quieres saber más?





**¡YA EN TU QUIOSCO!**  
Desde **5,95€**



Disponible también en los mejores kioscos digitales:



# El Gran Libro de la Fotografía

**Directora** Nana Gómez

**Directora de Arte** Susana Lurguie

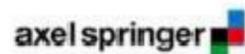
**Coordinación** Susana Herreros, Teresa Coronado y Fátima Gordillo

**Ha colaborado en este número** María Vedia, Juan Carlos Moreno, Gemá Sánchez

**Jefe de Maquetación** Laura García

**Maquetación** Antonio Diz e Inés Mesa

Edita AXEL SPRINGER ESPAÑA, S.A.



**Directora General** Mamen Perera

**Área de Publicaciones de Informática**

**Director del Área** Marcos Sagrado

**Secretaria del Área** Eliana Cadena

**Subdirector General Económico-Financiero** José Aristondo

**Directora de Producción y Distribución** Virginia Calbezón

**Director de Sistemas de Información** Javier del Val

**Departamento de Publicidad**

**Directora de Marketing y Ventas** Belén Fernández

**Jefa de Servicios Comerciales** Jessica Jaime M.

**Director Comercial** José Manuel Saco

**Equipo Comercial** Sergio Calvo, Sergio Real, Noemí Rodríguez,

Mónica Marín, Beatriz Azcona, Daniel Gozlan

**Coordinación de Publicidad** Lucía Martínez

**Redacción y Publicidad**

C/ Santiago de Compostela, 94. 28035 Madrid

Tel. 902 11 13 15 / Fax: 913 996 933

**Coordinación de Producción** Roberto Rodas

**Suscripciones**

Tel. 902 540 777 / Fax: 902 540 111

[suscripcion@axelspringer.es](mailto:suscripcion@axelspringer.es)

**Distribución**

S.G.E.L. Tel. 91 857 69 00

**Distribución para Hispanoamérica**

Hispamedia, S.L. Tel. 902 734 243

**Impresión Rivadoneyra**

C/Tomeros, 16. Pol. Ind. Los Angeles

28906 Getafe (Madrid)

Asesor Serv. Producción ASEDIKT GESTION EDITORIAL S.L.

**Archivo fotográfico** ThinkStock, iStock

**Transporte** BOYACA Tel. 917 478 800

Depósito legal: M-22893-2012

Esta revista se imprime en papel ecológico blanqueado sin cloro.

Printed in Spain 11/2012

Prohibida la reproducción por cualquier medio o soporte de los contenidos de esta publicación, en todo o en parte, sin permiso del editor. This magazine is published under license from Imagine Publishing Limited. All rights in the licensed material, including the name The Complete Photography Book, belong to Imagine Publishing Limited and it may not be reproduced, whether in whole or in part, without the prior written consent of Imagine Publishing Limited.

(c) 2012 Imagine Publishing Limited.

[www.imagine-publishing.co.uk](http://www.imagine-publishing.co.uk)

**El  
Gran Libro  
de la  
Fotografía**

# El Gran Libro de la Fotografía

Mejora tus habilidades fotográficas con esta completa guía para tomar, editar y compartir tus imágenes

