

**FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: PRODUCTOS DE LIMPIEZA Y CUIDADO DEL HOGAR**

**DESINFECTANTE**

**Materiales:**

1 onza Nonilfenol.  
1 onza Carquad B-80.  
1 onza de Aroma.  
Cantidad necesaria de colorante.

**Elaboración:**

1. Calcular 1 galón de agua y depositarlo en un baño grande. Agregar Nonilfenol, Carquad B-80, aroma y la cantidad necesaria de colorante. Mezclar todo muy bien.

**Lugar donde se puede comprar los materiales:**

Venta de material:

Distribuidora el Caribe, 1ª. Calle 34-39 zona 11, Colonia Toledo, Guatemala Tel. 2326-6666,2326-6659

Distribuidora el Caribe, 13av. 3-26 zona 1, Guatemala Tel. 22533926

A la par de la licorera Centro Capacitación (oficina de la Mujer), Quetzaltenango.

25 Avenida, 5-66 zona 3, Colonia Minerva Frente a puerta principal del Instituto Werner Ovalle López, Quetzaltenango, Tel. 41462408, 54570021.

Lote 34 manzana 4, Calzada Justo Rufino Barrios, entre 17 y 18 calle. Puerto Barrios, Izabal

**Costo**

<b>CANTIDAD</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>VALOR</b>
1 onza	Nonilfenol.	Q 0.98
1 onza	Carquad B-80.	Q 1.20
1 onza	Aroma.	Q 4.80
Cantidad necesaria	colorante	Q 0.25
1	Galón nuevo	Q 4.00
	<b>TOTAL</b>	Q 11.23

**FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: PRODUCTOS DE LIMPIEZA Y CUIDADO DEL HOGAR**

**ELABORACIÓN DE SHAMPO**

**(4 LITROS)**

**Materiales:**

1 manojo de hiervas (manzanilla, romero, sábila y pétalos de rosa),  
1 kilo o 2 libras de texapom,  
4 litros o 16 tazas de agua caliente,  
1 onza de aroma,  
Cantidad necesaria de colorante y  
½ libra de sal.

**Elaboración:**

1. En una cubeta colocar 3 litros de agua hirviendo y luego realizar la fusión de la hierba que se va utilizar (manzanilla, romero, sábila o pétalos de rosa) por diez minutos y luego quitarla.
2. Luego entibiar 1 litro de galones de agua y colocárselo. Colocarle el texapom en el agua con la fusión de hierba y colocarle ½ libra de sal y revolverlo bien hasta que se quede líquido.
3. Colocarle el aroma, colorante y dejar reposar. Colocar en el recipiente para su presentación.

**Lugar donde se puede comprar los materiales:**

Venta de material:

Distribuidora el Caribe, 1ª. Calle 34-39 zona 11, Colonia Toledo, Guatemala Tel. 2326-6666, 2326-6659

Distribuidora el Caribe, 13av. 3-26 zona 1, Guatemala Tel. 22533926

A la par de la licorera Centro Capacitación (oficina de la Mujer), Quetzaltenango.

25 Avenida, 5-66 zona 3, Colonia Minerva Frente a puerta principal del Instituto Werner Ovalle López, Quetzaltenango, Tel. 41462408, 54570021

Lote 34 manzana 4, Calzada Justo Rufino Barrios, entre 17 y 18 calle. Puerto Barrios, Izabal

**Costo**

CANTIDAD	NOMBRE	VALOR
1 manojo	hiervas (manzanilla, romero, sábila y pétalos de rosa),	Q 3.00
1 kilo o 2 libras ,	texapom	Q 20.00
4 litros o 16 tazas	agua caliente,	Q 3.00
1 onza	aroma,	Q 5.00
Cantidad necesaria	colorante	Q 0.25
½ libra	sal.	Q 0.50
1	botella	Q 1.00
	<b>TOTAL</b>	Q 32.75

**FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: PRODUCTOS DE LIMPIEZA Y CUIDADO DEL HOGAR**

**ELABORACIÓN DE JABÓN (LAVAR ROPA)**

**Elaboración:**

**Materiales:**

1 kilo o 2 libras de texapom,  
3 libras de manteca vegetal,  
1 libra o una botella de soda caustica granulada o liquida,  
1 onza de aroma,  
1 onza de colorante o la cantidad necesaria,  
2 sobres de suavitel y 14 vasos de agua.

1. Deshacer la manteca, Colocar en una cubeta de plástico agua y manteca. Colocarle el texapom y revolver hasta que se deshaga bien y quede líquido. Colocar la soda caustica y deshacerla bien (no tocarla con la mano).
2. Luego colocarle el aroma, colorante y suavitel y mezclar bien.
3. Colocar en moldes y dejarlo secar por un mes o más tiempo para que se le valla la formula activa de la soda caustica y no dañe la piel.

**Lugar donde se puede comprar los materiales:**

Venta de material:

Distribuidora el Caribe, 1ª. Calle 34-39 zona 11, Colonia Toledo, Guatemala Tel. 2326-6666,2326-6659

Distribuidora el Caribe, 13av. 3-26 zona 1, Guatemala Tel. 22533926

A la par de la licorera Centro Capacitación (oficina de la Mujer), Quetzaltenango.

25 Avenida, 5-66 zona 3, Colonia Minerva Frente a puerta principal del Instituto Werner Ovalle López, Quetzaltenango, Tel. 41462408, 54570021.

Lote 34 manzana 4, Calzada Justo Rufino Barrios, entre 17 y 18 calle. Puerto Barrios, Izabal

**Costo**

<b>CANTIDAD</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>VALOR</b>
1 kilo o 2 libras	texapom,	Q 20.00
3 libras	manteca vegetal,	Q 21.00
1 libra o una botella	soda caustica granulada o liquida,	Q 10.00
1 onza	aroma,	Q 5.00
	Colorante la cantidad necesaria,	Q 0.25
2 sobres	suavitel o terso	Q 2.50
14 vasos	agua.	Q 5.00
	<b>TOTAL</b>	Q 63.75

**FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: PRODUCTOS DE LIMPIEZA Y CUIDADO DEL HOGAR**

**ELABORACION DE JABÓN (LAVAR ROPA)**

**Materiales:**

54 onzas de aceite reciclado  
9.7 onzas de soda cáustica  
24.5 onzas de agua  
1 onza de aroma  
Colorante necesario  
Botellas reciclables

**Elaboración:**

1. Pesar los ingredientes
2. Colocar en una cubeta el agua y luego la soda cáustica, mezclar y esperar unos minutos.
3. Agregar el aceite y mover hasta que espese (aproximadamente ½ hora)
4. Agregar aroma y colorante
5. Vaciar la mezcla en las botellas.
6. Dejar reposar por 30 días

**Lugar donde se puede comprar los materiales:**

Venta de material:  
Tiendas, despensa familiar, farmacia y mercado

**Costo**

CANTIDAD	NOMBRE	VALOR
54 onzas	aceite reciclado	Q 5.00
9.7 onzas	soda cáustica	Q 6.87
24.5 onzas	agua	Q 5.00
1 onza	aroma	Q 6.00
	Colorante necesario	Q 0.25
10	Botellas reciclables	Q -
	TOTAL	Q 23.12

**FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: PRODUCTOS DE HIGINE PERSONAL**

**ELABORACIÓN DE JABÓN DE OLOR**

**Elaboración:**

**Materiales:**

1 tableta de glicerina en barra,  
1 onza de Aroma  
Botellas reciclables

1. Colocar tableta en un recipiente resistente al calor y luego dejar derretir en baño María, evitar que le caiga agua (mantener la olla sobre la estufa encendida en el momento del proceso para lograr que la tableta se derrita rápido).
2. Agregar el aroma. Colocar al molde, esperar 30 a 45 minutos para que se seque.

**Lugar donde se puede comprar los materiales:**

Venta de material:

Distribuidora el Caribe, 1ª. Calle 34-39 zona 11, Colonia Toledo, Guatemala Tel. 2326-6666,2326-6659

Distribuidora el Caribe, 13av. 3-26 zona 1, Guatemala Tel. 22533926

Lote 34 manzana 4, Calzada Justo Rufino Barrios, entre 17 y 18 calle. Puerto Barrios, Izabal

**Costo**

<b>CANTIDAD</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>VALOR</b>
1 tableta	glicerina en barra,	Q 45.00
1 onza	Aroma	Q 5.00
5	leños	Q 5.00
Botellas reciclables		Q -
	<b>TOTAL</b>	<b>Q 55.00</b>

**FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: PRODUCTOS DE HIGINE PERSONAL**

**ELABORACIÓN DE CREMA DE MANOS Y CUERPO**

**Elaboración:**

**Materiales:**

1 kl de Base de crema liquida

1 onza de aroma

1/2 onza de vitamina E

Recipientes reciclables o nuevos

1. Colocar en un recipiente la base de crema.
2. Agregar la vitamina E y aroma
3. Mezclar bien todos los ingrediente
4. Y colocarlo en recipientes.

**Lugar donde se puede comprar los materiales:**

Venta de material:

Distribuidora el Caribe, 1ª. Calle 34-39 zona 11, Colonia Toledo, Guatemala Tel. 2326-6666,2326-6659

Distribuidora el Caribe, 13av. 3-26 zona 1, Guatemala Tel. 22533926

Lote 34 manzana 4, Calzada Justo Rufino Barrios, entre 17 y 18 calle. Puerto Barrios, Izabal

**Costo**

<b>CANTIDAD</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>VALOR</b>
1 kl	Base de crema liquida	Q 13.50
1 onza	aroma	Q 6.00
1/2 onza	vitamina E	Q 10.00
10	Recipientes reciclables o nuevos	Q -
	<b>TOTAL</b>	<b>Q 29.50</b>

**FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: PRODUCTOS DE HIGINE PERSONAL**

**ELABORACION DE FILTRO SOLAR**

**Elaboración:**

**Materiales:**

1 kl de Base de filtro solar

1 onza de aroma

1/2 onza de vitamina E

Recipientes reciclables o nuevos

1. Colocar en un recipiente la base de crema.
2. Agregar la vitamina E y aroma
3. Mezclar bien todos los ingrediente
4. Y colocarlo en recipientes.

**Lugar donde se puede comprar los materiales:**

Venta de material:

Distribuidora el Caribe, 1ª. Calle 34-39 zona 11, Colonia Toledo, Guatemala Tel. 2326-6666,2326-6659

Distribuidora el Caribe, 13av. 3-26 zona 1, Guatemala Tel. 22533926

Lote 34 manzana 4, Calzada Justo Rufino Barrios, entre 17 y 18 calle. Puerto Barrios, Izabal

**Costo**

<b>CANTIDAD</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>VALOR</b>
1 KL	Base de filto solar	Q 45.00
1/2 onza	vitamina E	Q 10.00
	6 frascos	Q 12.00
	TOTAL	Q 67.00

**FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: MANUALIDADES**

**ELABORACIÓN DE VELAS AROMÁTICAS**

**Elaboración:**

**Materiales**

1 lb de Cera o parafina refinada  
(se venden en las tiendas para  
hacer manualidades o en  
algunas librerías). ...

Colorante del tono que quiera

6 Latas reciclables

Esencia aromática.

1 yarda de Mecha

6 Porta mechas

1. Colocar la parafina en un recipiente a fuego medio, agregar colorante, cuando esté derretida la parafina, sacarlo del fuego y agregar aroma.
2. Engrasar los moldes y colocarle la mecha, en la porta mecha. Vaciar la parafina y dejar enfriar.
3. Desmoldar cuando esté frío.

**Lugar donde se puede comprar los materiales:**

Venta de material:

Distribuidora el Caribe, 1ª. Calle 34-39 zona 11, Colonia Toledo, Guatemala Tel. 2326-6666,2326-6659

Distribuidora el Caribe, 13av. 3-26 zona 1, Guatemala Tel. 22533926

Lote 34 manzana 4, Calzada Justo Rufino Barrios, entre 17 y 18 calle. Puerto Barrios, Izabal

Mercado o ventas de cerería

**Costo**

<b>CANTIDAD</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>VALOR</b>
1 libra	Cera o parafina refinada	Q 10.00
1 onza o 1	Colorante o crayón de cera	Q 0.50
6	Latas reciclables	Q 0.50
1/4 de onza	aroma	Q 3.00
1	yarda de Mecha	Q 1.00
6	Porta mechas	Q 1.00
	<b>TOTAL</b>	<b>Q 16.00</b>



**FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: MANUALIDADES**

**ELABORACIÓN DE ALCANCÍA**

**Materiales**

1 botella reciclada grande  
8 Conchitas de mar  
1 barra de silicón  
Pistolita para silicón  
Pintura en aerosol

**Elaboración:**

1. Cortar la botella por la mitad.
2. Unir las partes de la botella y pintarla.
3. Cortar un agujero para las fichas.
4. Pegar las conchas formando la patas, orejas y ojos de la alcancía.
5. Dejar secar y listo

**Lugar donde se puede comprar los materiales:**

Venta de material:  
Ferretería, librería o mercado municipal

**Costo**

CANTIDAD	NOMBRE	VALOR
1	botella reciclada grande	Q -
8	Conchitas de mar	Q 1.00
1 barra	de silicón	Q 1.00
1	candela	Q 1.00
1	Pintura en aerosol	Q 2.00
	TOTAL	Q 5.00

**FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: MANUALIDADES**

**ELABORACIÓN DE DECOPAGE EN LATA, BOTELLA O PLÁSTICO**

**Materiales**

Pintura en aerosol

1 botella, lata

1 pincel

1 servilleta con dibujo

Pintura acrilica

Goma

**Elaboración:**

1. Limpiar y secar la botella.
2. Pintar con aerosol
3. Pegar el dibujo con la goma
4. Decorar con pintura, dejar secar

**Lugar donde se puede comprar los materiales:**

Venta de material:  
Librería o supermercado

**Costo**

<b>CANTIDAD</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>VALOR</b>
1	Pintura en aerosol	Q 5.00
1 botella, lata	botella, lata	Q -
1	pincel	Q 2.00
1	servilleta con dibujo	Q 4.00
1	Pintura acrilica	Q 8.00
	<b>TOTAL</b>	<b>Q 19.00</b>

**FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: MANUALIDADES**

**ELABORACIÓN DE MACETEROS CON BOTELLAS**

**Materiales**

Pintura en aerosol

1 botella,

1 pincel

Pintura acrílica

2 yardas de lazo de maguey

**Elaboración:**

5. Limpiar y secar la botella.
6. Pintar con aerosol
7. Dibujar la carita y pintar
8. Decorar con pintura, dejar secar
9. Abrirle 2 agujeros a los lados con un clavo caliente e introducirle el lazo

**Lugar donde se puede comprar los materiales:**

Venta de material:  
Librería o supermercado

**Costo**

<b>CANTIDAD</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>VALOR</b>
1	Pintura en aerosol	Q 3.00
1	botella,	Q -
1	pincel	Q 1.00
1	Pintura acrílica	Q 8.00
1 1/2	yardas de lazo de maguey	Q 1.50
	<b>TOTAL</b>	<b>Q 13.50</b>

**FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: COCINA**

**ARROZ CHINO**

**Ingredientes:**

- Cuatro tazas de arroz cocido
- Una pechuga de pollo picada en cubos (opcional)
- Una taza de camarones frescos sin piel (opcional)
- Un pedazo de carne de res o cerdo picado en cubos (opcional)
- Dos huevos
- Una zanahoria mediana
- 1 chile pimiento
- Un tallo de apio
- 3 dientes de ajo
- Dos o tres cebollines
- Una taza de brotes de soya
- Ajo picado finamente o en polvo, al gusto.
- Tres cucharadas de manteca de cerdo (o aceite vegetal)
- Sal
- Dos cucharadas de salsa de soya oscura (opcional)

**El arroz** debe estar previamente cocido y refrigerado con varias horas de anticipación, preferiblemente de la noche anterior.

**Las carnes** elige las que desees, las mejores son el pollo y camarones frescos, pero además puedes agregar carne de res, cerdo, trozos de chuleta ahumada, pavo, calamares, jamón, lo que se te antoje. Pica en cubos de tamaño mediano y quítales la grasa.

**Los vegetales** zanahoria, chile pimiento, apio, picados en cubos pequeños, cebollín cortado en trocitos, y los brotes de soya enteros.

**Preparación:**

Usar una sartén grande y profunda, poner a fuego alto y esperar a que bote humo para colocarle la grasa o el aceite. Saltear las carnes una por una no más de 4 minutos, una vez cocinadas retirarlas del sartén y colocarlas aparte.

Ahora coloca los vegetales en la misma sartén con otra cucharada de grasa. Saltea primero los vegetales más duros, la zanahoria, por unos 2 a 3 minutos, el ajo y cocina por 2 minutos más, revolviendo continuamente para que no se quemem.

Agrega luego los guisantes y los brotes de soja excepto el cebollín, pon la salsa de soya, revuelve. Agrega el huevo (revuelto ya cocido) y las carnes, y continua revolviendo. Luego agrega el arroz previamente cocido con cuidado mientras sigues mezclando, si ves que el arroz está muy pálido agrega salsa de soya.

**FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: COCINA**

**PATÍN**

**Ingredientes:**

- 1/2 libras de Patín —pececillos del lago de Atitlán—.
- Aceite de oliva —opcional—.
- 3 libras de tomate maduro.
- 4 ajos.
- 4 onzas de cebolla.
- 1/2 litro de agua.
- Chile chiltepe —opcional—.
- Hojas de maxán.

**Preparación**

- En un sartén o comal poner a dorar a fuego bajo los pescaditos.
- De forma opcional se puede agregar previamente un poco de aceite de oliva.
- Deben dorarse por aproximadamente 10 minutos. Cuidar de no dorar demasiado porque se pondrán amargos.
- En una olla colocar el tomate, cebolla, ajos y medio litro de agua.
- También se le puede agregar chiltepe al gusto.
- Poner a calentar hasta hervir y dejar por 15 minutos a fuego bajo.
- Una vez cocida la mezcla de tomate, licuar.
- Pasar la mezcla a través de un colador. Este paso se puede eliminar si se han pelado los tomates antes de licuarlos.
- Agregar los pescaditos ya dorados.
- Dejar 10 minutos más a fuego bajo.
- Reposar al menos por 4 horas.
- Pasado el tiempo de reposo, sazonar. Tener cuidado de no agregar mucha sal.
- Antes de envolver, limpiar las hojas de maxán.
- Colocar un cucharón de Patín preparado sobre la hoja de maxán.
- Envolver cuidadosamente.
- Refrigerar al menos por una noche.
- Este delicioso platillo se sirve acompañado de arroz y tortillas.

**FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: COCINA**

**CEVICHE**

## **Ingredientes**

- 5 limones.
- 1 ramo de apio.
- 2 cebollas.
- 5 tomates.
- 3 ramas de hierbabuena.
- 1 manojo de cilantro.
- Salsa inglesa.
- 1 libra de caracol
- Sal.

## **Preparación**

1. Limpiar los caracoles y picarlos.
2. Colocar los camarones en una olla con agua y hervirlos por 2 minutos.
3. Retirar el agua y colocar los camarones en un recipiente hondo.
4. Cubrir los caracoles con el jugo de los limones y un chorro de salsa inglesa.
5. Dejar reposando
6. Picar las hierbas, cebolla, apio y el tomate y agregarlo al tomate.
7. Agregar una pizca de sal y chile cobanero al gusto.
8. Dejar reposar en el refrigerador de nuevo. Esta vez por media hora.
9. Servir con galletas saladas y disfrutar.

Otra manera de darle un toque especial a esta comida es agregar champiñones de lata o incluso rodajas de aguacate y mezclarlos con el ceviche.

FUNDACION PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL Y AGRICOLA  
UNIDAD DE GESTION SOCIAL Y SERVICIOS DESARROLLO EMPRESARIAL  
CURSO: COCINA

**LONGANIZA DE PESCADO**

**INGREDIENTES:**

4 libras de filete de pescado  
2 chiles pimientos rojos y 2 verdes.  
1 manojo de hierbabuena.  
1 manojito de perejil.  
3 chiles jalapeños o chiltepes.  
1 manojo de cebollines.  
2 tomates macizos verdes.  
1 cucharada de saborin.  
½ taza de vinagre.  
1 cucharadita de pimienta.  
4 dientes de ajo.  
Sal al gusto, tripa y cáñamo.

**PREPARACIÓN:**

Limpiar, lavar y cortar el pescado. Moler la carne.  
Lavar y picar finamente las verduras.  
Medir condimentos y agregar a la carne, luego agregar lo picado junto con la naranja o vinagre y sal al gusto.  
Lavar muy bien la tripa con sal y vinagre y agua si es de mercado.  
Empiece a embutir, amarre al tamaño deseado y pinche con un alfiler.