



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**

**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**“ELABORACIÓN DE UNA CARTA GOURMET PARA LA HOSTERÍA  
MILLIGUAYCO CON PREPARACIONES HIPOCALÓRICAS.  
CANTÓN PALLATANGA. 2014.”**

**TESIS DE GRADO**

Previo a la Obtención del Título de:

**LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

JESSICA LUCIA SÁNCHEZ LLIQUIN

RIOBAMBA – ECUADOR

2015

## **DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD**

Yo, Jessica Lucia Sánchez Lliquin, declaro que el presente trabajo de titulación es de mi autoría y que los resultados del mismo son auténticos y originales. Los textos constantes y el documento que provienen de otra fuente están debidamente citados y referenciados.

Como autor, asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este trabajo de titulación.

Riobamba, viernes de Diciembre del 2015

Jessica Lucia Sánchez Lliquin

060447967-5

## **CERTIFICACIÓN**

La presente tesis ha sido revisada y se autoriza su presentación.

Dra. Sarita Betancourt O.

**DIRECTORA DE TESIS**

## **CERTIFICACIÓN**

Los miembros de tesis certifican que la Tesis de Grado titulada “ELABORACIÓN DE UNA CARTA GOURMET PARA LA HOSTERÍA MILLIGUAYCO CON PREPARACIONES HIPOCALÓRICAS. CANTON PALLATANGA. 2014”.De responsabilidad de la señorita Jessica Lucia Sánchez Lliquin, fue revisada y se autoriza su publicación.

Dra. Sarita Betancourt O.

**DIRECTORA DE TESIS**

-----

Lic. Efraín Romero

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

-----

Riobamba, 15 de diciembre 2015.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a DIOS por darme la vida, fuerzas, y sabiduría. Pilar fundamental que me ha permitido desarrollar mis estudios de una forma responsable.

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, facultad de salud pública, Escuela de Gastronomía, por haberme abierto sus puertas juntamente con el gran talento humano que posee la institución, llenándome de conocimiento y formándome como una profesional de principios y valores.

A la Doctora Sarita Betancourt y al Licenciado Efraín Romero por su apoyo y asesoramiento, brindando sus conocimientos incondicionalmente y experiencia son un componente importante en la formación académica de los estudiantes de la escuela de Gastronomía.

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres por depositar su confianza en mí, brindándome su apoyo incondicional, físico, económico y moral quienes con sus consejos me han sabido guiar en el transcurso de mis estudios.

A mi hermano Javier quien ha sabido llegar con sus consejos en momentos difíciles y por llevarme en sus oraciones

De manera especial a mis dos abuelitos que con su sabiduría me han enseñado a vivir una vida conforme la voluntad de Dios.

*Jessica Sanchez*

## RESUMEN

Investigación no experimental, de corte transversal que permitió la elaboración de una carta gourmet para la hostería Milliguayco con preparaciones hipocalóricas, la muestra de 40 encuestados en los cuales se determinó las características generales de los comensales, así como los productos alimenticios preferidos y técnicas culinarias aceptadas.

De la población investigada, el 50% más compacto se ubica entre las edades de 20 y 30 años, de acuerdo al instrumento aplicado a la población, el 55 % son hombres, 45% mujeres. Los alimentos que obtuvieron mayor aceptación fueron 37.5% queso light, 59% Arroz, 45 % frejol, 32% papa, Berenjena 20 %, Piñal 21%, 32.5% pollo (pechuga sin piel), y el 57.5% salmón.

En cuanto a técnicas culinarias el 28% prefiere brunoise, el 25% cocción en seco y el 25% selecciona la cocción por radiación. Las entradas que conformaran el menú hipocalórico serán, cóctel de salmón afrutado 289 kcal, ceviche campestre de pollo y guandú 241 kcal, crema de zanahoria blanca 79 kcal, wrap oriental de pollo y queso 276 kcal. Platos fuertes Bistec de lomo 217 kcal, goulash de carne, filetmignon 309 kcal, medallón de pavo 207, pavo al romero 274, chicken al orange 318, pollo con pasta 360 kcal, sardina al vapor 293, salmón a la mostaza 171, salmón al grill 234 kcal, paella de verduras 219 kcal. Los postres, sorbete de limón 76 kcal, copa caribeña 77 kcal, sorbete de piña 77 kcal, peras al vino 52 kcal.

## Summary

The present investigation was not experimental and cross section that allowed the drafting of a charter for gourmet Milliguayco inn whit calories preparations in canton Pallatanga, province of Chimborazo. The sample consisted of 40 surveyed in which the general characteristic of dinner was determined and favorite foods and cocking techniques accepted. In population studied 50% more compact was between ages of 20 and 30 years, according to instrument applied to population, 55% were male, 45% female. Foods obtained were 37.5% greater acceptance light cheese, 59% rice, 45% beans, potato 32%, 20% eggplant, pineapple 21%, 32.5% chicken (skinless breast), and 57.5% salmon. Culinary techniques: 28% prefer brunoises, cooking 25% dry and 25% selected cooking by radiation. The entries will make up the calorie menu: 289 kcal fruity cocktail salmon, ceviche country of 241kcal chicken and pigeon pea, carrot cream white 79 kcal, oriental chicken wrap and cheese 376 kcal. Entrees, 317 kcal steak tenderloin, beef goulash 146 kcal, 3099 kcal filet mignon, turkey medallion kcal 207.04, 272.89 kcal turkey rosemary, orange chicken to 319 kcal 360 kcal chicken noodle, steamed sardine 293 kcal, salmon 171 kcal mustard, grilled salmon 234 kcal, 219 kcal vegetable paella. Dessert, lemon sorbet 76 kcal 77 kcal Caribbean cup, pineapple sorbet 77 kcal, 52 kcal pears in wine.

## **INDICE DE CONTENIDOS**

## TABLA DE CONTENIDO

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
I.	OBJETIVOS.....	3
II.	MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL .....	4
A.	Obesidad .....	4
1.	Causas .....	4
1.1	Enfermedades .....	5
1.1.1	Soluciones .....	6
B.	Alimentación.....	6
2.	Componente de los Alimentos:.....	7
2.1.	Propiedades y significado .....	7
3.	Aspecto nutritivo de los componentes de los alimentos.....	7
4.	ALIMENTOS DIETETICOS.....	8
4.1.	El colesterol:.....	8
C.	ALIMENTOS LIGHT .....	9
1.	Alimentos lácteos .....	10
1.1.	Leche .....	10
1.2.	Crema .....	10
1.3.	Margarinas .....	10
2.	Yogur .....	11
3.	Helados .....	11
4.	Cajeta.....	11
5.	Cereales .....	12
6.	Sal de mesa.....	12
D.	Endulzantes .....	12
1.	Mermeladas.....	12
2.	Mayonesa .....	13
3.	Pan .....	13
5.	Productos con menor contenido de grasa.....	14

6.	Productos con menor contenido de azúcar .....	15
<b>E.</b>	<b>CALORIAS</b> .....	17
1.	Importancia de la evaluación del estado de nutrición .....	17
2.	La glucemia.....	18
2.1.	El índice glucémico .....	18
2.2.	¿COMO SE DETERMINA EL IG (INDICE GLUCEMICO DE ALIMENTOS)?	18
3.	APORTE CALORICO.....	18
<b>F.</b>	<b>NECESIDADES ENERGETICAS DEL INDIVIDUO</b> .....	22
1.	METABOLISMO BASAL.....	22
2.	VALOR ENERGETICO DE LOS ALIMENTOS.....	22
2.1.	VALOR DEL DULZOR DE LOS AZUCARES Y EDULCORANTES ARTIFICIALES .....	23
<b>G.</b>	<b>GASTRONOMIA</b> .....	24
1.	DEFINICION DE LA GASTRONOMIA .....	24
2.	ARTE DE LA COCINA.....	25
2.1.	GASTRONOMIA GOURMET .....	25
2.2.	ESPECIAS GOURMET .....	26
<b>H.</b>	<b>METODOS BASICOS DEL COCINADO</b> .....	27
1.	ASADO .....	27
2.	Clasificación de los métodos de cocción.....	28
3.	Clasificación de los métodos de cocción por expansión .....	29
3.1.	Por Concentración .....	30
3.2.	Mixta .....	30
<b>I.</b>	<b>LASIFICACION DE LOS METOS DE COCCION</b> .....	30
1.	Cocción Húmeda.....	30
1.2.	COCCION SECA.....	30
2.	MÉTODOS DE COCCIÓN HÚMEDA .....	31
1.1.	ESCALFADO O POCHADO .....	31
<b>J.</b>	<b>CARTA</b> .....	31
1.	DEFINICION.....	31
1.1.	CARTA Y MENÚ .....	33

1.1.2. Menú .....	34
1.1.3. Creación de una Carta o Menú .....	34
2. EL MENU Y LA CARTA .....	34
2.1. El menú .....	34
K. Tipos de menú .....	35
4. Tipos de montaje .....	37
4.1. Tradicional y no tradicional .....	37
1. Ubicación y descripción política administrativa.....	37
<p>Según (Ferndo Romero Cañizares Msc, 2013)Pallatanga es un cantón de la provincia de Chimborazo ubicado al Sur- oeste de la misma, a 84 km (2 horas aproximadas) de la ciudad de Riobamba capital de provincia, y a 118 km. (3 horas aproximadas) de la ciudad de Guayaquil. La vía provincial une a las provincias de Chimborazo y Guayas. 37</p>	
1.1. Situación Demográfica y socioeconómica del cantón.....	38
M. Hostería Milliguayco .....	39
1. INTRODUCCION.....	39
MARCO CONCEPTUAL .....	41
MARCO LEGAL.....	43
III. PREGUNTAS CIENTIFICAS .....	44
IV. METODOLOGÍA .....	45
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.....	45
B. VARIABLES.....	47
1. Identificación .....	47
2. Definición .....	47
3. Operacionalización.....	49
C. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION.....	52
D. GRUPO DE ESTUDIO.....	54
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	55
1. Elaboración del instrumento.....	55
2. Aplicación del instrumento .....	56
3. Tabulación de la información obtenida.....	56
4. Análisis e interpretación de los resultados .....	56

5.	Diseño y elaboración de recetas estándar .....	56
6.	Elaboración de la propuesta .....	57
VI.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	58
a.	Características generales de los clientes.....	58
6.1.1	Edad.....	58
6.1.2	Género.....	59
VII.	CONCLUSIONES .....	85
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	87
X.	ANEXOS.....	89

**ÍNDICE DE TABLAS**

TABLA 1 Estadísticas de la obesidad	4
TABLA 2 Maneras fáciles de reducir calorías	15
TABLA 3 Clasificación de las frutas según el índice glucémico	19
TABLA 4 Frutas de bajo índice glucémico	20
TABLA 5 Verduras con bajo nivel glicémico	21
TABLA 6 Valor de los endulzantes y edulcorantes artificiales	23
TABLA 7 VARIAS FORMAS DE ASAR	27
TABLA 8 Normas	36
TABLA 9 Descripción de procedimientos	55
TABLA 10 Distribución de la población estudiada según el género	59
TABLA 11 Preferencias Lácteas	60
TABLA 12 Distribucion de las preferncias según los farinaceos	62
TABLA 13 Distribución de las preferencias según las leguminosas	64
TABLA 14 Distribución según las preferencias delos tubérculo	66
TABLA 15 Distribución de las preferencias según los vegetales	68
TABLA 16 Distribución de las preferencias según las frutas	70
TABLA 17 Distribución de las preferencias según el género cárnico	72
TABLA 18 Distribución de las preferencias según los pescados	74
TABLA 19 Distribución de las preferencias de cortes culinarios	76
TABLA 20 Distribución de la preferencia según las técnicas de cocción	78
TABLA 21 Resultados de la entrevista	80
TABLA 22 Técnica de cocción, aporte calórico normal y light	82
TABLA 23 VALOR NUTRICIONAL DE ENTRADAS	83
TABLA 24 VALOR NUTRICIONAL DE PLATOS FUERTES	83
TABLA 25 VALOR NUTRICIONAL DE POSTRES	84
TABLA 26 Cóctel de salmón afrutado	93
TABLA 27 Ceviche campestre de pollo y guandú	94
TABLA 28 Crema de zanahoria blanca	95
TABLA 29 Wrap de pollo y queso	96
TABLA 30Bistec de lomo fino	97
TABLA 31 Goulash de carne	98
TABLA 32 Filet mignon	99
TABLA 33 Medallones de pavo	100
TABLA 34 Pavo al romero	101
TABLA 35 Platos con pollo	102
TABLA 36 Chiken al orange	103
TABLA 37 Sardina al vapor	104
TABLA 38 Salmón al grill	105

TABLA 39 Salmón a la mostaza	106
TABLA 40 Pollo a la mostaza	107
TABLA 41 Paella de verduras	108
TABLA 42 Sorbete de limón	109
TABLA 43 Copa caribeña	110
TABLA 44 Sorbete de piña	111
TABLA 45 PERAS HELADAS EN VINO	112
Tabla 46 Cálculo nutricional Cóctel de salmón afrutado	113
Tabla 47 Cálculo nutricional ceviche campesino de pollo y guandú	113
Tabla 48 Cálculo nutricional crema de zanahoria blanca	114
Tabla 49 Cálculo nutricional wrap de pollo y queso	114
Tabla 50 Cálculo nutricional Bistec de lomo	115
Tabla 51 Cálculo nutricional Gouslash de carne	115
Tabla 52 Cálculo nutricional Filet Mignon	116
Tabla 53 Cálculo nutricional medallones de pavo	116
Tabla 54 Cálculo nutricional pavo al romero	117
Tabla 55 Cálculo nutricional Chicken al Orange	117
Tabla 56 Cálculo nutricional pollo a la pasta	118
Tabla 57 Cálculo nutricional sardina al vapor	118
Tabla 58 Cálculo nutricional salmón a la mostaza	118
Tabla 59 Cálculo nutricional salmón al grill	119
Tabla 60 Cálculo nutricional pollo a la mostaza	119
Tabla 61 Cálculo nutricional paella de verduras	119
Tabla 62 Cálculo nutricional sorbete de limón	120
Tabla 63 Cálculo nutricional sorbete de limón	120
Tabla 64 Cálculo nutricional copa caribeña	120
Tabla 65 Cálculo nutricional peras en vino	121

## INDICE DE GRÁFICO

GRÁFICO 1 Enfermedades por obesidad.....	5
GRÁFICO 2 Cocción por calor .....	28
GRÁFICO 3 Tipos de cocción .....	29
GRÁFICO 4 Población del cantón Pallatanga .....	38
GRÁFICO 5 Población por edad.....	39
GRÁFICO 6 Ubicación geográfica de la Hostería “Milliguayco” .....	45
GRÁFICO 7 Distribución de la población estudiada según rango de edad .....	58
GRÁFICO 8 Distribución de la población estudiada según el género .....	59
GRÁFICO 9 Distribución de las preferencias lácteas.....	60
GRÁFICO 10 Distribucion de las preferencias según los farinaceos.....	62
GRÁFICO 11 Distribución de las preferencias según las leguminosas.....	64
GRÁFICO 12 Distribución según las preferencias delos tubérculo .....	66
GRÁFICO 13 Distribución de las preferencias según los vegetales.....	68
GRÁFICO 14 Distribución de las preferencias según las frutas.....	70
GRÁFICO 15 Distribución de las preferencias según el género cárnico.....	72
GRÁFICO 16 Distribución de las preferencias según los pescados.....	74
GRÁFICO 17 Distribución de las preferencias de cortes culinarios.....	76
GRÁFICO 18 Distribución de la preferencia según las técnicas de cocción .....	78

## I. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo, 2,6 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso.

La mala alimentación se ve presente en la actualidad por el consumo de alimentos altos en carbohidratos simples, harinas, y grasas saturadas, esto trae consigo enfermedades crónicas ocasionando problemas como la obesidad y una sociedad sedentaria.

En la presente investigación se promueve el consumo de alternativas gastronómicas presentes en una carta hipo calórica y la utilización de distintos alimentos que aporten los nutrientes necesarios a una dieta saludable, ofertando una gran variedad de platos gourmet light, con la utilización de técnicas culinarias óptimas para este proceso, es decir preparaciones apetitosas, sanas, nutritivas y deleitables para el paladar.

El Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017 especifica en el Artículo 3.6 literal f, desarrollar e implementar mecanismos que permitan fomentar en la población una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada para una vida sana y con menores riesgos de malnutrición, desórdenes alimenticios. Se ha tomado en cuenta este artículo con la finalidad de aportar en la calidad de vida de los comensales de la Hostería Milliguayco, creando un estilo de vida saludable mediante la

alimentación adecuada, aplicando técnicas culinarias idóneas en cada preparación, usando productos sanos de buena calidad, light, y bajos en calorías.

Las personas que se inclinan mayormente por estos productos son aquellas que buscan llegar a una comprensión y satisfacción con su cuerpo, y así mayor seguridad, a la vez que previenen enfermedades futuras, disminuyendo una sociedad sedentaria y poco productiva y una población adulta enferma.

Esta investigación está estructurada por 3 unidades, en la primera unidad se encuentra la introducción, objetivo general y específico, marco teórico, marco conceptual, preguntas científicas, metodología, tipo y diseño de estudio, población y muestra.

La segunda unidad contiene los resultados obtenidos a través de la aplicación de encuestas. En la tercera, estará la propuesta, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

Para el levantamiento de la información se utilizaron instrumentos, entrevista directamente a los propietarios, encuestas estructuradas con 10 preguntas de selección múltiple dirigidas a los comensales de la Hostería Milliguayco.

## **I. OBJETIVOS**

### **A. GENERAL**

- Elaborar una carta gourmet con preparaciones hipocalóricas para la Hostería Milliguayco del Cantón Pallatanga Provincia de Chimborazo.

### **B. ESPECÍFICOS**

- Identificar las características generales de los clientes que acudan a la Hostería Milliguayco
- Seleccionar los alimentos permitidos en un menú hipocalórico.
- Identificar las técnicas culinarias apropiadas para la elaboración de platos gourmet hipocalóricos.
- Elaborar una carta hipocalórica gourmet y estandarizar los procesos.

## II. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

### A. Obesidad

Según la organización mundial de la salud el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

**TABLA 1 Estadísticas de la obesidad**

DATOS	CIFRAS
Desde 1980	La obesidad se ha más que doblado en todo el mundo. 1400 millones de adultos (de 20 y más años) tenían Sobrepeso. Dentro de este grupo, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos.
En 2008	En 2008, el 35% de las personas adultas de 20 o más años tenían sobrepeso, y el 11% eran obesas
En 2008	El 65% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.
En 2012	Más de 40 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.
	La obesidad puede prevenirse.

Elaborado por:- Sánchez, J. (2014)

#### 1. Causas

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas, en el mundo se ha producido:

un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes y un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más

sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud, agricultura, transporte, planeamiento urbano, medio ambiente, procesamiento, distribución y comercialización de alimentos y educación.

## 1.1 Enfermedades

**GRÁFICO 1** Enfermedades por obesidad



Elaborado por:- Sánchez, J. (2014)

### 1.1.1 Soluciones

- Reducir la ingesta de calorías procedentes de grasas.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, frutos.
- Secos, granos integrales.
- Reducir la ingesta de azúcar, sal.
- Aumentar la actividad física.
- Ingesta diaria de 2 litros de agua. Según(Pastor, 2009)

## B. Alimentación

### 1. Alimento

Según(Uribe, 2006) “Alimento viene del latín alere que significa nutrir, hacer crecer, se relaciona con el acto humano de comer; que satisface necesidades biológicas y sociales”

#### 1.1. Diferencia entre hambre y apetito

Según(Rinzler, 2004, págs. 213-214)“**El hambre** es la necesidad de alimentos.

- ✓ Mecanismo protector instintivo que permite cerciorarse de que el organismo reciba el combustible que requiere para funcionar razonablemente bien.

### **1.1.1. El Apetito** es el deseo de alimentos.

- ✓ Es una reacción sensorial o psicológica, que estimula una respuesta fisiológica involuntaria.”

## **2. Componente de los Alimentos:**

### **2.1. Propiedades y significado**

Según (Norman N. Potter, 1973, pág. 41)“Los alimentos están compuestos por tres principales grupos de componentes: los carbohidratos, las proteínas, las grasas y los derivados de los mismos, grupo de componentes minerales inorgánicos y un grupo diversificado de sustancias orgánicas presentes en proporciones relativamente pequeñas; están incluyen sustancias como las vitaminas, las enzimas, los emulsionantes, los ácidos, los oxidantes, los antioxidantes, los pigmentos y los sabores, componente importante el agua. Estos componentes están dispuestos en tal forma en los diferentes alimentos como para dar a estos su estructura, textura, sabor, color y valor nutritivo.”

### **3. Aspecto nutritivo de los componentes de los alimentos**

Según (Norman N. Potter, 1973, pág. 65)“Los elementos nutritivos de los alimentos, que deben ser proporcionados por la dieta al fin de crear y mantener óptimas condiciones de salud, pertenece a los grupos generales de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. El agua aunque no se clasifique generalmente como un elemento nutritivo, no debe ser pasada por alto, ya que su carencia causaría un paro en el funcionamiento de la maquinaria del cuerpo, más rápidamente que la carencia de cualquier otro de estos elementos”

## **4. ALIMENTOS DIETETICOS**

Según (Boletín enero 2010-apreciados clientes, 2010) “Contenido energético. Cuando la porción sea menor o igual a 30g su contenido energético debe ser menor o igual a 40 kcal/50g de producto. Menos 25% menor en relación con el contenido de energía del alimento original o de su similar.

- Azúcar en 25% del contenido del alimento original o de su similar.

### **4.1. El colesterol:**

Según (Boletín enero 2010-apreciados clientes, 2010)“La principal preocupación en relación con un exceso de grasas saturadas en la dieta se centra en su efecto potencial de elevar el colesterol sanguíneo, un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedad coronaria.

De acuerdo con autoridades de salud, niveles de colesterol sanguíneo menores a 200 mg/dl se consideran como deseables; por arriba de los 240 mg/dl se consideran niveles elevados de colesterol. Se han identificado dos diferentes clases de lipoproteínas de baja densidad. Éste se asocia con los depósitos de colesterol en las paredes de las arterias, mejor conocidos es el que remueve el colesterol de la sangre y lo lleva al hígado para su excreción. Así, tener niveles de colesterol bueno mayores de 40 mg/dl es tan importante como tener niveles de colesterol LDL menores a 100 mg/dl, para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.”

Además de la dieta existen varios factores que influyen en el colesterol sanguíneo. Los factores de riesgo que no pueden ser modificables incluyen edad, grupo étnico y género, pero existen muchos que el individuo puede modificar, como una dieta sana, mantener un peso saludable, actividad física adecuada, controlar la hipertensión, evitar fumar y manejar el estrés. Para algunas personas, los factores hereditarios son un factor predictivo mayor del colesterol sanguíneo que la misma dieta”

### **C. ALIMENTOS LIGHT**

“Según(Escudero, 2009, pág. 11)Se considera a todos aquellos alimentos que cumplen con las condiciones de “bajo” o han sido “reducidos” en un 25% en el contenido energético y/o en el nutriente declarado respecto del alimento de referencia. El atributo light se puede aplicar al valor energético, carbohidratos, azúcares, grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio (30,20).”

“según (Montes Campuzano, 2014)Alimento light en general, los productos así llamados son bajos en calorías porque han sido desgrasados o se les ha reducido determinada cantidad de azúcares. Es decir, han sufrido una reducción o sustitución de algunos de los componentes de los productos tradicionales para conseguir que tengan un menor aporte calórico. Además, por considerarlos una panacea para mantener la “línea” y la salud, son más caros que los productos originales.”

## **1. Alimentos lácteos**

Según (Plascencia, 2008, págs. 42-44-46-48-49-50-51-54-57-58-60) “En los alimentos lácteos con modificaciones en su composición comercializados en el mercado nacional, destaca la reducción calórica originada sobre todo por la disminución del contenido de grasa, aunque algunos de ellos también sustituyen sus azúcares por edulcorantes no calóricos, como es el caso del yogur y las cajetas.”

### **1.1. Leche**

Se determinó la disminución calórica de las mismas en comparación con una leche entera de la misma marca con 3% mínimo de grasa o su similar. El porcentaje de disminución calórica, como el porcentaje de disminución de grasa para una porción de 250 mililitros (un vaso).

### **1.2. Crema**

Las variedades light o reducidas en grasa que se distribuyen contienen 15 gramos de grasa por 100 gramos de crema, en tanto que las normales contienen de 25 a 30, lo cual representa una disminución del 50% en el contenido de grasa, y por tanto un menor aporte calórico.

### **1.3. Margarinas**

Por contener grasa de origen vegetal, la margarina puede ser consumida por personas que necesitan sustituir en su dieta la grasa animal. Sin embargo, ya que su ingrediente principal es graso, primordialmente es lo que aportan. En versión

light, sólo se detectó la marca Primavera light, la cual es engañosa pues tiene un aporte energético similar al del producto convencional.

## **2. Yogur**

Industrialmente, varios de estos productos reducen su aporte calórico por la Asimismo se detectaron diferencias en el aporte calórico entre los productos que usan las distintas denominaciones light, 0% grasa y sin grasa, ya que mientras los yogures para beber aportan entre 31 y 39 kilocalorías, los batidos aportan de 48 a 64, dependiendo de la marca.

## **3. Helados**

Los helados de leche convencionales energéticamente son productos muy densos porque aportan una cantidad significativa de grasa y azúcar, las variedades bajas en grasa o light analizadas disminuyen su aporte energético por la disminución tanto del contenido de grasa como por la inclusión de sucralosa como edulcorante no calórico.

## **4. Cajeta**

La cajeta se elabora con leche de cabra, vaca o mezcla de ambas, adicionada con azúcares y otros ingredientes, en el mercado se detectaron dos marcas, D' meals light sin azúcar y Coronado ligera, que modifican su composición para disminuir el aporte calórico, sustituyendo el azúcar por edulcorantes que aportan poca energía como los polioles (sorbitol y maltitol).

## **5. Cereales**

Los cereales aportan gran cantidad de carbohidratos, ya que sustancialmente se trata de cereales con azúcares, vitaminas y minerales. Para elegirlos hay que tener en cuenta los ingredientes añadidos: chocolate, frutas secas, miel lo que incrementa.

## **6. Sal de mesa**

La sal no contiene calorías, proteínas o carbohidratos, aunque sí restos de otros minerales o en la mesa.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no consumir más de seis gramos de sal al día. Estos productos sustituyen parte del cloruro de sodio por cloruro de potasio, con lo cual se disminuye el aporte de sodio, pero se incrementa el de potasio.

## **D. Endulzantes**

Los edulcorantes son sustancias que proporcionan gusto dulce a los alimentos, además de la sacarosa (azúcar normal), fructosa y glucosa.

### **1. Mermeladas**

Son alimentos dulces preparados con azúcar y frutas, para garantizar la consistencia, varias marcas añaden aditivos gelificantes, acidulantes y conservadores. Suelen emplearse como complemento del desayuno, en la cena y en un sinfín de recetas, pero en el contexto actual de reducir el aporte calórico de los alimentos, las mermeladas son modificadas en su composición y no añaden

azúcar (sacarosa), pero adicionan edulcorantes no calóricos (acesulfame K, aspartame, sucralosa) o fructosa; esta última es un tipo de azúcar que también aporta calorías, por lo que los valores energéticos pueden ser muy similares a los del producto convencional.

## **2. Mayonesa**

La mayonesa convencional debe tener al menos 65 gramos de aceite por cada 100 gramos de producto, motivo por el cual tiene un alto contenido calórico, los que se dicen “light”, “reducidos en grasa” o “con cero grasa” son productos menos calóricos que los convencionales porque sustituyen parte del aceite por agua, más para lograr una consistencia adecuada, agregan espesantes y estabilizantes como fécula de maíz, almidón modificado y gomas, con lo que aumentan su contenido de carbohidratos.

## **3. Pan**

Las marcas Bimbo integral light y Bimbo blanco light en comparación con el convencional reducen el aporte calórico 40% y 50% respectivamente, con la sustitución de algunos de los carbohidratos adicionados por edulcorantes no calóricos (sucralosa) y la disminución en sus contenidos de grasa.

## **4. Productos con menor contenido de calorías**

Son aquellos a los que se les ha disminuido parcial o totalmente el contenido calórico. Se denominan de acuerdo con lo siguiente:

### **1.1. Sin calorías.**

El contenido de calorías debe ser menor de 5 calorías por porción.

### **1.2. Bajo en calorías.**

El contenido debe ser menor o igual a 40 calorías por porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 gramos, el contenido de calorías debe ser menor o igual a 40 calorías por 50 g de producto.

### **1.3. Reducido en calorías.**

El contenido de calorías es al menos 25% menor en relación con el contenido de calorías del alimento original o de su similar.

## **5. Productos con menor contenido de grasa**

Son aquellos a los que se les han reducido parcial o totalmente las grasas, con las denominaciones y límites señalados a continuación:

### **1. Sin grasa.**

El contenido de grasa es menor de 0.5 gramos por porción.

### **1.1. Bajo en grasa.**

El contenido es menor o igual a 3 gramos por porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 gramos, el contenido debe ser menor o igual a 3 g por 50 g de producto.

## 1.2. Reducido en grasa.

El contenido es al menos 25% menor en comparación con el contenido del alimento original o de su similar.

## 6. Productos con menor contenido de azúcar

Son aquellos a los que se les ha reducido parcial o totalmente el azúcar. Se denominan de acuerdo con lo siguiente:

### 1. Sin azúcar.

El contenido es menor a 0.5 g por porción.

#### 1.1. Reducido en azúcar.

El contenido se ha reducido por lo menos en un 25% con respecto al alimento original o su similar. **Según** (Rinzler, 2004, págs. 11-211-213-214-237-279-399)

### TABLA 2 Maneras fáciles de reducir calorías

- ✓ Utilice productos lácteos bajos en grasa o sin grasas
- ✓ Use sustitutos de azúcar
- ✓ Retire la grasa de toda las sopas y estofados
- ✓ Escoja postres bajos en grasas
- ✓ Sirva el pollo y las aves sin piel
- ✓ Evite los aderezos de ensalada con alto contenido de grasa o aceite
- ✓ Prepara sándwiches abierto, con solo una taja de pan
- ✓ Eliminar el alto contenido de grasa en los platos
- ✓ No añadir mantequilla en los vegetales

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

Según el proyecto MERCOSUR, se pueden denominar light los alimentos que tienen una o más de las siguientes características:

- Valor calórico reducido
- Bajos en calorías
- Bajos en contenido de azúcares
- Reducido contenido graso
- Bajo contenido en sodio.

“Alimentos “reducidos en calorías”, son los que presentan una reducción de carbohidratos y azúcares totales, del 25 - 30%, y una reducción mayor de 5 gr. /100 gr. de producto, para los sólidos, y de 2,5 gr. /100 gr., para los líquidos, respecto del alimento original correspondiente. De no cumplir esta condición, no es un alimento reducido en calorías.

Alimentos “bajos en calorías”, son los que contienen como máximo 5 gr. /100 gr. (para sólidos) y 2,5 gr. /100 gr. (para líquidos), de carbohidratos. De no cumplir esta condición, no es un alimento bajo en calorías.

Alimentos “reducidos en grasas”, son los que deben tener una reducción de grasas totales, mínimo del 25%, y una reducción mayor de 3 gr. de grasas/100 (para sólidos) y mayor de 1,5 gr. /100 (para líquidos).

Por lo tanto, los alimentos light son aquellos que presentan una reducción, como mínimo, del 30 % del valor energético, o de algunos de los nutrientes.”

## **E. CALORIAS**

Según (Norman N. Potter, 1973, págs. 66-67) Una caloría “c “llamada pequeña caloría, es la cantidad de calor requerido por un gramo de agua para aumentar su temperatura un grado centígrado (de 14.5 a 15.5°C). Una caloría **C** es la cantidad de calor requerida por un gramo de agua para aumentar 1.000 grados centígrados, esta caloría es implementada comúnmente para expresar el valor en energía de los alimentos.

Los carbohidratos como azúcares y almidones, que generalmente son digeridos en un 98% y plenamente oxidado por el hombre, les proporciona unas 4 Cal, por gramo. La mayoría de las grasas que generalmente son digeridas hasta un 95%, dan al hombre 9 cal. por gramo.”

### **1. Importancia de la evaluación del estado de nutrición**

Según (SUVERZA, 2010, págs. 4-5) La evaluación del estado de nutrición ha sido definida de diversos autores, considerando diferentes elementos de la misma a continuación, se enlista algunos de ellos

- Es una ciencia y un arte que incorpora técnicas tradicionales y nuevas metodológicas a una unificada fundamentada y racional forma de conocer el estado de nutrición de los pacientes.

- El departamento de la salud y servicios humanos de Norteamérica la define como: la medición de indicadores del estado dietético y estado de salud relacionado con la nutrición; para identificar la ocurrencia, naturaleza y extensión de alteraciones en el estado nutricional.”

## **2. La glucemia**

Según (Montignac, 2008)La glucemia es la cantidad de azúcar (de glucosa, en realidad) contenido en la sangre.

### **2.1. El índice glucémico**

El IG indica la velocidad a la que aumenta la tasa glucémica cuando se consume un alimento rico en carbohidratos. Los q poseen un IG elevado se digieren rápidamente y ase q la tasa de glucemia aumente mucho y rápidamente. Y luego casi desciende con la misma rapidez y se produce una sensación de hambre.

### **2.2. ¿COMO SE DETERMINA EL IG (INDICE GLUCEMICO DE ALIMENTOS)?**

Según (Capro, 2010) los alimentos se clasifican según la escala que va del 1 al 100. Dado a que la glucosa pasa directamente a la sangre, se le asigna el valor 100. Es decir, es el valor de referencia. Todos los demás valores se establecen con relación de ese

## **3. APORTE CALORICO**

El aporte calórico de la primera columna viene expresado en kilocalorías por 100 gramos del alimento indicado. Según (Grillparzer, 2009)

**TABLA 3 Clasificación de las frutas según el índice glucémico**

<b>Maracuyá</b>	<b>63</b>		
<b>Granadilla</b>	69		
<b>Grosella</b>	33		
<b>Higos</b>	60		
<b>Kiwi</b>	50		
<b>Lima</b>	39		
<b>Limón</b>	36		
<b>Mandarina</b>	46		
<b>Manzana</b>	54		
<b>Melocotón</b>	43		
<b>Melón</b>	54		
<b>Pera</b>	55		
<b>Piña</b>	55		
<b>Membrillo</b>	38		
<b>Moras</b>	44		
<b>Naranja</b>	42		
<b>Plátano</b>	94		

**TABLA 4Frutas de bajo índice glucémico**

	Kcal	Factor IG	Factor grasa
Fruta	<b>A diario</b>		
<b>Albaricoque seco</b>	240		
<b>Arándonos</b>	37		
<b>Cereza dulce</b>	63		
<b>Ciruela</b>	49		
<b>Claudia (ciruela)</b>	56		
<b>Compotas de manzana sin azúcar</b>	64		
<b>Frambuesa</b>	33		
<b>Fresas</b>	32		

Fuente:- lista de índice glucémico de las frutas  
 Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**TABLA 5 Verduras con bajo nivel glicémico**

	Kcal	Factor IG	Factor grasa
<b>Verduras</b>			
Col	36		
Col blanca	24		
Coliflor	22		
Hojas de dientes de león	27		
Espárragos	18		
Espinaca	15		
Lechuga	14		
Nabo	25		
Pepino	12		
Perejil	40		
Pimiento verde	16		
Pimiento	20		
Puerro	25		
Rábano	14		
Remolacha	41		
Tomate	17		
Zanahoria	28		

Fuente:- lista del índice glucémico de los vegetales  
Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

## **F. NECESIDADES ENERGETICAS DEL INDIVIDUO**

La necesidad energética diaria de una persona está condicionada por EL gasto energético total.

Este gasto energético total está en función de la suma de su metabolismo basal (60-65%), el efecto termo génico de los alimentos (10-15%), el trabajo muscular (25%) y caso de enfermedad.

### **1. METABOLISMO BASAL**

Representa la cuota gastada en mantenimiento de las funciones orgánicas, homeostasis corporal, estimulación del sistema nervioso simpático y mantenimiento de la temperatura corporal, representa entre el 60- 75% del gasto energético total.

En general el metabolismo basal es el consumo energético necesario para mantener las funciones vitales y la temperatura corporal del organismo. Su fórmula es simple: 24 kcal/kg de peso

### **2. VALOR ENERGETICO DE LOS ALIMENTOS**

Según (empleo, 2010)“El valor energético o valor calórico de un alimento es proporcional a la cantidad de energía que puede proporcionar al quemarse en presencia de oxígeno.

Se mide en calorías, que es la cantidad de calor necesario para aumentar en un grado la temperatura de un gramo de agua. Como su valor resulta muy pequeño, en dietética se toma como medida las kilocalorías (1 kcal=1000 calorías). A veces y erróneamente, por cierto, a las kilocalorías también.

Cada grupo de nutrientes energéticos (glúcidos, lípidos o proteínas) tienen un valor calórico diferente y más o menos uniforme en cada grupo. Para facilitar los cálculos del valor energético de los alimentos se toman unos valores”

Según (Zacarias, 2011, págs. 26-13) la energía se gasta en:

Metabolismo basal.....	60%
Actividad física.....	30%
Digestión de los alimentos y absorción de nutrientes.....	10%

---

Gasto total de energía durante el día.....100%

### ¿De dónde proviene la energía?

Nuestro organismo obtiene la energía de los alimentos

Fuente de energía	kcal por gramo (g)
<b>Grasas o lípidos.....</b>	<b>9</b>
<b>Hidratos de carbono o carbohidratos.....</b>	<b>4</b>
<b>Proteínas.....</b>	<b>4</b>

## 2.1. VALOR DEL DULZOR DE LOS AZUCARES Y EDULCORANTES ARTIFICIALES

**TABLA 6 Valor de los endulzantes y edulcorantes artificiales**

Dulzor de los azúcares y de los edulcorantes artificiales	
Sustancias	valor de dulzor
Azúcar o productos azucarados	173
Levulosa, fructuosa	130
Azúcar invertido	100
Sacarosa	74
Glucosa	60
Sorbitol	50
Manitol	32

Galactosa	32
Maltosa	32
Lactosa	16
<b>EDULCORANTES ARTIFICIALES</b>	
Ciclamato (aspartamo)	30
Acesulfamo-k	200
Sacarina	300
Sucralosa	600
Alitamo	2000
Nutritivo no tiene calorías	
Aspartamo	18

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)  
Según (I.Kathehleen Mahan, 2009)

## **G. GASTRONOMIA**

### **1. DEFINICION DE LA GASTRONOMIA**

Según (Gonzales, 2013 , pág. 4), “Gastronomía es el estudio de la relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiental. La gastronomía estudia varios componentes culturales tomados por eje central la comida. Como como podemos observar la gastronomía no solo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas culturas que existe en la tierra. Por lo que la gastronomía, esta inexorablemente vinculada, a la cultura de los países. Por esto podemos señalar, que cada país posee su propia gastronomía francesa, italiana, china, mexicana, española etc. Las mismas que han ido popularizando por todo el mundo, si no por excelencia de distintos platos”

Según (Alva, 2012, pág. 7) ”La Gastronomía es el conocimiento razonado de todo lo que se relaciona con el hombre en lo que a su alimentación se refiere.

Depende de la historia Natural -- Por lo que se refiere a la clasificación de los insumos /substancias.

Depende de la Física – Por el examen de su composición y calidad.

Depende de la Química – Por lo que se refiere a su análisis y químico y su desglose nutricional.

Depende de la cocina – Por lo que se refiere al arte de preparar los insumos y convertirlos en algo agradable al gusto.

Depende del comercio – Por lo que se refiere a la búsqueda de formas de compra que permitan al consumidor adquirir la mercancía con las mejores ventajas de calidad y precio.

## **2. ARTE DE LA COCINA**

### **2.1. GASTRONOMIA GOURMET**

Según (Jordan, 2007, pág. 532)“Persona conocedora del buen comer y del buen beber, sin llegar al sibarismo, y que no se debe confundir con gourmand, que simplemente es lo que llamamos “comilo” o tragón de lo bueno.

Decía el gran gourmet francés,Kournowsky, que el buen gourmet es aquel que sabe apreciar con honestidad y simplicidad aquellos platos o alimentos, que se presenta tal como son en la realidad, tanto en aroma, gusto y textura.”

Según (Massonnier, 2008, pág. 184)“La tendencia gourmet tiene que ver con la incorporación de lo sofisticado, de lo exótico, de la estética en la presentación. Del refinamiento y el conocimiento asociado con la cocina”.

Según(Gonzales, 2013 , págs. 6-7)“Gourmet es un término francés que significa cocina; es todo lo referente a la gastronomía. Sin embargo, entre las técnicas más sofisticadas, se llama gourmet a la aplicación de métodos de equilibrio; una presentación distinta en la que se combina texturas y colores. Además, incluye el concepto degustar es decir que un plato gourmet se refiere a poca cantidad de comida, apenas para saborear. Y esto, entre los especialistas, implica “buen gusto”.

Cada vez más mujeres deciden aprender nuevas recetas y técnicas para usarlas en sus hogares. Ya no se sirven platos abundantes, si no originales y estéticamente bien presentados, mezclando sabores y colores

Los productos gourmet son preparaciones elaboradas con ingredientes seleccionados usando buenas prácticas de higiene manteniendo al máximo sus cualidades organolépticas, elaborado por personas que dominen el preparado específico para finalmente ser consumido por alguien que aprecie la calidad y la buena comida.

## **2.2. ESPECIAS GOURMET**

Según (Sanz, 2006, págs. 150-153)“Se debe usar en polvo o en trozos comestibles para que hagan parte de una experiencia gastronómica placentera. Se puede espolvorear de manera aleatoria o controlada y disponer de una forma regular con la ayuda de plantillas.

**Perejil:** Es de tipo mediterráneo y puede ser de dos tipos, perejil liso o perejil rizado. Es muy común en la presentación de los platos y tiene un sabor suave que combina muy bien con la mayoría de los platos.

**Estragón:** hay dos tipos de estragón francés, de sabor y aromas finos y el estragón ruso, que tiene un sabor más intenso y amargo. Es conveniente usarlo fresco pues conserva mayor su aroma.”

## H. METODOS BASICOS DEL COCINADO

### 1. ASADO

Según (Sanz, 2006, págs. 150-153)“Consiste en cocinar un género con un mínimo de grasa, de forma, que quede dorado en la parte externa y jugosa en el interior. Se aplica a géneros tiernos.”

TABLA 7 VARIAS FORMAS DE ASAR

Técnica	Definición
Al horno	Se aplica a grandes piezas de carne, aves y pescados enteros abiertos o no por la mitad. Se dora la pieza en una placa sobre el fuego antes de introducir al horno para que se forme la costra externa y no se pierdan los jugos.
A la plancha	Se emplea para cualquier tipo de pieza pequeña, incluyendo los huevos. El contacto con la superficie caliente tuesta el exterior del producto, lo que da un atractivo sabor.

A la parrilla	Parte de calor se trasmite por contacto, el soporte que es la parrillas y el resto por radiación, lo que nos permite cocinar piezas gruesa y de mayor tamaño sin que se queme y se tuesten en el exterior
En espetón	Consiste en ensartar el género en un espetón o estaca que da vueltas de forma mecánica e incluso manual y que se somete a una fuente de calor, trasmite el calor por radiación, se emplea para gran pieza entera.

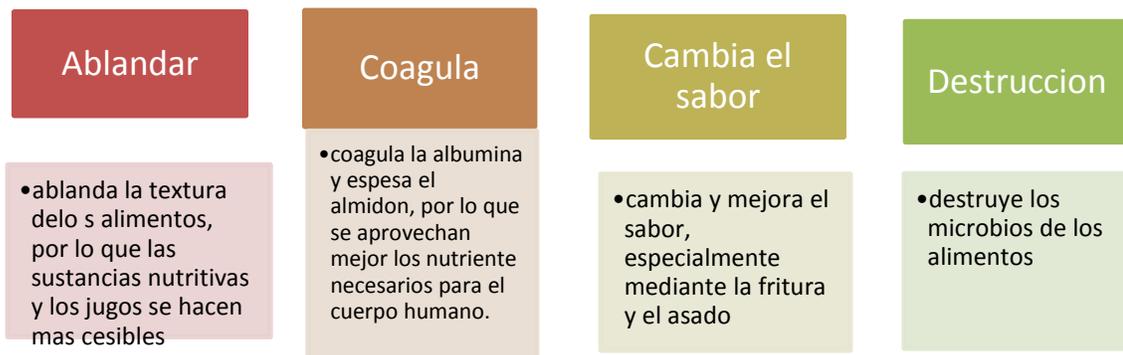
Fuente:(Sanz, 2006, págs. 150-153)  
 Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

## 2. Clasificación de los métodos de cocción

Mediante la cocción los alimentos se hacen comestibles, el calor que es el medio fundamental para cocinar.

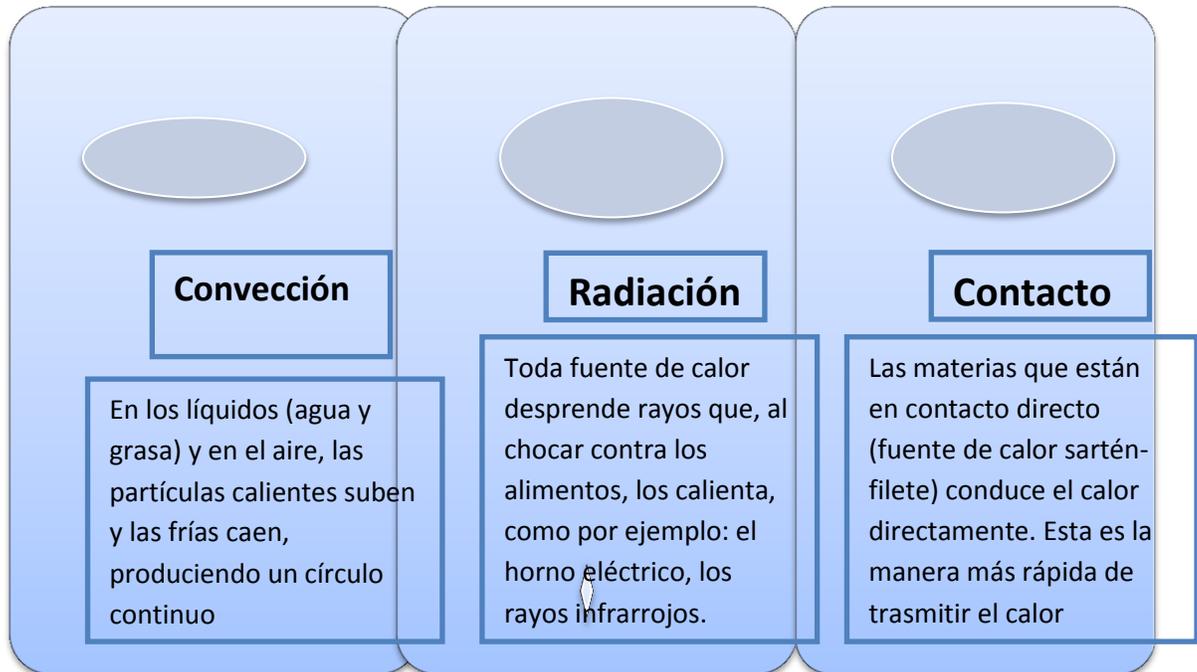
Cumple las siguientes funciones:

### GRÁFICO 2Cocción por calor



Fuente:- según ((Martinez, Tecnicas Culinarias, 2010)  
 Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

### GRÁFICO 3 Tipos de cocción



Fuente:(Martinez, Tecnicas Culinarias, 2010)  
Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

### 3. Clasificación de los métodos de cocción por expansión

Según (Martinez, Tecnicas Culinarias, 2010) "Existen tres métodos bien definidos de cocción:

Por Expansión: desarrollado a partir de agua fría, permite el intercambio de jugos, nutrientes y sabores con el líquido de cocción (por ejemplo, cocción a partir de un líquido frío)".

### **3.1. Por Concentración**

”Al alcanzarlos alimentos temperaturas elevadas, los proteínas se coagulan en la superficie, formando una capa protectora que impide la salida del jugo que se intercambie cualquier nutriente o sabor, ya que se queda todo prácticamente en el interior del alimento utilizado (porejemplo, el asado el emparrillado).”

### **3.2. Mixta**

Es una mezcla de las dos anteriores, comenzando por la expansión finalizando por la concentración (por ejemplo el estofado).

## **I. LASIFICACION DE LOS METOS DE COCCION**

### **1. Cocción Húmeda**

En estos métodos intervienen la humedad durante el proceso de cocción. Por ejemplo: cocción en agua, cocer al vapor. Estofar. La temperatura máxima que alcanza el agua es de 100°C y en el caso de la olla a presión es de 120°C. Temperaturas más altas son posibles si el aire o la grasa transmiten el calor o si el calor se pone en contacto directo con los alimentos, ya que las transformaciones de los alimentos dependen mucho de las temperaturas

### **1.2. COCCION SECA**

Son aquellos métodos en los que no intervienen agua durante la cocción. Como, por ejemplo asar en horno o en sartén o asar a la parrilla.

## **2. MÉTODOS DE COCCIÓN HÚMEDA**

Según (Martinez, Tecnicas Culinarias, 2010) Los métodos de cocción con humedad se diferencian entre si.

**Temperatura de cocción:**

**Menos de 100°C: pochar.**

**Unos 100°C: cocer.**

**Más de 100°C: cocer en olla de presión.**

### **1.1. ESCALFADO O POCHADO**

Según (Martinez, Tecnicas Culinarias, 2010).“Se entiende por escalfar la cocción que se efectúa en un líquido entre 75 y 98°C. Se suele escalfar los alimentos de estructura blanda, como por ejemplo, muselina ligera, pescados enteros y pochar alimentos de estructura dura, como por ejemplo las patatas.

Al permanecer el líquido justo debajo del punto de ebullición, no llega a hervir totalmente y evita que la capa exterior se reseque.”

## **J. CARTA**

### **1. DEFINICION**

Según(Equipo de profesores del centro documentacion)“La carta del restaurante representa la máxima oferta de platos del establecimiento de restauración, los cuales aparecen estructurados en series y todos ellos figuran con su precio correspondiente. He aquí, pues, una de las grandes diferencias entre el menú y la carta.

La otra gran diferencia, obviamente, es que la carta permite al cliente una mayor probabilidad de elección en función de sus propios gustos, necesidades y economía.

Al igual que ocurre con los menús, cada establecimiento goza de libertad para elaborar sus cartas, si bien la mayoría de restaurantes suele ofrecer cartas divididas en las series clásicas y con un número de platos en cada una de ellas que puede variar de un establecimiento a otro.

Normalmente, las cartas suelen dividirse en estas series:

Grupo 1: Entremeses fríos y calientes, consumidos como primer plato.

Grupo 2: Caldos, sopas, cremas y consomés. Se sirven también como primer plato y, preferiblemente, durante las cenas.

Grupo 3: Verduras y ensaladas: Pueden servirse también como primeros platos y en otras muchas ocasiones forman parte, como guarnición, de los platos principales a base de carnes y pescados.

Grupo 4: Pastas, huevos y arroces: Lo indicado en el párrafo anterior es válido para estos productos alimenticios.

Grupo 5: Pescados y mariscos: Por regla general, suelen servirse después de los primeros platos y antes de las carnes, y, hoy día, se consideran un plato principal que puede sustituir a las carnes.

Grupo 6: Carnes: Constituyen casi siempre el plato fuerte y suelen servirse antes de los postres.

Grupo 7: Postres: Entre otras especialidades, suelen incluirse frutas frescas, en almíbar y en macedonia; pastelería; dulces de cocina; y helados.”

### **1.1.CARTA Y MENÚ**

Según (Galarragas, 2004, págs. 144-145-146)La carta es un listado, bastante extenso, de los platos que oferta un establecimiento alimenticio, dependiendo del número de plazas que este ofrezca; la carta ofrece una gran variedad de platos, con su precio, y el comensal escogerá los platos de su agrado; el precio que se coloca en la carta será individual, para cada plato, más los impuestos y tasa de servicio;

Debe ser cambiada trimestral, semestral o máximo anualmente en los establecimientos alimenticios de alta categoría existen dos tipos de carta, una para todos los platos ofertados y otra carta que contendrá un listado de vinos; la calidad de la comida y el servicio van de acuerdo a la categoría de cada establecimiento. Se origina de la palabra latina “minuta”; al menú lo podemos definir como la relación existente entre los diferentes platos que se presentan en una comida completa y que es ofertada por un establecimiento alimenticio, a un precio determinado y fijo por menú; por lo general en el precio del menú incluye el costo del pan, agua, vino, servicio, la tasa de servicio e impuestos. La calidad y precio de los menús dependerá de la categoría de cada establecimiento; por lo general en los grandes establecimientos alimenticios se trabajó con menús cíclicos para un período determinado de tiempo, para no repetirlos y ofrecer al comensal una gran variedad de platos.

### **1.1.2. Menú**

Según (Galarragas, 2004, págs. 144-145-146)“El menú es una comida completa que por lo general consta de tres platos,

Entrada, plato fuerte y postre; este tiene un costo establecido por persona y es preparado antes del servicio al cliente; los platos que pueden componer este menú son: Entradas frías o calientes, sopas, platos fuertes (carnes rojas, aves, pescados, mariscos, pastas), postres, bebidas calientes o frías no alcohólicas y bebidas alcohólicas”

### **1.1.3. Creación de una Carta o Menú**

Según (Galarragas, 2004, págs. 144-145-146)“Al crear una carta se deben tomar las siguientes consideraciones, se debe describir unos ítems más que otros, debemos poner mayor énfasis en la escritura unos platos más que otros, en los que deseamos que tengan una mayor salida; toda la información que componga el menú debe escribirse en forma ordenada y diferenciando las entradas, sopas, platos fuertes, postres y bebidas; en restaurantes de lujo se tiene una carta exclusiva para bebidas. Es importante captar la atención del cliente por medio de la carta, por esto es importante crear un menú llamativo tanto en su presentación, como en los ítems que la conforman

## **2. EL MENU Y LA CARTA**

### **2.1. El menú**

Según (Martinez, Tecnicas Culinarias , 2010, págs. 113-15)Es el conjunto de platos que componen una comida y que se sirven según un orden establecido.

Para confeccionar un menú se tendrá en cuenta los siguientes apartados:

1. La presentación
2. La economía
3. Las normas gastronómicas,

#### **K. Tipos de menú**

1. **Menú Base:** Principalmente está compuesto por dos platos (un primero, (un segundo) y un postre.
2. **Menú desarrollado:** Se compone de un menú base al cual se le añade algún primer plato más, algún segundo e incluso algún postre.
3. **Menú concertado:** Es un menú fijo (que elabora el establecimiento y en algunos casos excepcionales el comensal) contratado por el cliente con anterioridad. Se debe reservar un número exacto de comensales, aportar una fianza y asegurar el número preciso de persona los días previos
4. **MENU DE BANQUETE:** son servicios de comida que se ofrecen a un número elevado de comensales por motivo de una celebración (boda, comida de empresa, aniversario, etc.)donde la composición del menú y su precio han sido previamente concertados entre el establecimiento y la parte contratante

5. **BUFET:** presentación total o parcial de los diferentes platos que componen un menú de manera ordenada y decorada para el cliente pueda elegir o servirse a su gusto.

### 1.1.2. Normas para la confección de un menú

A la hora de elaborar un menú determinado en primer lugar, se debe fijar el **plato principal**.

1. **La temporada:** los pescados, la caza, las carnes como el cordero lechal o el cochinitillo y muchas hortalizas y frutas, que en su temporada óptima de recolección son más sabrosas y más sabrosas y más baratas. A pesar de que muchos alimentos se pueden encontrar en el mercado todo el año gracias a los nuevos sistemas de cultivo y nuevos métodos de conservación de los alimentos.

**TABLA 8** Normas

NORMAS	DEFINICION
Evitar repetir las materias primas en diferentes elaboraciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluir en el mismo menú crema de espárragos y guarniciones de espárragos en algún plato.</li> <li>• Sopa de cebolla y guarniciones de cebolla.</li> <li>• Tortilla como primer plato y postre con huevo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entradas calientes a base de fritos, con guarnición de</li> </ul>

Evitar repetir los métodos de cocción, como cocido, frito, gratinado, etc...,	algún alimento frito y un postre de buñuelos de manzana (frito) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plato de pasta italiana gratinada y guarniciones de verdura gratinada.</li> </ul>
Combinación de colores, “por que también se come con los ojos”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una buena combinación de colores hace que un plato sea mucho más apetecibles así como el olor y el sabor.</li> </ul>

Fuente:-Según (ESCOFFIER, 1935) guarniciones para platos fuertes  
Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

#### **4. Tipos de montaje**

##### **4.1. Tradicional y no tradicional**

Según (Martinez, Tecnicas Culinarias, 2010)“El plato que ocuparemos ya no será el que vemos en montajes caseros, de 25 centímetros aproximadamente, ahora ocuparemos el llamado “Plato de presentación, que mide entre 29 y 31 centímetros de diámetro.”

#### **L. Situación Geográfica y Física Del Cantón Pallatanga**

##### **1. Ubicación y descripción políticaadministrativa**

Según (Ferndo Romero Cañizares Msc, 2013)Pallatanga es un cantón de la provincia de Chimborazo ubicado al Sur- oeste de la misma, a 84 km (2 horas aproximadas) de la ciudad de Riobamba capital de provincia, y a 118 km. (3 horas aproximadas) de la ciudad de Guayaquil. La vía provincial une a las provincias de Chimborazo y Guayas.

Su extensión territorial aproximada es de 377 km<sup>2</sup> que representa el 5,96% de la superficie provincial

### 1.1. Situación Demográfica y socioeconómica del cantón

Según (INEC, 2010) "el Niveles de densidad del cantón Pallatanga tiene una población de 11.544 habitantes (INEC, 2010), que representa el 2.51% del total provincial.

3.813 habitantes se asientan en el área urbana equivalente al 33.03% y 7.731 habitantes se asienta en el área rural que representa el 66.97%; lo que lo caracteriza como un cantón eminentemente rural.

## 2. Población del cantón Pallatanga

**GRÁFICO 4 Población del cantón Pallatanga**

AÑO	Sector	Hombres	%	Mujeres	%	TOTAL	Densidad /km <sup>2</sup>	Densidad Urbana
2010	TOTAL	5.718	49,53	5.826	50,47	11.544	30,62	2976,21
	Urbano	1.823	15,79	1.990	17,24	3.813		
	Rural	3.895	33,74	3.836	33,23	7.731		
2001	TOTAL	5.298	49,06	5.502	50,94	10.800	28,65	2466,51
	Urbano	1.528	14,15	1.632	15,11	3.160		
	Rural	3.770	34,91	3.870	35,83	7.640		
1990	TOTAL	4.747	50,06	4.735	49,94	9.482	25,15	1743,73
	Urbano	1.100	11,60	1.134	11,96	2.234		
	Rural	3.647	38,46	3.601	37,98	7.248		

Población del Ecuador. Según (Cynthia Ferreira Salazar, 2010, pág. 14)

## GRÁFICO 5 Población por edad

■ POBLACIÓN POR GRANDES GRUPOS DE EDAD					
Año Censal	Mujeres		Hombres		Total
	Número	%	Número	%	
<b>1990</b>	<b>4.851.777</b>	<b>50,3%</b>	<b>4.796.412</b>	<b>49,7%</b>	<b>9.648.189</b>
0 a 14 años	1.833.735	49,0%	1.905.489	51,0%	3.739.224
15 a 64 años	2.800.669	51,0%	2.690.113	49,0%	5.490.782
65 años y más	217.373	52,0%	200.810	48,0%	418.183
<b>2001</b>	<b>6.138.255</b>	<b>50,5%</b>	<b>6.018.353</b>	<b>49,5%</b>	<b>12.156.608</b>
0 a 14 años	1.993.050	49,3%	2.046.970	50,7%	4.040.020
15 a 64 años	3.720.270	50,9%	3.582.694	49,1%	7.302.964
65 años y más	424.935	52,2%	388.689	47,8%	813.624
<b>2010</b>	<b>7.305.816</b>	<b>50,4%</b>	<b>7.177.683</b>	<b>49,6%</b>	<b>14.483.499</b>
0 a 14 años	2.227.253	55,1%	2.301.172	57,0%	4.040.020
15 a 64 años	4.583.512	62,8%	4.430.657	60,7%	7.302.964
65 años y más	495.051	60,8%	445.854	54,8%	813.624

Fuente: NEC- Censo de población y vivienda 1990, 2001, 2010

### M. Hostería Milliguayco

#### 1. INTRODUCCION

**Según** (Pinchevsky, 2012, pág. 8) La palabra MILLIGUAYCO, proviene de la unión de dos palabras del idioma Quichua: MILLI y GUAYCO. La primera significa miedo, terror, pánico y horror y la segunda quiere decir quebrada, abismo. MILLIGUAYCO significa quebrada tenebrosa, siendo este el nombre de la quebrada aledaña a la hacienda. Los moradores del sector, siempre han tenido temor y respeto por este lugar.

Maravilloso paisaje que la rodea, en donde el visitante puede pasear a caballo, caminar por senderos, andar en bicicleta o cuadró (ambos disponibles), y conocer sobre la producción de leche a través del ganado de esta hacienda, de 300 hectáreas.

La hostería está encaramada en la ladera de una colina que brinda una excelente vista de los alrededores, mientras que puertas adentro asombra con edificios de agradable arquitectura que brindan espacios para el restaurante-bar y pabellones con 18 habitaciones habilitadas y 18 en construcción. La tarifa va desde \$ 140 la pareja, incluida la alimentación (sumar 22% de impuestos).

Se destacan dos suites matrimoniales, con jacuzzi y chimenea, las cuales son muy solicitadas para las lunas de miel.

La hacienda posee un bosque cultivado y otro primario que pueden ser visitados por un camino lastrado conocido como la Gran Vía. Su propietario, José Romero, planea construir un moderno spa que aprovechará la vista de los alrededores.

El economista José Romero propietario de la Hostería Milliguayco y su esposa la señora Katty de Romero dieron la bienvenida a las candidatas presentándoles las instalaciones de su hacienda-hotel que desde primer momento provocaron una reacción de emoción en las chicas por el entorno de belleza natural que caracteriza la hostería Milliguayco.

Rodeada de espléndida naturaleza, con el clima ideal, paisajes inigualables y habitaciones muy confortables, Hacienda Hostería Milliguayco ofrece un servicio cordial y esmerado donde todos los detalles han sido tomados en cuenta para lograr su completo disfrute.

Milliguayco es una hacienda de aproximadamente 300 hectáreas ubicada en el cantón Pallatanga, provincia de Chimborazo.

## MARCO CONCEPTUAL

- a. **Alimento**: Producto, natural o elaborado, que toman los seres vivos y que proporciona al organismo las sustancias nutritivas y la energía que necesitan para vivir.
- b. **Carbohidrato**: Categoría de alimento fácilmente utilizado por el cuerpo en forma de energía.
- c. **Carta**: La carta del restaurante representa la máxima oferta de platos del establecimiento de restauración
- d. **Desarrollo**: Hacer que algo alcance poco a poco y en etapas sucesiva un estado, una situación o un funcionamiento mejor.
- e. **Gourmet**: Es comida que está bien preparada, sazonada correctamente y presentada artísticamente.
- f. **Light**:
- g. **Menú**: Conjunto de platillos que componen una comida. También conocido como la lista de platillos que se ofrecen en un restaurante.
- h. **Nutrición**: Acto de nutrir o nutrirse. Conjunto de las sustancias con las que crece y se conserva un organismo vivo.
- i. **Micronutriente**: Se refiere a las vitaminas y minerales cuyo requerimiento diario es relativamente pequeño pero indispensable para los diferentes procesos bioquímicos y metabólicos del organismo.
- j. **Micronutriente**: Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo.

- k. **Minerales**: Son elementos químicos simples cuya presencia e intervención es imprescindible para la actividad de las células.
- l. **Patrón de Consumo**: Es aquel que permite conocer que alimentos son la base de la dieta de un individuo.

## **MARCO LEGAL**

El plan nacional de Buen Vivir 2013-2017 especifica en su política 3.6 literal f. Desarrollar e implementar mecanismos que permitan fomentar en la población una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada, para una vida sana y con menores riesgos de malnutrición y desórdenes alimenticios.

### III. PREGUNTAS CIENTIFICAS

- ¿Cómo Identificar las características generales de los clientes que acudan a la Hostería Milliguayco?
- ¿Cómo seleccionar los alimentos permitidos en un menú hipocalórico?
- ¿Cuáles son las técnicas culinarias apropiadas para elaborar de platosgourmet e hipocalóricas?
- ¿Cómo crear las recetas estándares para las preparaciones gourmet hipocalóricas?



## **TEMPORALIZACIÓN**

La presente investigación tuvo una duración de 6 meses a partir del mes de Agosto del 2014 hasta Enero del 2015, en el cual se desarrolló la implementación de la carta gourmet con preparaciones hipocalóricas. Se analizó cuáles son las características generales de los clientes de la hostería Milliguayco, determinando los productos aptos para un menú hipocalórico y las técnicas culinarias adecuadas, para esto se aplicó una encuesta a los clientes el día sábado 27 de diciembre del 2014 en las instalaciones de la misma, la entrevista se realizó al propietario con preguntas abiertas y finalmente se elaboró la carta hipocalórica gourmet.

## **B. VARIABLES**

### **1. Identificación**

Las variables identificadas son las siguientes:

#### **INDEPENDIENTE/COVARIANTE PRINCIPAL**

- ✓ Características generales
- ✓ Alimentos aptos para una carta hipo calórica

#### **DEPENDIENTE/COVARIANTE SECUNDARIA**

- ✓ Técnicas Culinarias

### **2. Definición**

a) **Características generales.** - Son aquellas características de la población de estudio que aportó información para el proyecto, entre estas: edad y género las cuales permitieron caracterizar los clientes de la Hostería Milliguayco.

b) **Alimentos aptos para una carta hipocalórica.** -Un alimento hipocalórico es aquel cuya composición nutricional tenga un índice glicémico medio o bajo, no aporte grasas saturadas y bajos en sodio. La carta está estructurada por 20 platos, distribuidos de la siguiente manera: entrada o entremés, platos fuertes, postres y bebidas.

c) **Técnica Culinaria.** - Es el proceso aplicado a los alimentos para hacerlos digeribles, seleccionando los métodos de cocción que menor aporte calórico representen así como también técnicas de cortes.

### 3. Operacionalización

VARIABLES	CATEGORIA/Escala	INDICADOR
Características generales	continua	Edad 18 -20 21 -30 25- 30 30-40 40-60
	Nominal	Genero <ul style="list-style-type: none"> <li>• M</li> <li>• F</li> </ul>
Alimentos aptos para una dieta hipocalóricas	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ productos lácteos               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ leche desnatada,</li> <li>✓ yogur desnatado,</li> <li>✓ Queso light</li> </ul> </li> <li>✓ Farináceos               <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>trigo</li> <li>avena</li> <li>quinua</li> <li>arroz de cebada</li> <li>morocho</li> </ul> </li> <li>✓ Tubérculos               <ul style="list-style-type: none"> <li>Papa</li> <li>yuca,</li> <li>camote,</li> <li>zanahoria blanca,</li> <li>melloco,</li> <li>oca</li> </ul> </li> <li>✓ Verduras               <ul style="list-style-type: none"> <li>Berro</li> <li>Calabacín</li> <li>Tomate</li> <li>Espinaca</li> <li>Nabo</li> <li>Vainitas</li> <li>Pepino</li> <li>Berenjena</li> <li>Coliflor</li> <li>Brócoli</li> <li>Lechuga</li> </ul> </li> <li>✓ Fruta               <ul style="list-style-type: none"> <li>Melón</li> <li>Frutilla</li> <li>Manzana</li> </ul> </li> </ul>

TECNICAS CULINARIAS		<p>pera naranja Piña Plátano Maracuyá Mandarina Papaya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carnes magras <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pollo,pechuga, pierna, sin piel</li> <li>✓ Pavo, pechuga sin la piel</li> <li>✓ Carne de res magra(lomo fino)</li> </ul> </li> <li>✓ Pescados <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sardina</li> <li>✓ Salmon</li> </ul> </li> <li>✓ Aceites <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aceite de oliva extra virgen</li> </ul> </li> </ul>
	Nominal	<p>SIN COCCION</p> <p>CON COCCION</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocción en liquido <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Hervir</li> <li>◆ Pochar</li> <li>◆ Vapor</li> </ul> </li> <li>• Cocción en seco <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Plancha</li> <li>◆ Brasa</li> </ul> </li> <li>• Cocción al horno</li> <li>• radiación</li> </ul>
	Nominal	<p>Temperatura y técnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blanquear <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rango de temperaturas: 170° a 200° C.</li> </ul> </li> <li>• Estofar <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rango de temperatura 100° a 120° C</li> </ul> </li> <li>• Vapor <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vegetales</li> <li>✓ Ambiente a 100 °C</li> </ul> </li> <li>• Escalfar o pochar <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Huevos escalfados.</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ambiente a 140° C.</li> <li>• Parrilla <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carnes a la parrilla.</li> <li>✓ Rango de temperaturas: 150° a 200° C</li> </ul> </li> <li>• Gratinar <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salamandra.</li> <li>✓ Rango de temperaturas: 250° a 300° C.</li> </ul> </li> <li>• Hornear <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Horno de convección.</li> <li>✓ Rango de temperaturas: 160° a 220° C.</li> </ul> </li> <li>• Rustir o asar a la broche <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rango de temperatura 160°C/300 °C.</li> </ul> </li> </ul> <p>cortes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bastón</li> <li>✓ Mirepoix</li> <li>✓ Juliana</li> <li>✓ Brunoise</li> <li>✓ Concassé</li> <li>✓ Chiffonad</li> </ul> <p>Montaje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tradicional <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estructurado</li> <li>✓ disperso</li> </ul> </li> </ul> <p>No tradicional</p>
--	--	--

## C. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION

Para la elaboración de la carta gourmet hipocalórica se aplicó el diseño descriptivo, exploratorio, con paradigmas de atributos cualitativos y cuantitativos; y de diseño no experimental, de corte trasversal.

### **Descriptiva:**

Según(Namakforoosh, 2005, pág. 91) Es una forma de estudio para saber quién, dónde, cuándo, cómo y porqué del objeto de estudio. En otras palabras, la información obtenida en un estudio descriptivo, explica perfectamente a una organización el consumir, objetos, conceptos y cuentas.se usa un diseño descriptivo para hacer una investigación, cuando el objeto es:

1. Describir las características de ciertos grupos. Por ejemplo, con base de los datos obtenidos de los usuarios de ciertos servicios públicos se quiere desarrollar el perfil del usuario, “porcentaje de usuarios”, respecto a factores demográficos y socioeconómicos.
2. Calcularla porción de gente en una población específica que tiene ciertas características. Por ejemplo, se quiere calcular la proporción de indígenas del grupo otomí que trabajan en la industria automotriz.
3. Pronosticar, por ejemplo, la venta para los próximos cinco años y usarla como base en la planificación.

## **Exploratoria**

Según (Llopis, 2004, pág. 40) Es aquella en la que se intenta obtener una familiarización con un tema del que se tiene un conocimiento general, para plantear posteriores investigaciones u obtener hipótesis. Ejemplo de este tipo de aplicación son las investigaciones en las que se pretende conocer los lenguajes de un determinado público para elaborar un cuestionario con el que realizar una encuesta. También se puede citar investigaciones en las que se persigue recabar información con la que formular hipótesis generales.

## **No experimental**

Según (Toro Jaramillo, 2006, pág. 158) La investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente las variables. Es decir, es investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlo.

Investigación no experimental porque el estudio se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos

#### **D. GRUPO DE ESTUDIO**

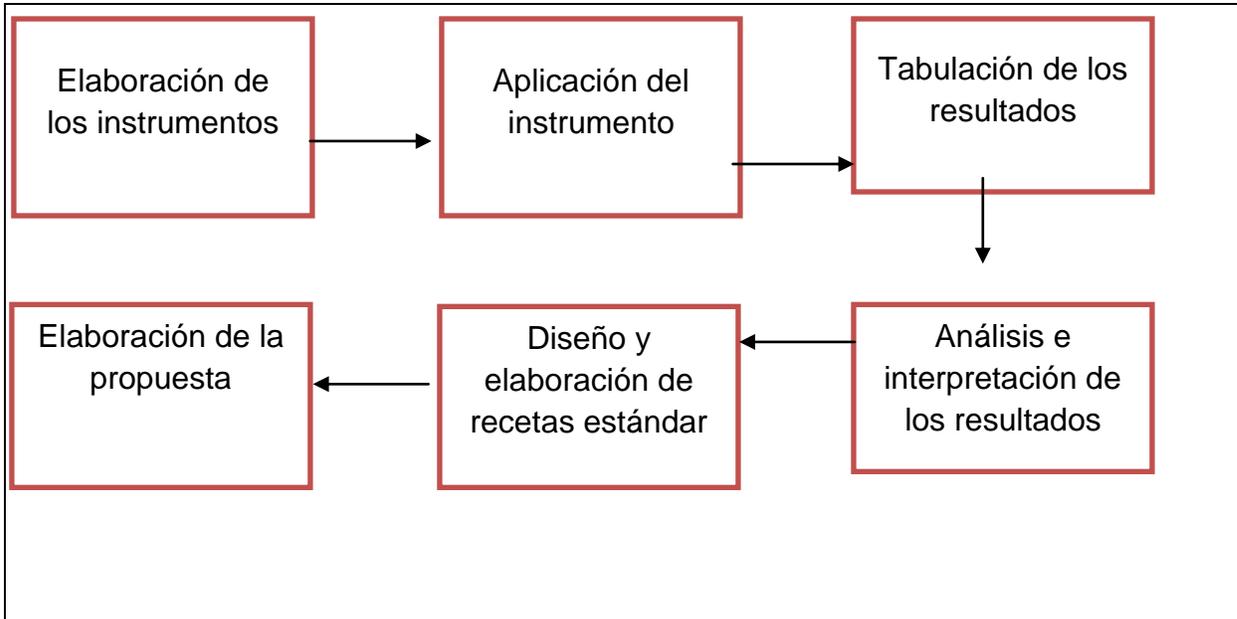
El trabajo de investigación se lo realizó durante una jornada laboral, de 40 clientes de la Hostería “Milliguayco” del Cantón Pallatanga Provincia de Chimborazo, para determinar cuáles son los alimentos solicitados por ellos.

Para esto se elaboró una encuesta de 12 preguntas de selección, para los clientes y una entrevista directa de 5 preguntas, para el propietario.

La información obtenida se usó en la carta gourmet y permitió seleccionar los alimentos y técnicas culinarias que se reflejaran en el montaje, elaboración de los platos; la entrevista aplicada fue para ampliar el campo de investigación, conocer los beneficios, presupuesto, y adquisición de materia prima.

## E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

**TABLA 9** Descripción de procedimientos



Elaborado por: Sánchez, J (2014)

### 1. Elaboración del instrumento.

Se elaboró dos instrumentos importantes para la investigación:

-Entrevista (Anexo 1) Conformada por una guía de 5 preguntas abiertas, para obtener información de la Hostería Milliguayco

-Encuesta (Anexo2) que constó de 12 preguntas selectivas, las cuales permitieron un aporte importante para la selección de los alimentos necesarios para la elaboración de la carta gourmet. Se elaboró gráficos, tablas y sus respectivas conclusiones.

## **2. Aplicación del instrumento**

Se aplicó la entrevista al dueño de la Hostería, el día sábado 27 de diciembre del 2014, a través de preguntas abiertas se pudo conocer los antecedentes más importantes de la misma, para los comensales de la hostería, se empleó una encuesta.

## **3. Tabulación de la información obtenida**

Se procedió a analizar los resultados por pregunta y a elaborar las tablas de contingencia respectivas, también se diseñaron gráficos.

## **4. Análisis e interpretación de los resultados**

Se hizo una discusión técnica en función de los resultados, mediante comparaciones de datos bibliográficos consultados, se utilizó programas como JM 5 y Excel

## **5. Diseño y elaboración de recetas estándar**

Se elaboró 20 recetas estándar (Anexo 3) con sus respectivos ingredientes, costo, peso, técnicas y métodos de cocción, así como también su aporte nutricional. (Anexo 4)

## **6. Elaboración de la propuesta**

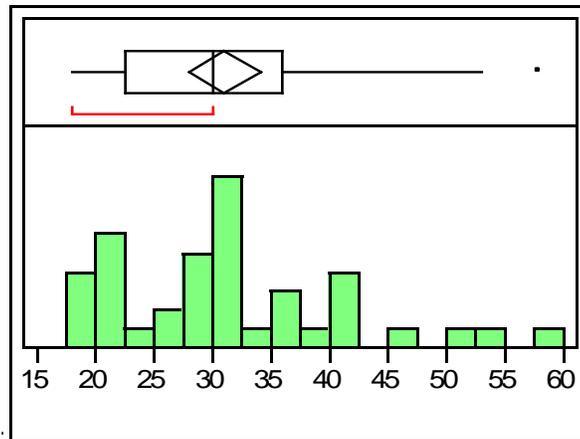
Se elaboró una carta gourmet hipocalórica para la Hostería Milliguayco, brindando una amplia gama de productos bajos en calorías, compuesta por 20 platos desde entradas, postres, platos fuertes, bebidas. (Anexo 5)

## VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### a. Características generales de los clientes

#### 6.1.1 Edad

**GRÁFICO 7** Distribución de la población estudiada según rango de edad



Fuente:  
Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

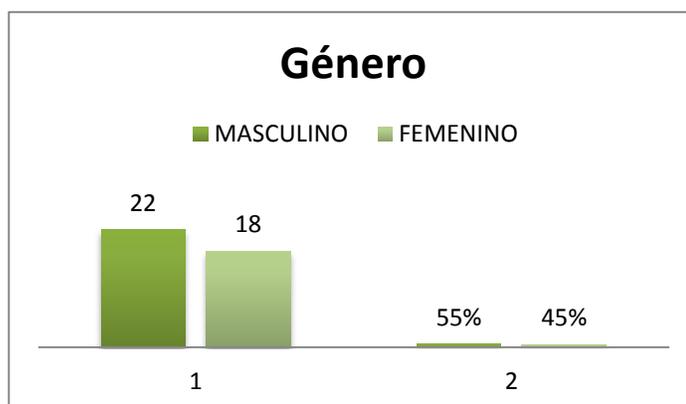
#### **Análisis descriptivos e interpretativos**

Las edades de los comensales en estudio, presentaron un valor mínimo de 18 años, una edad máxima de 58 años, el promedio fue de 35 años y la mediana de 30 años con una desviación estándar de 6,3. La variable edad tuvo una distribución asimétrica con desvío positivo porque el promedio fue mayor que la mediana, el 50% más compacto se encontró entre las edades de 20 y 30 años.

Según el INEC 2010, el 53.71% de la población concentrada en el cantón Pallatanga corresponde a las edades comprendidas entre 15 y 64 años, lo que significa que la población es joven, siendo imprescindible que el cantón cuente con programas y proyectos dirigidos a este grupo,

## 6.1.2 Género

**GRÁFICO 8** Distribución de la población estudiada según el género



Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**TABLA 10** Distribución de la población estudiada según el género

POBLACION ESTUDIADA		
FRECUENCIAS		
Genero	CANTIDAD	PORCENTAJE
MASCULINO	22	55.0%
FEMENINO	18	45.0%
TOTAL	40	100%

Fuente. - Encuesta aplicada en diciembre del 2014

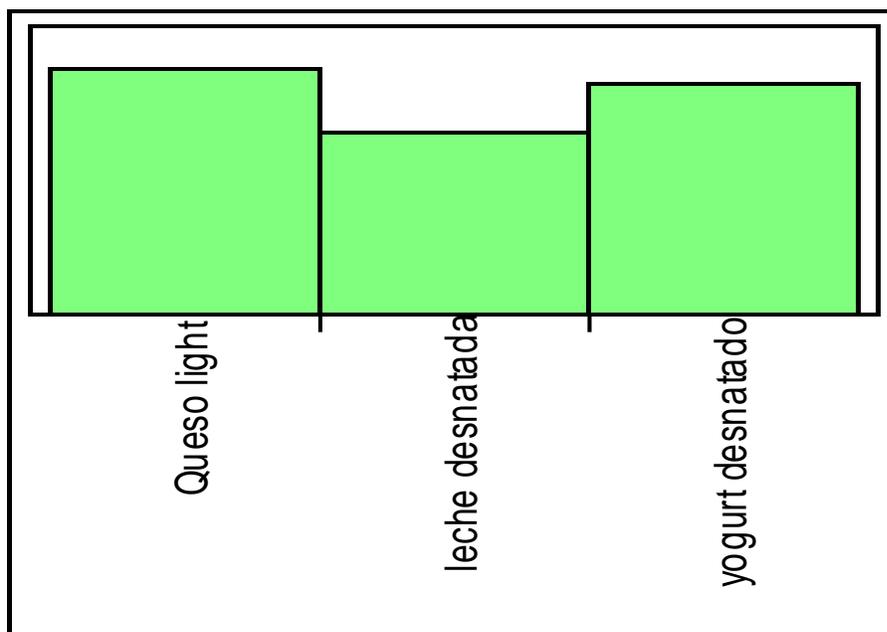
Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

### **Análisis descriptivos e interpretativos**

Según el censo realizado en el año 2010 por el INEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censo), la distribución por género de la población del cantón Pallatanga es de 5,718 hombres y 5,826 mujeres, es decir 49,5% y 50,5% respectivamente. En la población investigada se observó un comportamiento contrario, es decir de los 40 encuestados, el 55 % son de género masculino y el 45% pertenecen al género femenino, por lo tanto predominan los hombres entre los clientes de la hostería.

## 6.1.4 Lácteos

**GRÁFICO 9** Distribución de las preferencias lácteas



Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**TABLA 11** Preferencias Lácteas

<b>Distribución de lácteos</b>		
<b>FRECUENCIAS</b>		
<b>LACTEOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Queso light	15	37.5 %
Leche desnatada	11	27.5%
Yogurt desnatado	14	35%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente. - Encuesta aplicada en enero del 2014

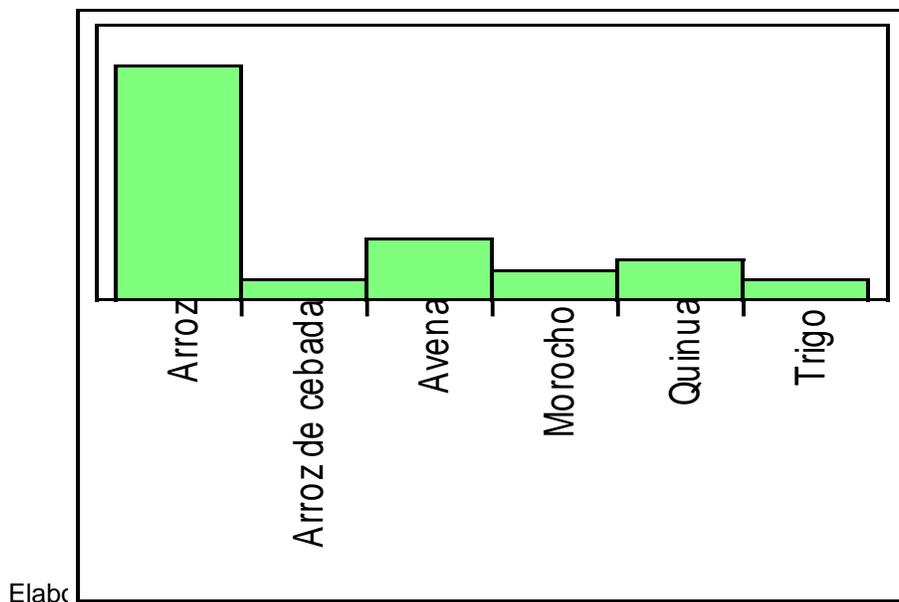
Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

## **Análisis descriptivos e interpretativos**

Únicamente el 47% de las mujeres adultas ecuatorianas consumen la cantidad recomendada de calcio, que es de 800 y 1200 mg al día, según la Norma Oficial Ecuatoriana NOM-043-SSA2-2005 en la cual se sustenta que se debe promover el consumo de alimentos que sean fuentes de calcio, como lácteos y sardinas. En cuanto a las preferencias alimentarias de los clientes, se puede desprender que al 37.5% les gustaría consumir queso light, por otra parte el 35% prefieren el yogurt light onatural finalmente al 27.5% le agrada la leche desnatada, concluyéndose que el cien por ciento de las personas encuestadas prefiere productos fuentes de calcio en su dieta diaria.

### 6.1.6 Farináceos

**GRÁFICO 10** Distribucion de las prefercias según los farinaceos



**TABLA 12** Distribucion de las prefercias según los farinaceos

Tabla de farináceos		
FRECUENCIAS		
FARINÁCEOS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Arroz	23	58%
Arroz de cebada	2	5%
Avena	6	15%
Morocho	3	7%
Quinoa	4	10%
Trigo	2	5%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

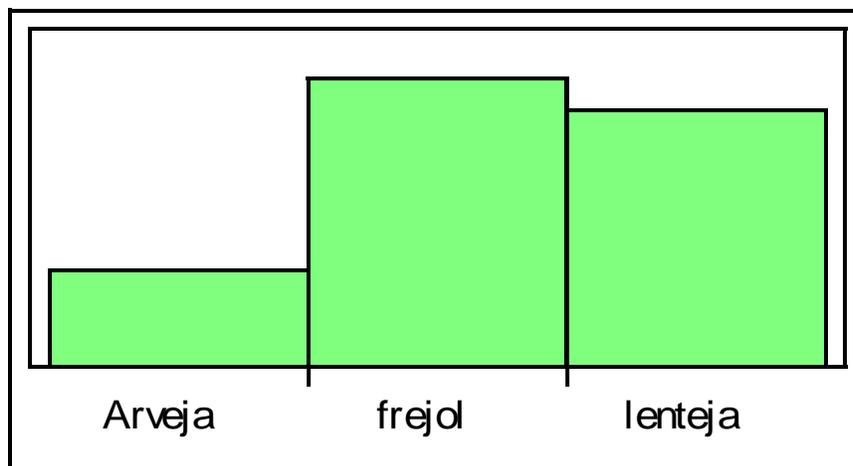
Fuente. - Encuesta aplicada en enero del 2014  
 Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

## **Análisis descriptivos e interpretativos**

Según el INEN (WILMAR B, 2012-2013, págs. 51-52) El arroz es el alimento que contribuye en mayor proporción al consumo diario de energía, en todas las subregiones del país. En lo que respecta a proteínas a escala nacional el 19.2% del consumo diario de proteínas proviene del arroz, (pese a que no es una fuente de estenutriente) con respecto a los carbohidratos el arroz, azúcar y el pan son los alimentos que contribuyen en mayor proporción a su consumo diario (47.3%, 8.3% y 6%, respectivamente). De los comensales el 58% prefieren el consumo de arroz, consecuentemente al 15% les gustaría la avena y al 10% la quinua, siendo así que el arroz tiene un gran porcentaje de aceptación y acogida nacional por ende los clientes de la hostería opta por consumir este producto.

## 6.1.8 leguminosas

**GRÁFICO 11** Distribución de las preferencias según las leguminosas



**TABLA 13** Distribución de las preferencias según las leguminosas

<b>TABLA DE LEGUMINOSAS</b>		
<b>FRECUENCIAS</b>		
<b>LEGUMINOSAS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Arveja	6	15%
Fréjol	18	45%
Lenteja	16	40%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente. - Encuesta aplicada en diciembre del 2014  
Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

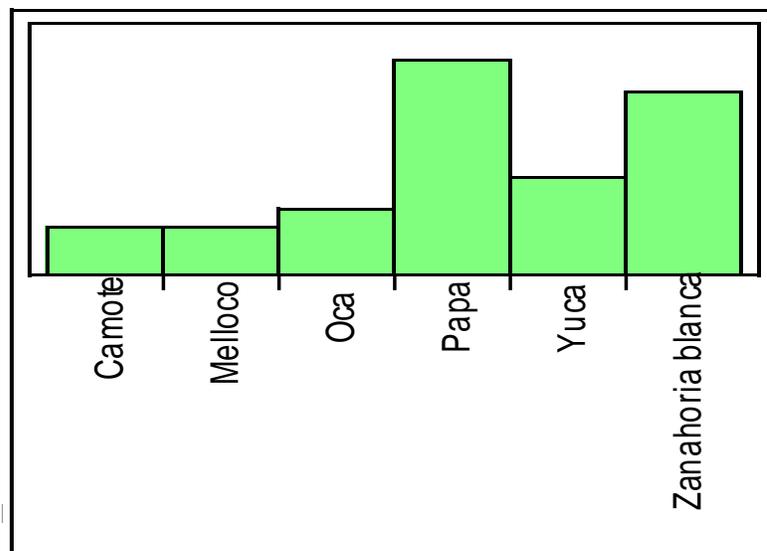
## **Análisis descriptivos e interpretativos**

Según el INEN(Peralta, 2012)El consumo de fréjol en grano seco en familias del área urbana del Ecuador es menor en la Sierra (54%) y Oriente (44%) mientras que en la Costa aumenta a 78% de familias. El consumo per cápita mensual en la Costa y Oriente es de 0,5 kg y en la Sierra es de 0,4 kg al mes. La mayoría de familias de la Costa (56%), de la Sierra (32%) y Oriente (25%) consumen la misma cantidad desde años atrás.

En la Sierra el 89%, Costa 85% y Oriente 84% de familias consumen fréjol en grano tierno, el consumo per cápita varía de 0,4 a 0,5 kg al mes en las tres regiones, sobre el 50% de familias de estas regiones. Al 45 % de los comensales le gustaría integrar al fréjol en sus preparaciones hipocalóricas, al 40% la lenteja, debido a su alto contenido de proteína, mientras que al 15% le gustaría la arveja en sus preparaciones, obteniendo la aceptación del producto en los comensales provenientes de la sierra donde el porcentaje de consumo es mayoritario nacionalmente.

## 6.1.10 tubérculos

**GRÁFICO 12** Distribución según las preferencias de los tubérculos



**TABLA 14** Distribución según las preferencias de los tubérculos

<b>Tabla de tubérculos</b>		
<b>FRECUENCIAS</b>		
<b>TUBERCULOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Camote	3	8%
Melloco	3	8%
Oca	4	10%
Papa	13	32%
Yuca	6	15%
Zanahoria blanca	11	27%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

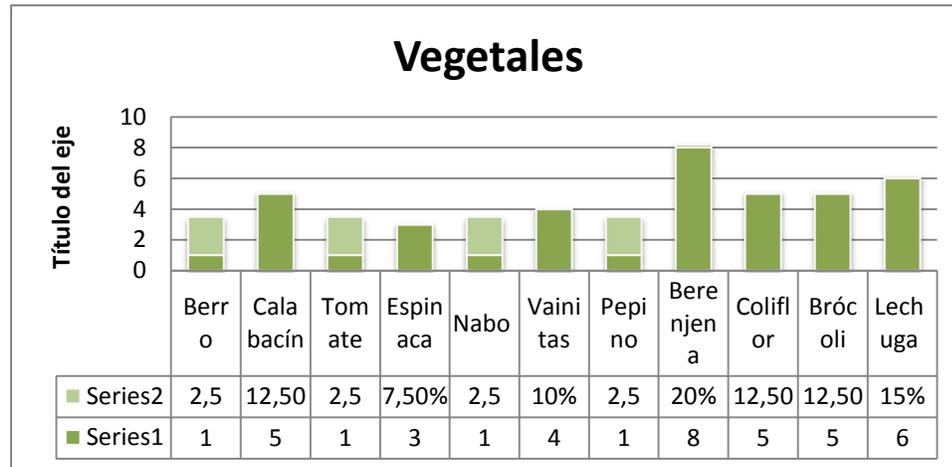
Fuente.- Encuesta aplicada en Diciembre del 2014  
Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

## **Análisis descriptivos e interpretativos**

Según el INEN(WILMAR B, 2012-2013, pág. 54)Los datos por subregión indican que en la sierra urbana (17.7%) y rural (12,1%), la papa es el alimento que más contribuye a su consumo diario de fibra.El 32% de comensales prefieren este tubérculo, el 27% del grupo de estudio eligieron a la zanahoria blanca, estosalimentos son de fácil manejo culinario, finalmente el 15% de los comensales prefieren la yuca, el 10% y el 8% optan por el camote y melloco respectivamente.

## 6.1.12 Vegetales

**GRÁFICO 13** Distribución de las preferencias según los vegetales



Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

**TABLA 15** Distribución de las preferencias según los vegetales

Tabla de vegetales		
FRECUENCIAS		
VEGETALES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Berro	1	2.5
Calabacín	5	12.50%
Tomate	1	2.5
Espinaca	3	7.50%
Nabo	1	2.5
Vainitas	4	10%
Pepino	1	2.5
Berenjena	8	20%
Coliflor	5	12.50%
Brócoli	5	12.50%
Lechuga	6	15%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente. - Encuesta aplicada en diciembre del 2014

Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

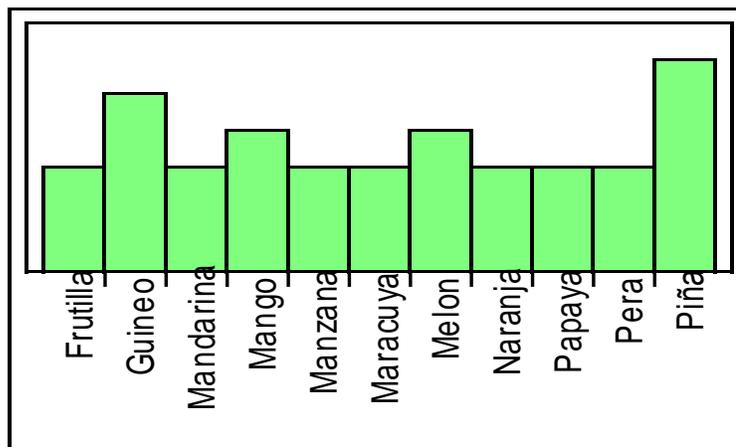
## **Análisis descriptivos e interpretativos**

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) e INEN, (WILMAR B, 2012-2013, pág. 54) recomienda el consumo mínimo de 400 g de frutas y verduras al día para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, para aliviar deficiencias de varios micronutrientes, en países en vías de desarrollo (WHO /FAO, 2003), el requerimiento diario se satisface al consumir 5 porciones de frutas y verduras al día, los datos muestran que en Ecuador el consumo promedio de frutas y verduras tanto de hombres como mujeres de los distintos grupos etarios no llega a cumplir con las recomendaciones internacionales.

De acuerdo al instrumento aplicado el 20% de personas encuestadas optan por la berenjena, mientras que el 15% prefiere la lechuga, por su parte el resto de verduras no alcanzan porcentajes significativos, debido al desconocimiento de las propiedades nutricionales de cada vegetal.

### 6.1.14 Frutas

**GRÁFICO 14** Distribución de las preferencias según las frutas



Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

**TABLA 16** Distribución de las preferencias según las frutas

<b>Tabla de frutas</b>		
<b>FRECUENCIAS</b>		
<b>FRUTAS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Frutilla	3	7.5
Banano	5	12.5
Mandarina	3	7.5
Mango	4	10
Manzana	3	7.5
maracuyá	3	7.5
Melón	4	10
Naranja	3	7.5
Papaya	3	7.5
Pera	3	7.5
Piña	6	15
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente.- Encuesta aplicada en Diciembre del 2014

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

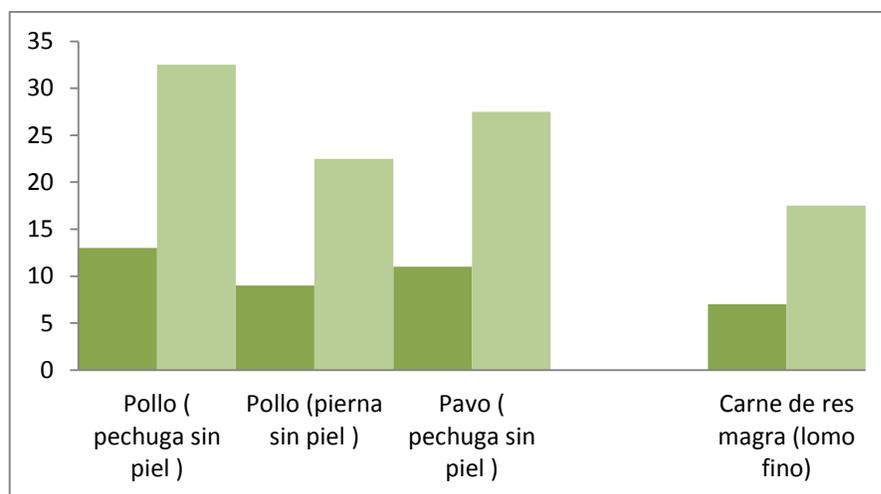
## **Análisis descriptivos e interpretativos**

Datos oficiales del INEC (2007), el Ecuador tuvo una producción de 89.504 toneladas de piña, de las cuales 51.000 toneladas se exportaron en fresco, lo que lo ubica en el puesto 25 como productor, y 13 como exportador.

Al 15% de las personas encuestadas les agrada la idea de tener presente en la carta a la piña, siguiendo la lista de frutas apetecidas el banano 12.5%, mango el 10% al igual que el melón, teniendo en cuenta que el mango y el melón son frutas de temporada. La pera, papaya, mandarina, naranja, frutilla, maracuyá, manzana presentan un porcentaje de preferencia de 7.5 cada una.

## 6.1.16 Géneros cárnicos

**GRÁFICO 15** Distribución de las preferencias según el género cárnico



Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**TABLA 17** Distribución de las preferencias según el género cárnico

<b>Tabla de géneros cárnicos</b>		
<b>FRECUENCIAS</b>		
<b>GENERO CARNICOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Pollo (pechuga sin piel)	13	32.50%
Pollo (pierna sin piel)	9	22.50%
Pavo (pechuga sin piel)	11	27.50%
Carne de res magra (lomo fino)	7	17.50%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente. - Encuesta aplicada en diciembre del 2014

Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

## **Análisis descriptivos e interpretativos**

Según los resultados arrojados por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU), del 2011 al 2013, en Ecuador existe un consumo inadecuado de proteína, hierro, zinc y vitamina A, mientras que se consume en exceso carbohidratos y alimentos procesados, constituyendo un problema de salud pública.

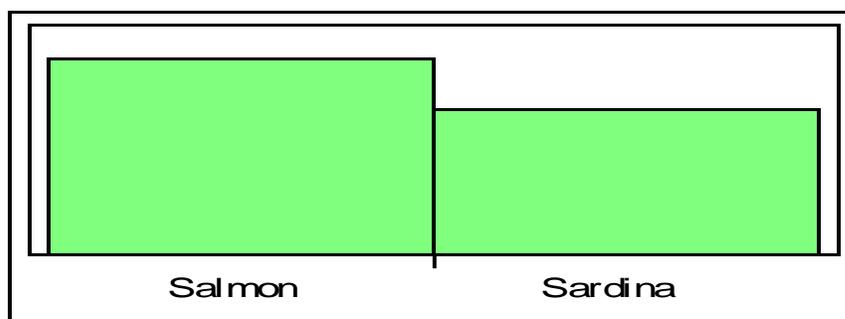
De acuerdo a los instrumentos aplicados para la obtención de información se determinó que la carne blanca: pollo (pechuga sin piel) tiene una mayor acogida (32.5%) mientras que la pierna sin piel (pollo) cuenta con menor aceptación.(22.5%)

La sobre producción a nivel nacional de género cárnicos (carnes blancas) hace posible el fácil acceso por su costo bajo, mientras que el acceso al pavo es limitado, ya que este género se consume solo en épocas navideñas.

El pavo (pechuga sin piel) tiene también una gran aceptación (27.5%) teniendo como limitante su precio elevado. La carne de res (lomo fino) cuenta con menor porcentaje de aceptación (17.5%)

### 6.1.18 Pescados

**GRÁFICO 16** Distribución de las preferencias según los pescados



Elaborado por: (Sánchez, J.2014)

**TABLA 18** Distribución de las preferencias según los pescados

<b>Pescados</b>		
<b>FRECUENCIAS</b>		
<b>PESCADOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Salmon	23	57.5%
Sardina	17	42.5%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente.- Encuesta aplicada en diciembre del 2014

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

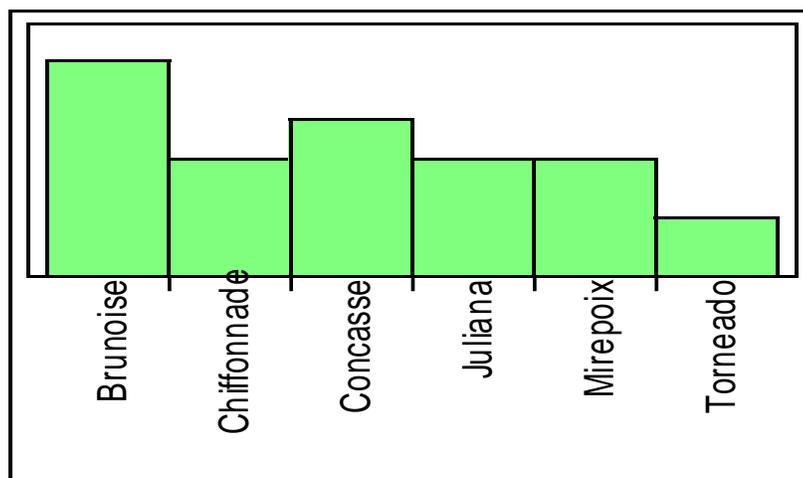
### **Análisis descriptivos e interpretativos.**

La FAO y la OMS (F, 2007)” destacan que los beneficios nutricionales y para la salud del consumo del pescado lo convierten en una excelente alternativa en lugar de la carne, rico en proteínas, vitaminas y minerales. El pescado azul, como la caballa, las sardinas o el salmón, tienen más calorías pero su grasa no es perjudicial para la salud. Al contrario, los ácidos grasos omega-3 protegen contra la arteriosclerosis. El pescado blanco es igualmente recomendable, especialmente en personas con sobrepeso, pues aporta menos calorías”

El 57.5 % de los comensales optan por consumir salmón, sabiendo que este producto es uno de los más completos en aceites esenciales y más saludables, recomendado por la OMS. El 42.5 % de los comensales seleccionaron sardina.

### 6.1.20 Cortes culinarios

**GRÁFICO 17** Distribución de las preferencias de cortes culinarios



Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

**TABLA 19** Distribución de las preferencias de cortes culinarios

Técnicas de corte		
FRECUENCIAS		
CORTES CULINARIOS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Brunoise	11	28%
Chiffonnade	6	15%
Concasse	8	20%
Juliana	6	15%
Mirepoix	6	15%
Torneado	3	7%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

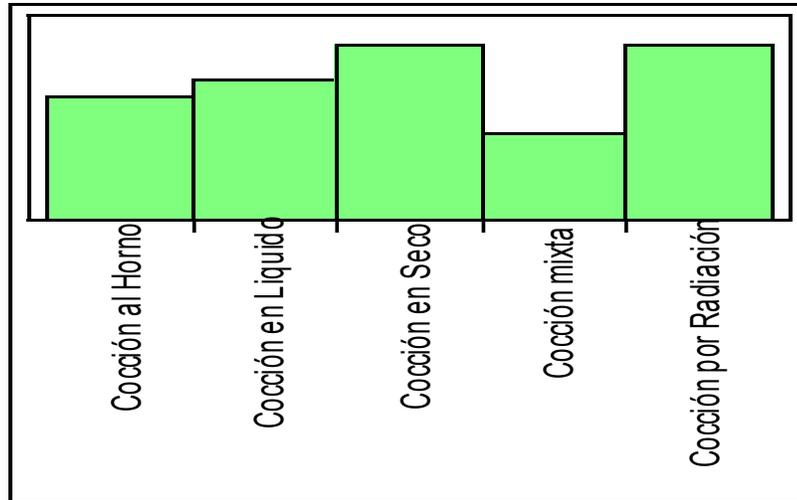
Fuente. - Encuesta aplicada en diciembre del 2014  
 Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

## **Análisis descriptivos e interpretativos**

El 28% del grupo de estudio seleccionó la opción brunoise, el 20% el corte concasseque generalmente se realiza en los tomates, 15% de Chiffonnade, al igual que Juliana y mirepoix. Al 7 % le gustaría la técnica del torneado. Estos cortes son usados con frecuencia en las preparaciones gastronómicas, las mismas que permiten la elaboración de fondos, salteados, en salas. (Ver Anexo 06)

## 6.1.22 técnicas de cocción

**GRÁFICO 18** Distribución de la preferencia según las técnicas de cocción



Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

**TABLA 20** Distribución de la preferencia según las técnicas de cocción

TECNICA DE COCCION		
FRECUENCIAS		
TECNICAS DE COCCION	CANTIDAD	PORCENTAJE
Cocción al Horno	7	17%
Cocción en Líquido	8	20%
Cocción en Seco	10	25%
Cocción mixta	5	13%
Cocción por Radiación	10	25%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente. - Encuesta aplicada en diciembre del 2014

Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

## **Análisis descriptivos e interpretativos**

El 25% optó por la cocción en seco, el mismo porcentaje, la cocción por radiación. Formando así entre las dos técnicas el 50%.

El 20% de los comensales optaron por consumir productos por la técnica de cocción líquida, el 17% por consumir productos al horno la aplicación de esta técnica se recomienda para piezas de género cárnico muy grandes. Un 13 % le gustaría la cocción mixta.

## 6.1.24 Entrevista

**TABLA 21** Resultados de la entrevista

	<b>Preguntas y respuesta</b>
<b>A</b>	<p><b>P ¿cuáles son los antecedentes más destacados de la hostería?</b></p> <p>La visita de las candidatas Miss Universo, las mismas que se encontraban en una gira por América Sur. El economista José Romero propietario de la Hostería Milliguayco y su esposa la señora Katty de Romero dieron la bienvenida a las candidatas presentándoles las instalaciones.</p>
<b>B</b>	<p><b>P¿De qué lugar provienen los distintos clientes para la hostería?</b></p> <p>La mayoría de sus clientes son de las ciudades más grandes del País. Provenientes de la ciudad de Guayaquil se puede decir que el 50%, de Quito tenemos un 30%. La visita de extranjeros tanto como de América del Norte, América Central en temporadas y América del Sur en Marzo a Mayo. Y un 10% sus clientes son de todos los lugares del Ecuador</p>
<b>C</b>	<p><b>¿De dónde proviene la materia prima para el área de producción?</b></p> <p>La hostería también es una hacienda que se dedica a la producción de leche y crianza ganadera tiene alrededor de 300 hectáreas ubicada en el cantón Pallatanga, dedicada al cultivo de bosques, a la ganadería, producción de leche y a la crianza de caballos abiertos y caballos parados; que han decidido abrir sus puertas al turismo y permitir a los visitantes disfrutar de sus instalaciones, productos y paisajes.</p> <p>Existen dentro de la Hacienda Hostería Milliguayco áreas dedicadas a la siembra de alimentos, productos que van literalmente de la planta al plato.</p> <p>El secreto de sabor de su chef es el uso de alimentos de primera calidad y lo más frescos posibles, es por eso que se procura comprar buena parte de las frutas y verduras a pequeños productores locales</p> <p>En la actualidad además de leche producen diferentes variedades de quesos, yogurt, manjar, mermeladas artesanales y conservas.</p>

<b>D</b>	<p><b>¿Cuál es el presupuesto actual con que cuenta la hostería?</b> 80.000 dólares anualmente</p>
<b>E</b>	<p><b>¿Será posible que esta carta se lleve a cabo?</b></p> <p>Si, por que contamos con personas que buscan este tipo de alimentación, al incluir este tipo de carta en nuestro menú es dar un servicio más a nuestros clientes</p>

Fuente: entrevista al propietario de la hostería Milliguayco José Romero  
Elaborado por: Sánchez, J (2014)

### **Análisis:**

La Hostería Milliguayco del señor José Romero propietario y la señora Katty de Romero, actualmente consta con un capital de 80.000 dólares americanos, es una hacienda que se dedica a la producción de leche y crianza ganadera, cultivan bosques, ganadería y producen leche. Existe la crianza de caballos abiertos y caballos parados, tiene alrededor de 300 hectáreas ubicada en el cantón Pallatanga. La mayoría de los clientes provienen de la ciudad de Guayaquil (50%), el 30% son de Quito, el 10% turistas extranjeros y el otro 10% lo cubren turistas nacionales

Los alimentos se obtienen de primera calidad tanto para frutas como también para verduras, los abastecedores son los productores locales.

**b. Técnicas culinarias apropiadas para la elaboración de platos gourmet hipocalórica**

**TABLA 22** Técnica de cocción, aporte calórico normal y light

<b>Preparación</b>	<b>Técnica Aplicada</b>	<b>Kcal</b>	<b>30-40%</b>
Coctel de salmón afrutado	Sin cocción Maceración	433	129
Ceviche campestre de pollo y guandú	Sin cocción Maceración	350	105
Crema de Zanahoria blanca	Cocción en liquido	110	33
Wrap de pollo y queso	Cocción en seco Hornear	375	113
Bistec de lomo	Cocción en grasa Salteado	325	98
Goulash de carne	Cocción en liquido Escalfar Hervir	200	60
Filet Mignon en salsa de vino	Cocción en grasa Sellado	450	135
Medallón de pavo	Cocción por Radiación Microondas	300	90
Pavo al romero	Cocción en grasa	476	190
Chicken al Orange	Cocción en grasa Sellado Cocción en liquido Hervido	574	230
Pollo con pasta	Cocción en liquido Saltado Cocción en liquido	600	240
Sardina al vapor	Cocción en liquido Vapor Cocción en grasa Saltado	400	120
Salmon a la mostaza	Cocción en grasa Salteado Cocción en seco Plancha	250	75
Salmon al grill	Cocción en seco Brasa	325	98
Paella de verduras	Cocción en liquido Hervido Cocción en grasa Salteado	300	90
Sorbete de limón	Sin cocción	120	36
Copa caribeña	Sin cocción	150	60
Sorbete de piña	Sin cocción	100	30
Peras al vino	Sin cocción	110	44

Fuente. - Encuesta aplicada en diciembre del 2014

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

### c. Elaboración de la propuesta

Tabla de los platos gastronómicos propuestos en la carta gourmet hipocalórica

**TABLA 23 VALOR NUTRICIONAL DE ENTRADAS**

<b>TIPO: ENTRADAS</b>	<b>VALOR NUTRICIONAL</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Coctel de salmón afrutado</li><li>• Ceviche campestre de pollo y guandú</li><li>• Crema de Zanahoria blanca</li><li>• Wrap de pollo y queso</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 289 kcal</li><li>• 241 kcal</li><li>• 79 kcal</li><li>• 276 kcal</li></ul>

Fuente. - Encuesta aplicada en diciembre del 2014  
Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

**TABLA 24 VALOR NUTRICIONAL DE PLATOS FUERTES**

<b>Género:- carne, pollo. Pavo, Pescado</b>	<b>Valor nutricional</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bistecde lomo</li><li>• Goulash de carne</li><li>• Filet Mignon</li><li>• Medallón de pavo</li><li>• Pavo al romero</li><li>• Chicken al Orange</li><li>• Pollo con pasta</li><li>• Sardina al vapor</li><li>• Salmon a la mostaza</li><li>• Salmon al grill</li><li>• Paella de verduras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 217 kcal</li><li>• 146 kcal</li><li>• 309 kcal</li><li>• 207 kcal</li><li>• 273 kcal</li><li>• 319 kcal</li><li>• 359 kcal</li><li>• 293 kcal</li><li>• 171 kcal</li><li>• 234 kcal</li><li>• 219 kcal</li></ul>

Fuente. - Encuesta aplicada en diciembre del 2014  
Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

**TABLA 25 VALOR NUTRICIONAL DE POSTRES**

<b>POSTRES</b>	<b>VALOR NUTRICIONAL</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sorbete de limón</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 76. kcal</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Copa caribeña</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 77. kcal</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sorbete de piña</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 76. kcal</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Peras al vino</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 52. Kcal</li></ul>

Fuente. - Encuesta aplicada en diciembre del 2014

Elaborado por: - (Sánchez, J.2014)

## **VII. CONCLUSIONES**

El grupo de estudio es joven, el 50% más compacto se encontró entre las edades de 20 y 30 años, el 55 % son de género masculino y el 45% femenino. Al finalizar esta investigación se concluye que los visitantes provienen de distintas ciudades del país, 50% de la ciudad de Quito, 30% Guayaquil, y un 20% de otros países.

Para la elaboración de una carta Gourmet Hipocalórica como por ejemplo: queso light, arroz, fréjol, papa, berenjena, piña además que no aporten grasas saturadas, (pollo sin piel pechuga), salmón, así como también bajas en sodio.

Entre las técnicas culinarias de cocción más destacadas están: Cocción en seco, cocción por medio líquido, cocción por radiación, cocción por medio graso, las mismas que permiten conservar las propiedades de los alimentos, manteniendo así las características organolépticas y nutricionales.

Se elaboró una carta gourmet hipocalórica para la Hostería Milliguayco. Incluyendo una amplia gama de productos bajos en calorías, compuesta por 20 platos: entradas, postres, platos fuertes, bebidas. Cada preparación consta de los alimentos y técnicas, seleccionadas

## **VIII. RECOMENDACIONES**

Se recomienda ejecutar la carta hipo calórica diseñada, previa a la capacitación al personal de cocina sobre la elaboración de las preparaciones seleccionadas.

Organizar talleres de capacitación permanentes con las áreas de producción sobre montaje, métodos de cocción y técnicas culinarias de vanguardia.

## IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alva, C. I. (2012). *Historia de la Gastronomía*. México: Red Tercer Milenio
- Boletín enero 2010-apreciados clientes, a. d. (2010). La ola de los alimentos dietéticos . *Enfasis en la alimentación*, 8-9.
- Ferreira, C. (2010). *Mujeres y hombres del Ecuador en Cifras III*. Quito: editecua@editecua.com.ec.
- empleo, G. c. (2010). *Nutrición y Dietética*. España: INNOVA 2010.
- ENSANUT, (s.f.). *Encuesta nacional de salud y nutrición*. Quito
- Equipo de profesores del centro documentación. (s.f.). servicio de restauración. *Tema 26*, 29-30.
- ESCOFFIER, U. (1935). *MA CUISINE*. Londres: NAUTA.
- Escudero, M. B. (2009). *Conocimientos y Manejos de alimentos light en la población femenina Curuzu Cuatía* .curuzu cuatia: I.U.C.S.
- Romero Cañizares, F. (2013). *Perfil Territorial del Cantón Pallatanga* . Riobamba- Ecuador : CENSIG-ESPOCH .
- Galarragas, F. J. (2004). *Propuesta de Mejoramiento Técnico y Operativo del Departamento de Alimentos y Bebidas del Hotel Quito, y su relación con el Departamento de Compras y Bodegas* . Quito : Facultad de Turismo y Preservación Ambiental, Hotelería y Gastronómica.
- Gonzales, J. A. (2013 ). *Desarrollo de elaboraciones Gastronómicas Tipo Gourmet con la utilización de productos autóctonos de la ciudad de Sucua, provincia de Morona Santiago 2011* . Riobamba: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
- Grillparzer, M. (2009). *tabla del índice glucémico de los alimentos* . Barcelona - España: Hispano Europea
- Jordan, M. J. (2007). *Diccionario Práctico de Gastronomía y Salud* . Madrid: Díaz de Santos
- Kathleen, I & Mahan, S. E.S. (2009). *Terapia* . España: SAUNDER .
- Llopis, R. (2004). *Grupo de discusión* . Madrid: ESIC
- Manuel, F. (2005). *La cara oculta de alimentos y comestibles*. España: Aiyana .
- Martínez, A. G. (2010). *Técnicas Culinarias*. España: Akal.

- Massonnier, V. (2008). *Tenencias del Mercado*. Buenos Aires: Granicas
- Montes Campuzano, M. (14 de Enero de 2014). <http://www.nutriciontotal.com/tip20.htm>. Recuperado el 10 de marzo del 2015, de Nutricion total: Alimentos light.
- Montignac, M. (2008). *descubre los indices glucemicos con Michel Montignac*. Barcelona.
- Namakforoosh, M. N. (2005). *Metodologia de la investigacion*. Limusa: Nariega .
- Norman N. & Potter, P. D. (1998). *LA CIENCIA DE LOS ALIMENTOS* . MEXICO: EDUTEX.
- Pascual, J. M. (2001). *Hosteria Tecnicas y Calidad de Servicio*. Madrid.
- Pastor, R. T. (2009). *Obesidad: problemas y soluciones*. San Miguel: Club Universitario .
- Pinchevsky, M. (2012). Gran dia en Pallatanga.*El universo*, Guayaquil.
- Plascencia, A. S. (2008). Productos que se dicen light . *El Laboratorio Profeco Reporta* . España
- Rinzler, C. A. (2004). *Nutricion para DUMMIES*. Colombia: Norma.
- Santiago, E. S. (2012). *LIBRO DE COCINA P.C.I.* España: Educalia
- Sanz, J. L. (2006). *Técnicas elementales de Cocina*. Madrid, España : Thomson .
- SUVERZA, A. (2010). *EL ABCD DE LA EVALUACION DEL ESTADO DE NUTRICION* . Mexico: Mc Graw Hill.
- Toro Jaramillo, I. D. (2006). *Método y conocimiento, metodologia de la investigación* . Medellin : Fondo.
- Uribe, G. V. (2006). *Fundamentos de alimentación saludable*. Medellin: Universidad de Antioquia .
- Zacarias, S. O. (2011). *GUIA DE ALIMENTACION SALUDABLE Y NECESIDADES NUTRICIONALES DEL ADULTO* . *Instituto de Nutricion y Tegnologia de los Alimentos. España: (INTA)*.

**X. ANEXOS**

**ANEXO 1  
ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE GASTRONOMIA**

Entrevista

Este instrumento nos permitirá obtener información verídica, la cual aportara con información para la elaboración de la carta gourmet hipo calórica de la “HOSTERIA MILLIGUAYCO” la misma que está compuesta de preguntas abiertas.

P ¿cuáles son los antecedentes más destacados de la hostería?

R.....  
.....  
.....  
.....

P ¿De qué lugar provienen los distintos clientes para la hostería?

R-----  
-----  
-----

P ¿ De dónde proviene la materia prima para la área de producción ?

R-----  
-----

P ¿Cuál es el presupuesto actual con q cuenta la hostería?

R-----  
-----  
-----

P ¿Sera posible que esta carta se lleve a cabo?

R-----  
-----  
-----

## ANEXO 2

### ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMIA

Fecha:

La encuesta que se presenta a continuación nos servirá para la elaboración de una carta gourmet hipocalórica para la Hostería Milliguayco, marque con una X la opción que a usted le parezca.

1.- ¿En qué rango se ubica su edad?

18 – 20	<input type="checkbox"/>	31- 40	<input type="checkbox"/>
		40 - 50	<input type="checkbox"/>
21 -30	<input type="checkbox"/>	50 - +	<input type="checkbox"/>

2.- sexo

Hombre	Mujer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.- ¿De los productos lácteos señale cuál es el que más le gusta?

leche desnatada,	<input type="checkbox"/>
yogur desnatado,	<input type="checkbox"/>
Queso light	<input type="checkbox"/>

4.-¿De estos Farináceos cuál es el que más le gusta?

Arroz,	<input type="checkbox"/>
trigo	<input type="checkbox"/>
avena,	<input type="checkbox"/>
quinua,	<input type="checkbox"/>
arroz de cebada,	<input type="checkbox"/>
morocho,	<input type="checkbox"/>

5.-¿Del siguiente listado de leguminosas cual es el que más le gusta?

Frejol	<input type="checkbox"/>
Arvejas	<input type="checkbox"/>
Lenteja	<input type="checkbox"/>

6.- ¿De estos tubérculos cual es el que más le gusta?

Papa	<input type="checkbox"/>
yuca,	<input type="checkbox"/>
camote,	<input type="checkbox"/>
zanahoria blanca,	<input type="checkbox"/>
meloco,	<input type="checkbox"/>
oca	<input type="checkbox"/>

7.-¿De estos vegetales cual es el que más le gusta?

Berro	<input type="checkbox"/>
Calabacín	<input type="checkbox"/>
Tomate	<input type="checkbox"/>
Espinaca	<input type="checkbox"/>
Nabo	<input type="checkbox"/>
Vainitas	<input type="checkbox"/>
Pepino	<input type="checkbox"/>
Berenjena	<input type="checkbox"/>
Coliflor	<input type="checkbox"/>
Brócoli	<input type="checkbox"/>
Lechuga	<input type="checkbox"/>

8- ¿cuál es la fruta que más le gusta?

Melón	<input type="checkbox"/>
Frutilla	<input type="checkbox"/>
Manzana	<input type="checkbox"/>
pera	<input type="checkbox"/>
naranja	<input type="checkbox"/>
Piña	<input type="checkbox"/>
Plátano	<input type="checkbox"/>
Maracuyá	<input type="checkbox"/>
Mandarina	<input type="checkbox"/>
Papaya	<input type="checkbox"/>

9.- ¿De estos géneros cárnicos cuál es el que más le gusta?

Pollo	<input type="checkbox"/>
Pechuga sin la piel	<input type="checkbox"/>
pierna sin la piel	<input type="checkbox"/>
Pavo	<input type="checkbox"/>
pechuga sin la piel	<input type="checkbox"/>
Res	<input type="checkbox"/>
Lomo fino	<input type="checkbox"/>

10:- ¿De estos tipos de pescado cual es el que más le gustara?

Sardina	<input type="checkbox"/>
Salmon	<input type="checkbox"/>

11:-¿De estos tipos de cortes cual le gustarías que se aplique en sus preparaciones?

Bastón	<input type="checkbox"/>
Mirepoix	<input type="checkbox"/>
Juliana	<input type="checkbox"/>
Brounoise	<input type="checkbox"/>
Concassé	<input type="checkbox"/>
Chiffonad	<input type="checkbox"/>
Torneado	<input type="checkbox"/>

12:-¿cuál de estas técnicas de cocción es la que más le gusta?

CoCocción en Liquido	<input type="checkbox"/>
Cocción en Seco	<input type="checkbox"/>
Cocción mixta	<input type="checkbox"/>
Cocción por Radiación	<input type="checkbox"/>
cción al Horno	<input type="checkbox"/>

### ANEXO 3

#### TABLA 26 Cóctel de salmón afrutado

<b>NOMBRE RECETA: Cóctel de salmón afrutado</b>							
<b>TIPO: Entrada</b>		<b>TIEMPO PREPARACIÓN:</b>	20 min				
<b>PORCIONES : 5 pax</b>		<b>DIFICULTAD:</b>	baja				
<b>CODIGO: 0001</b>		<b>FECHA :</b>					
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	CANTIDAD DE COMPRA	UND	COSTO DE COMPRA	PESO UTILIZACIÓN	UND	COSTO UTILIZACION
Salmon	1 filete	454	gr	4,75	454	Gr	4,75
cebolla morada	1 u	454	gr	0,50	73	Gr	0,08
apio	1 ramita	100	gr	0,25	26	Gr	0,07
yogurt natural	1/4 taza	400	gr	2,10	95	Gr	0,50
Leche Evaporada	½ taza	250	gr	1,25	139	Gr	0,70
nueces	½ taza	454	gr	1,00	64	Gr	0,14
cilantro	¼ taza	100	gr	0,25	3	Gr	0,01
uvas verdes	1 taza	454	gr	2,25	157	Gr	0,78
					<b>COSTO TOTAL</b>		7.03
<b>INFORMACION NUTRICIONAL</b>							
<b>289 kcal</b>					<b>5% costos varios</b>		0.35
					Costos variables		7.38
					<b>(5) c. por pax</b>		
<b>PREPARACION:</b>					<b>CMP</b>		
Ecurrir el jugo de la corvina previamente marinado con un colador. Pasar la corvina a un recipiente de vidrio y mezclar junto con la cebolla morada, apio, yogurt, leche evaporada, nueces, cilantro y uvas. Enfriar 20 minutos y servir.					Valor de venta sin impuesto		
					IVA 12%		
					Servicio 10%		
					<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>		<b>6.50</b>

**TABLA 27 Ceviche campestre de pollo y guandú**

NOMBRE RECETA: Ceviche Campestre de Pollo y Guandú							
TIPO: Entrada		TIEMPO PREPARACIÓN:	15 min				
PORCIONES : 5 pax		DIFICULTAD:	baja				
CODIGO: 0002		FECHA :					
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	CANTIDAD DE COMPRA	UND	COSTO DE COMPRA	PESO UTILIZACIÓN	UND	COSTO UTILIZACION
pollo (pechuga)	1 filete	454	gr	1,75	254	Gr	0,98
Guandú	1 lata	454	gr	2,00	206	Gr	0,91
culantro	2 ramitas	100	gr	0,25	3	Gr	0,01
cebolla	1 u	454	gr	0,50	90	Gr	0,10
pimiento rojo	1 u	454	gr	0,75	40	Gr	0,07
leche de coco	calculo	250	ml	1,20	20	Ml	
Ají	1 u	454	gr	0,50	12	Gr	0,01
maíz dulce	1/2 taza	300	gr	1,00	91	Gr	0,30
limón	2 cdas	454	gr	0,60	20	Gr	0,03
Mayonesa light	3 cdas	150	gr	0,80	30	Gr	0,16
aceite de oliva	1 cdta	250	ml	2,00	5	Ml	0,04
<b>INFORMACION NUTRICIONAL</b>					<b>COSTO TOTAL</b>		<b>2,60</b>
<b>241 kcal</b>					<b>5% costos varios</b>		
					Costos variables		
<p><b>PREPARACION</b></p> <p>1. Precalentar aceite en un sartén de teflón. Sofreír el pollo en cubitos junto el Guandú Panameño, revolver y freír hasta que el pollo esté dorado. Retirar y reservar en un recipiente de vidrio.</p> <p>2. Agregar a la mezcla de pollo el resto de los ingredientes, mezclar bien. Cubrir con papel transparente de cocina. Dejar enfriar al menos 30 minutos. Disfrutar.</p>					<b>(5) c. por pax</b>		
					CMP		
					Valor de venta sin impuesto		
					IVA 12%		
					Servicio 10%		
					<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>		<b>2.50</b>

**TABLA 28Crema de zanahoria blanca**

NOMBRE : crema de zanahoria							
TIPO: ENTRADAS	TIEMPO PREPARACIÓN:		25 min				
PORCIONES : 5 pax	DIFICULTAD:		baja				
CODIGO:00	FECHA : 12/01/2015						
INGREDIENTES	CANTIDAD DE COMPRA (gr)		COSTO DE COMPRA	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	PESO NETO UTILIZACIÓN (gr)		COSTO UTILIZACION
Leche	1000	ml	0,7	2 tz	500	ml	0.35
zanahoria	454	gr	1.00	2 u	120	gr	0.26
aceite de oliva	250	cc	2.85	1 cdta	5	cc	0.05
sal/pimienta	-	-	-	c/n	-	-	-
Fondo de ave	1000	ml	2.00	1 tz	500	ml	1.00
					<b>COSTO TOTAL</b>		1.66
					<b>5% costos varios</b>		
Información nutricional					Costos variables		
<b>79 kcal</b>					<b>(5) c. por pax</b>		
					CMP		
<p style="text-align: center;">PREPARACION</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar y pelar las zanahorias, y poner a cocinar en trozos y con un poco de agua y</li> <li>Licuar la zanahoria cocidas con la leche o con un poco de fondo blanco.</li> <li>Rectificar sabores y servir caliente</li> </ol>					Valor de venta sin impuesto		
					IVA 12%		
					Servicio 10%		
					<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>		<b>2.00</b>

**TABLA 29**Wrap de pollo y queso

NOMBRE RECETA: WRAP DE POLLO Y QUESO									
TIPO: Entrada		TIEMPO PREPARACIÓN:	25 min						
PORCIONES : 5		DIFICULTAD:	baja						
CODIGO:		FECHA :							
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	CANTIDAD DE COMPRA	UND	COSTO DE COMPRA	PESO UTILIZACIÓN	UND	COSTO UTILIZACION		
Pechuga de pollo	Filete	1000	Gr	\$ 4,50	600	Gr	2.70		
tomate	2 u	1000	Gr	\$ 1,50	100	Gr	0.15		
Lechuga	1 u	500	Gr	\$ 0.70	100	Gr	0.14		
Tortilla de maíz integral	5 u	12	Unidad	\$ 1.88	5	Unidad	0.78		
Queso ricotta	1 u	500	Gr	\$ 3,50	200	Gr	1.40		
salsa de soya	5 cdas	260	ml	\$ 1.01	20	MI	0.08		
Vinagre	8 cdas	250	ml	\$ 0.57	35	MI	0.08		
Sal	-	2000	-	\$ 0.64	c/n	-			
Pimienta	-	250	-	\$ 1.75	c/n	-			
INFORMACION NUTRICIONAL						COSTO TOTAL	\$ 5.33		
<b>276 kcal</b>						5% costos varios	\$0.27		
				Costos variables					\$ 5.60
				(5) c. por pax					\$ 1.12
				CMP					35%
<b>PREPARACION</b> 1. formar una vinagreta con la soya, vinagre, sal y pimienta 2. corte en dados pequeños el queso y el tomate. 3 .Dore la pechuga en la plancha con sal y pimienta. 4. rellene la tortilla con la lechuga, el tomate, el queso, la lechuga y enrollador. 5. llevar a horno moderado 10 minutos. 6. Bañar con la vinagreta y servir.				Valor de venta sin impuesto		\$ 3.20			
				IVA 12%		\$ 0.38			
				Servicio 10%		\$ 0.32			
				VALOR DE VENTA CON IMPUESTO		5.5			

## PLATOS FUERTES

### TABLA 30Bistec de lomo fino

NOMBRE : Bistec de lomo fino								
TIPO: Fuerte	TIEMPO PREPARACIÓN:		20 min					
PORCIONES : 5 pax	DIFICULTAD:		baja					
CODIGO:00	FECHA : 12/30/2015							
INGREDIENTES	CANTIDAD DE COMPRA (gr)		COSTO DE COMPRA	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	PESO NETO UTILIZACIÓN (gr)		COSTO UTILIZACION	
Ternera	454	gr	3,00	Slice	454	gr	3,00	
Cebolla	454	gr	0,50	2 u	20	gr	0,02	
Ajo	454	gr	2,00	2 u	5	gr	0,02	
champiñon	454	gr	1,25	5 u	300	gr	0,82	
Mantequilla	454	gr	2,00	1 cda	5	gr	0,02	
sal/pimienta	-	-	-	c/n	-	-	-	
					<b>COSTO TOTAL</b>		3,90	
					<b>5% costos varios</b>			
<b>INFORMACION NUTRICIONAL</b>					Costos variables			
<b>217 kcal</b>					(5) c. por pax			
					CMP			
<p style="text-align: center;">PREPARACION</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cortar la carne en dados, picar la cebolla, cortar el pimiento en tiras y trocear los tomates (después de haberlos escaldado y pelado). Poner el aceite en una cazuela y sofreír un poco la cebolla (hasta que se ponga un poco transparente, añadiendo entonces la carne y dorando los trozos).</li> <li>Echar 2 vasos de agua, salar y dejar cocer una hora a fuego mínimo. Añadir el tomate y el pimiento, dejándolo 30 minutos más.</li> <li>Picar bien el ajo, añadirle la nata líquida, el pimentón y el tomate triturado. Mezclar bien y añadirlo al guiso. Remover y servir caliente.</li> </ul>					Valor de venta sin impuesto			
					IVA 12%			
					SERVICIO 10%			
					<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>		4,00	

**TABLA 31 Goulash de carne**

NOMBRE RECETA: GOULASH DE CARNE							
TIPO: fuerte	TIEMPO PREPARACIÓN :	20 min					
PORCIONES :	DIFICULTAD:	baja					
CODIGO: 0002	FECHA :						
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	CANTIDAD DE COMPRA	UND	COSTO DE COMPRA	PESO UTILIZACIÓN	UND	COSTO UTILIZACION
Lomo de res		454	g	3.00	1000	g	3.00
Cebolla		500	g	0.70	50	g	0.07
Aceite de oliva		1000	g	4.97	50	g	0.25
Pimiento rojo		500	g	0.50	50	g	0.05
tomate		1000	g	1.50	250	g	0.38
Pasta de tomate		200	g	0.69	100	g	0.35
Ajo		454	g	1.20	50	g	0.13
Arroz		454	g	0.55	454	g	0.55
sal		-	g	-			
Pimienta		-	g	-			
<b>INFORMACION NUTRICIONAL</b>					<b>COSTO TOTAL</b>		<b>4.78</b>
<b>146 kcal</b>					<b>5 % costo varios</b>		
					<b>Costos variables</b>		
					(5) c. por pax		
<b>PREPARACION</b>					CMP		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar la carne en dados medianos.</li> <li>2. Picar la cebolla y el ajo en Brunoise</li> <li>3. Escaldar los tomates, pelar sacar la semilla y cortar en cuartos.</li> <li>4. Cortar la cebolla en juliana</li> <li>5. saltear las cebollas, agregar el ajo y la carne.</li> <li>6. adicionar agua, salpimentar y cocer a fuego mínimo</li> <li>7. Agregar el tomate y el pimiento</li> <li>8. Adicionar la pasta de tomate rectificar y servir</li> </ol>					Valor de venta sin impuesto		
					IVA 12%		
					SERVICIO 10%		
					<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>		<b>5.00</b>

**TABLA 32**Filet mignon

<b>NOMBRE RECETA: FILET MIGNON</b>								
<b>TIPO: plato fuerte</b>			<b>TIEMPO PREPARACIÓN:</b>		<b>30 min</b>			
<b>PORCIONES : 5 pax</b>			<b>DIFICULTAD:</b>		<b>baja</b>			
<b>CODIGO: 0002</b>			<b>FECHA :</b>					
<b>INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASERA A UTILIZAR</b>	<b>CANTIDAD DE COMPRA</b>	<b>UND</b>	<b>COSTO DE COMPRA</b>	<b>PESO UTILIZACIÓN</b>	<b>UND</b>	<b>COSTO UTILIZACION</b>	
Lomo fino	Unidad	1000	gr	9.00	600	gt	5.40	
Tocino	Slice	454	gr	4.00	75	gr	0.66	
Queso mozzarella	Slice	250	gr	2.50	100	gr	1.00	
Mantequilla	3 cdas	125	gr	1.00	75	gr	0.60	
Espárragos	Atado	300	Gr	2.75	300	gr	2.75	
perejil	Ramita	2	gr	0.05	2	gr	0.05	
Sal	Pizca	-	-	-	-	-		
Pimienta	Pizca	-	-	-	-	-		
Papas	unidad	454	gr	0.50	0.50	gr	0.50	
Crema de leche	¼taza	300	ml	1.75	175	ml	0.90	
<b>INFORMACION NUTRICIONAL</b>						<b>COSTO TOTAL</b>	<b>11.86 -</b>	
<b>309 kcal</b>						<b>10 % costo varios</b>	<b>-</b>	
<b>PREPARACION</b>				<b>Costos variables</b>				
<p>Salpimienta los filetes y enrolla cada uno con 1 rebanada de tocino alrededor de la carne. Asegura el tocino con palillos y deja reposar durante 15 minutos.</p> <p>Mientras, calienta 3 cucharadas de aceite en un sartén grande a fuego medio y saltea los champiñones.</p> <p>Aparte, calienta 1 cucharada de aceite en una cacerola chica a fuego medio, agrega la harina y deja que se dore. Disuelve el consomé de pollo en el agua hirviendo y vierte sobre la harina. Agrega los champiñones salteados, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que la salsa haya espesado.</p> <p>Asa los filetes en la plancha caliente hasta lograr el término deseado y báñalos con la salsa al momento de servir</p>				(5) c. por pax				
				CMP				
				Valor de venta sin impuesto				
				IVA 12%				
				SERVICIO 10%				
				<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>				<b>11.00</b>

**TABLA 33 Medallones de pavo**

<b>NOMBRE RECETA: MEDALLONES DE PAVO</b>								
<b>TIPO: Plato fuerte</b>		<b>TIEMPO PREPARACIÓN:</b>	<b>60 min</b>					
<b>PORCIONES : 5 pax</b>		<b>DIFICULTAD:</b>	<b>baja</b>					
<b>CODIGO: 0002</b>		<b>FECHA :</b>						
<b>INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASERA A UTILIZAR</b>	<b>CANTIDAD DE COMPRA</b>	<b>UND</b>	<b>COSTO DE COMPRA</b>	<b>PESO UTILIZACIÓN</b>	<b>UND</b>	<b>COSTO UTILIZACIÓN</b>	
Pechuga de pavo	Filete	2000	gr	13.00	454	gr	2.95	
Zanahoria	Unidad	454	gr	0.50	200	gr	0.22	
Espárragos	Atado	454	gr	3.00	150	gr	0.99	
Espinaca	Ración	454	gr	0.50	50	gr	0.05	
Pimiento	Unidad	200	gr	0.50	25	gr	0.06	
Tocino	Porción	454	gr	3.50	100	gr	0.77	
Yuca	Unidad	454	gr	1.00	300	gr	0.66	
Arroz	Ración	454	gr	0.55	454	gr	0.55	
Lechuga crespas	unidad	1	un	0.70	1	gr	0.70	
huevo	unidad	1	un	0.10	1	un	0.10	
Jamón	lamina	200	gr	0.80	200	gr	0.80	
<b>INFORMACION NUTRICIONAL</b>					<b>COSTO TOTAL</b>		<b>7.85</b>	
<b>207 kcal</b>					<b>5 % costo varios</b>		<b>-</b>	
<b>PREPARACION</b>					<b>Costos variables</b>			
<p>En un recipiente poner el redaño a enjuagar para al choro de agua para que se limpie perfectamente.                  2.- Deshuesar completamente el pavo guardándolo entero.                  3.- Limpiar la carne de los nervios y cartílagos, reservar 500 gr. de carne para el relleno.                  4.- Rehidratar las morillas si son de deshidratadas.                  5.- Picar las morillas en trozos medianos.</p>					<b>(5) c. por pax</b>			
					<b>CMP</b>			
					<b>Valor de venta sin impuesto</b>			
					<b>IVA 12%</b>			
					<b>SERVICIO 10%</b>			
					<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>			<b>8.00</b>

**TABLA 34 Pavo al romero**

NOMBRE RECETA: PAVO AL HORNO							
TIPO: Plato fuerte		TIEMPO PREPARACIÓN:	35 min				
PORCIONES : 5 pax		DIFICULTAD:	baja				
CODIGO: 0002		FECHA :					
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	CANTIDAD DE COMPRA	UN D	COSTO DE COMPRA	PESO UTILIZACIÓN	UN D	COSTO UTILIZACION
Pechuga de pavo	Filete	2000	gr	13.00	100	gr	6.50
Zanahoria	Unidad	454	gr	0.50	200	gr	0.22
Espárragos	Atado	454	gr	3.00	150	gr	0.99
Espinaca	Ración	454	gr	0.50	50	gr	0.05
Pimiento	Unidad	200	gr	0.50	25	gr	0.06
Frejol	Porción	454	gr	1.00	454	gr	1.00
Arroz	Ración	454	gr	0.55	454	gr	0.55
Lechuga crespa	unidad	1	un	0.70	1	gr	0.70
Tomate	Unidad	454	gr	0.70	200	gr	0.30
Romero	Ramita	-	-	0.25	-	gr	0.25
cebolla	unidad	454	gr	0.75	150	gr	0.24
<b>INFORMACION NUTRICIONAL</b>					<b>COSTO TOTAL</b>		<b>10.86</b>
<b>273 kcal</b>					<b>10 % costo varios</b>		-
<b>PREPARACION</b> En una bolsa plástica que se pueda sellar, mezclar el jugo de limón, aceite, sal, pimienta y romero. Añadir el pollo y el limón. Sellar la bolsa y mover para cubrir bien el pollo. Dejar marinar en el refrigerador 6-8 horas o durante la noche. Calentar un sartén grande a fuego alto. Agregar el pollo con la marinada y cocinar 6-8 minutos por lado o hasta que el pollo esté cocido y ligeramente dorado. Corregir la sazón agregando más sal y pimienta si fuera necesario. Servir decorado con el romero fresco y acompañado de las papas.					<b>Costos variables</b>		
					(5) c. por pax		
					CMP		
					Valor de venta sin impuesto		
					IVA 12%		
					SERVICIO 10%		
					<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>		<b>10.00</b>

**TABLA 35Platos con pollo**

NOMBRE : pollo con pastas y champiñones							
TIPO: FUERTE	TIEMPO PREPARACIÓN:	20 min					
PORCIONES : pax	DIFICULTAD:	baja					
CODIGO:00	FECHA : 13/11/2015						
INGREDIENTES	CANTIDAD DE COMPRA (gr)		COSTO DE COMPRA	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	PESO NETO UTILIZACIÓN (gr)		COSTO UTILIZACION
pollo (pechuga)	454	Gr	2.50	1 filete	454	gr	2.50
pasta	454	Gr	2,25	1 porción	454	gr	2.25
champiñones	454	Gr	2.50	1 porcion	220	gr	1.21
Mantequilla	454	Gr	2,00	1 cdta	5	gr	0,02
sal/pimienta				c/n			
					<b>COSTO TOTAL</b>		<b>5.98</b>
					<b>5 % costo varios</b>		
<b>Información nutricional</b>					<b>Costos variables</b>		
<b>359 kcal</b>					(5) c. por pax		
					CMP		
<p><b>PREPARACION</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pon a cocer en una cazuela con abundante agua los tallarines con un poco de sal y un chorrito de aceite. Escurre, refresca con agua y reserva.</li> <li>2. Limpia los champiñones, pícalos en láminas y dóralos en una cazuela con aceite y los dientes de ajo.</li> <li>3. Corta la pechuga en tiras finas. Salpimentar e incorpora a la sartén junto con los champiñones. Añade un poco de perejil picado. Una vez cocinados, retíralos a un plato y reserva.</li> <li>4. En la misma sartén, añade la harina, rehógala brevemente y vierte el caldo y la leche sin dejar de remover.</li> <li>5. Una vez hecha la crema, agrega los tallarines, los champiñones, las tiras de pollo y mezcla bien.</li> </ol>					Valor de venta sin impuesto		
					IVA 12%		
					SERVICIO 10%		
					<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>		<b>5.50</b>

**TABLA 36Chiken al orange**

NOMBRE RECETA: CHIKEN AL ORANGE							
TIPO: FUERTE		TIEMPO PREPARACIÓN:	25 min				
PORCIONES :		DIFICULTAD:	baja				
CODIGO: 0002		FECHA :					
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	CANTIDAD DE COMPRA	UND	COSTO DE COMPRA	PESO UTILIZACIÓN	UND	COSTO UTILIZACION
Pollo pechugas		454	gr	\$3.00	454	gr	\$ 3.00
sal		1000	gr	\$ 0,55	10	gr	\$ 0,01
pimienta picante		25	gr	\$ 0,31	3	gr	\$ 0,04
ajo		454	gr	\$ 2,00	3	gr	\$ 0,01
Naranja		1000	gr	\$ 0,70	60	gr	\$ 0,04
Arroz conejo		454	gr	\$ 0,45	70	gr	\$ 0,07
vainita		500	gr	\$ 1,00	15	gr	\$ 0,03
zanahoria amarilla		1000	gr	\$ 0,90	15	gr	\$ 0,01
brócoli		1000	gr	\$ 0,56	15	gr	\$ 0,01
Limón Miller		1000	gr	\$ 1,00	10	gr	\$ 0,01
lechuga crespa		60	gr	\$ 0,25	15	gr	\$ 0,06
							\$
<b>INFORMACION NUTRICIONAL</b>					<b>COSTO TOTAL</b>		<b>3.28</b>
<b>319 kcal</b>					<b>5 % costo varios</b>		<b>-</b>
<p><b>PREPARACION</b></p> <p>Ponemos aceite de oliva virgen extra en la cacerola y doramos las piezas de pollo salpimentadas a fuego vivo. Una vez doradas, los sacamos y reservamos. En el mismo aceite ponemos a pochar el ajo y la cebolla. Cuando estén añadimos el zumo de las naranjas y con la batidora trituramos todo. Incorporamos el pollo y unas tiritas finas de la piel de naranja que podéis hacer con un acanalador o con un rallador. Dejamos cocinar a fuego suave unos 20 o 30 minutos, el pollo estará cocinado y la salsa se habrá reducido.</p>				<b>Costos variables</b>			
				(5) c. por pax			
				CMP			
				Valor de venta sin impuesto			
				IVA 12%			
				SERVICIO 10%			
				<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>			<b>3.00</b>

## PLATOS CON PESCADO

### TABLA 37 Sardina al vapor

NOMBRE : sardina al vapor								
TIPO: Platos fuertes	TIEMPO PREPARACIÓN:		20 min					
PORCIONES : 5 pax	DIFICULTAD:		baja					
CODIGO:00	FECHA : 13/11/2015							
INGREDIENTES	CANTIDAD DE COMPRA (gr)		COSTO DE COMPRA	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	PESO NETO UTILIZACIÓN (gr)		COSTO UTILIZACION	
Sardina	454	gr	2,00	1 filete	454	gr	2,00	
papas	454	gr	0,50	12 u	300	gr	0,33	
crema de leche	250	ml	1,13	1 cda	20	gr	0,02	
Mantequilla	454	gr	2,00	1 cda	5	gr	0,10	
sal/pimienta				c/n				
					<b>COSTO TOTAL</b>		<b>2.45</b>	
					<b>10% costo varios</b>			
<b>Información nutricional</b>					<b>Costos variables</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>293 kcal</b></li> </ul>					(5) c. por pax			
<p style="text-align: center;">PREPARACION</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelar y cortar las papas en rodajas finas. Lavar y secar.</li> <li>2. Pelar y cortar las cebollas en rodajas finas.</li> <li>3. Cocinar las papas al horno.</li> <li>4. Batir los huevos ligeramente, salpimentar y agregar las papas y las cebollas. Mezclar e incorporar el perejil picado</li> <li>5. Calentar una sartén con el aceite de oliva, agregar la preparación de huevos, papas y cebollas. Bajar el fuego y mover la sartén con movimientos circulares para que se cocine en forma pareja. Luego de 2 o 3 minutos, dar vuelta y cocinar del otro lado.</li> </ol>					CMP			
					Valor de venta sin impuesto			
					IVA 12%			
					SERVICIO 10%			
					<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>		<b>3.00</b>	

**TABLA 38 Salmón al grill**

NOMBRE : Salmon al grill							
TIPO: fuerte	TIEMPO PREPARACIÓN:		20 min				
PORCIONES : 5 pax	DIFICULTAD:		baja				
CODIGO:00	FECHA : 13/11/2015						
INGREDIENTES	CANTIDAD DE COMPRA (gr)		COSTO DE COMPRA	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	PESO NETO UTILIZACIÓN (gr)		COSTO UTILIZACION
Salmon	1000	Gr	8,00	1 filete	700	gr	5.60
yuca	454	Gr	1,00	2 u	400	gr	0.88
limon sutil	454	Gr	1,00	1 cdta	5	gr	0,01
tomate	454	Gr	0,50	1 u	150	gr	0.16
Mantequilla	454	Gr	2,00	1 cdta	5	gr	0,02
sal/pimienta				c/n			
					<b>COSTO TOTAL</b>		6.67
					<b>5 % costo varios</b>		
<b>Información nutricional</b>					<b>Costos variables</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>234 kcal</b></li> </ul>					(5) c. por pax		
					CMP		
<p align="center">PREPARACION</p> <p>Poner la plancha en el fuego y cuando esté muy caliente poner el salmón por la parte de la piel sin darle la vuelta.  Pelar y cortar las patatas a lonchas y cocerlas al vapor.  En una fuente colocar una base con las patatas. Poner las supremas de salmón encima y aliñarlas con una cucharada de Salsa Mediterránea Ferrer (previamente calentada en una paella con muy poco aceite) cada una</p>					Valor de venta sin impuesto		
					IVA 12%		
					SERVICIO 10%		
					<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>		<b>6.00</b>

**TABLA 39 Salmón a la mostaza**

NOMBRE RECETA: Salmon a la mostaza							
TIPO: Plato fuerte		TIEMPO PREPARACIÓN:	35 min				
PORCIONES : 5 pax		DIFICULTAD:	baja				
CODIGO: 0002		FECHA :					
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	CANTIDAD DE COMPRA	UN D	COSTO DE COMPRA	PESO UTILIZACIÓN	UN D	COSTO UTILIZACION
Salmon	filete	1000gr	gr	12.00	700	gr	8.40
Mostaza	Porción	400	gr	2.50	200	gr	1.25
Limón	unidad	20	ml	1.00	15	ml	0.75
Yogur natural descremado	Taza	1000	ml	2.75	150	ml	0.41
Aceite de oliva	taza	1000	ml	4,97	100	ml	0.49
Apio	ramita	1	u	0.02	1	u	0.02
Manzana	unidad	454	gr	1.00	300	gr	0.66
Lechuga	unidad	1	u	0.70	1	u	0.70
Arroz	Porción	454	gr	0.55	454	gr	0.55
Pimiento	unidad	250	u	0.5	100	gr	0.25
<b>INFORMACION NUTRICIONAL</b>					<b>COSTO TOTAL</b>		<b>13.48</b>
<b>171 kcal</b>					<b>5 % costo varios</b>		<b>-</b>
<p><b>PREPARACION</b> Retiramos la piel a las cebollas, que deberían ser dulces, y las picamos muy finitas, así soltarán mejor el sabor para hacer el salmón a la mostaza. Ponemos una cacerola al fuego y añadimos un hilito de aceite de oliva y en él vamos a rehogar las cebollas, hasta que se pongan transparentes, momento en que las bañaremos con el vino blanco y las salpimentaremos al gusto. Dejamos que esta salsita para el salmón a la mostaza reduzca a fuego bajo durante cinco minutos y luego apartamos y reservamos. En un bol pondremos la mostaza a la antigua y la nata líquida y las batimos juntas. Reservamos. Salpimentamos el pescado y lo asamos en una sartén, primero por el lado de la piel, durante 5 ó 6 minutos y luego, les damos la vuelta, usamos el mismo tiempo por la otra cara. Echamos la crema de mostaza sobre la reducción de cebollas y la llevamos al fuego, dejamos que arranque a hervir suavemente. Colocamos los trozos de salmón en una fuente caliente y rociamos con la salsa de mostaza también a temperatura alta. Servimos en seguida</p>					<b>Costos variables</b>		
					(5) c. por pax		
					CMP		
					Valor de venta sin impuesto		
					IVA 12%		
					SERVICIO 10%		
					<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>		<b>12.00</b>

## TABLA 40 Pollo a la mostaza

NOMBRE : POLLO A LA MOSTAZA							
TIPO: FUERTE	TIEMPO PREPARACIÓN:		20 min				
PORCIONES : pax	DIFICULTAD:		baja				
CODIGO:00	FECHA : 13/11/2015						
INGREDIENTES	CANTIDAD DE COMPRA (gr)		COSTO DE COMPRA	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	PESO NETO UTILIZACIÓN (gr)		COSTO UTILIZACION
pollo (pechuga)	1000	Gr	4.50	1 filete	800	gr	3.60
Mostaza	250	Gr	1,25	1 porción	200	gr	1.00
champiñones	454	Gr	2.50	1 porción	220	gr	1.21
Mantequilla	454	Gr	2,00	1 cdta	5	gr	0,02
sal/pimienta	-	-	-	c/n	-	-	-
vainita	500	Gr	\$ 1,00	porción	15	gr	\$ 0,03
zanahoria amarilla	1000	gr	\$ 0,90	Unidad	15	gr	\$ 0,01
brócoli	1000	Gr	\$ 0,56	Porción	15	gr	\$ 0,01
Limón Miller	1000	Gr	\$ 1,00	Unidad	10	gr	\$ 0,01
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>5.89</b>
<b>10 % costo varios</b>							
<b>Información nutricional</b>							<b>Costos variables</b>
<b>322 kcal</b>							(5) c. por pax
<p style="text-align: center;"><b>PREPARACION</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pon a cocer en una cazuela con abundante agua los tallarines con un poco de sal y un chorrito de aceite. Escurre, refresca con agua y reserva.</li> <li>2. Limpia los champiñones, pícalos en láminas y dóralos en una cazuela con aceite y los dientes de ajo.</li> <li>3. Corta la pechuga en tiras finas. Salpimentar e incorpora a la sartén junto con los champiñones. Añade un poco de perejil picado. Una vez cocinados, retíralos a un plato y reserva.</li> <li>4. En la misma sartén, añade la harina, rehógala brevemente y vierte el caldo y la leche sin dejar de remover.</li> <li>5. Una vez hecha la crema, agrega los tallarines, los champiñones, las tiras de pollo y mezcla bien.</li> </ol>							CMP
							Valor de venta sin impuesto
							IVA 12%
							SERVICIO 10%
							<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>

**TABLA 41 Paella de verduras**

NOMBRE : paella de verduras									
TIPO: MERIENDA	TIEMPO PREPARACIÓN :		20 min						
PORCIONES : 1 pax	DIFICULTAD:		baja						
CODIGO:00	FECHA : 13/11/2015								
INGREDIENTE S	CANTIDAD DE COMPRA (gr)		COSTO DE COMPRA	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	PESO NETO UTILIZACIÓN (gr)		COSTO UTILIZACION		
arroz	454	Gr	0,55	1 porción	454	gr	0.55		
pimientos	454	Gr	0,50	1/4 u	100	gr	0.11		
zanahoria	454	Gr	0,50	1/4 u	100	gr	0,11		
calabacin	454	Gr	0,70	1 u	150	gr	0,23		
berenjena	150	Gr	1,00	5cda	150	gr	1.00		
Mantequilla	454	Gr	2,00	1 cdta	15	gr	0,06		
sal/pimienta	-	-	-	c/n	-	-	-		
Fondo	1000	ml	3.00	ml	300	ml	0.90		
				<b>Costo total</b>		<b>2.96</b>			
Información nutricional				<b>10% costo varios</b>					
<b>219 kcal</b>				<b>Costos variables</b>					
				(5) c. por pax					
				CMP					
<b>PREPARACION</b> 1. Verter el contenido de la lata en una cazuela de 24 cm. 2. Encender el fuego y Calentar a media potencia. 3. Cuando empiece a humear, añadir el arroz. 4. Cocinar a fuego medio durante 15" removiendo de vez en cuando. Retirar y dejar reposar 2-3" Expira en: 18-24 Meses Raciones: 2/ 3 Porciones "Productos 100% naturales, sin conservantes ni potenciadores del sabor y bajo en sal." Material de empaque: Tubo que contiene una lata + bolsa de arroz				Valor de venta sin impuesto					
				IVA 12%					
				SERVICIO 10%					
				<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>				<b>3.00</b>	

**TABLA 42 Sorbete de limón**

**POSTRES**

<b>NOMBRE RECETA:</b> Sorbete de limón							
<b>TIPO:</b> postre		<b>TIEMPO PREPARACIÓN:</b>	15 min				
<b>PORCIONES :</b> 5 pax		<b>DIFICULTAD:</b>	baja				
<b>CODIGO:</b> 0002		<b>FECHA :</b>					
<b>INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASERA A UTILIZAR</b>	<b>CANTIDAD DE COMPRA</b>	<b>UND</b>	<b>COSTO DE COMPRA</b>	<b>PESO UTILIZACIÓN</b>	<b>UND</b>	<b>COSTO UTILIZACION</b>
Clara de huevo	unidad	60	gr	0.70	60	gr	0.60
limón	unidad	20	u	2.00	15	gr	1.50
Leche	taza	1000	ml	0.80	1000	gr	0.80
Edulcorante							
<b>INFORMACION NUTRICIONAL</b>					<b>COSTO TOTAL</b>		<b>2.90</b>
76. kcal					5 % costo varios		-
<p align="center"><b>PREPARACION</b></p> <p>Hacemos un zumo con el limón y lo colamos. Después mezclamos el zumo con el agua y el azúcar. Procedemos a picar el hielo con la batidora hasta que se convierta en algo parecido a la nieve y llenamos la mitad de un vaso. Agregamos la mezcla del limón y removemos hasta conseguir que la mezcla sea homogénea. Servimos al momento para consumir con pajita.</p>					<b>Costos variables</b>		
					(5) c. por pax		
					CMP		
					Valor de venta sin impuesto		
					IVA 12%		
					SERVICIO 10%		
					<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>		<b>3.00</b>

**TABLA 43Copa caribeña**

<b>NOMBRE RECETA: Copa Caribeña</b>							
<b>TIPO: postre</b>		<b>TIEMPO PREPARACIÓN:</b>	10 min				
<b>PORCIONES : 5 pax</b>		<b>DIFICULTAD:</b>	baja				
<b>CODIGO: 0002</b>		<b>FECHA :</b>					
<b>INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASERA A UTILIZAR</b>	<b>CANTIDAD DE COMPRA</b>	<b>UND</b>	<b>COSTO DE COMPRA</b>	<b>PESO UTILIZACIÓN</b>	<b>UND</b>	<b>COSTO UTILIZACION</b>
Clara de huevo	unidad	60	gr	0.70	60	gr	0.60
limón	unidad	20	u	2.00	15	gr	1.50
Leche	taza	1000	ml	0.80	1000	gr	0.80
Edulcorante							
<b>INFORMACION NUTRICIONAL</b>					<b>COSTO TOTAL</b>		<b>2.90</b>
<b>77. kcal</b>					<b>5 % costo varios</b>		<b>-</b>
<p align="center"><b>PREPARACION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelar y cortar los kivi en rodajitas.</li> <li>• Pelar y cortar en rodajas de 1cm de grosor.</li> <li>• Lavar las frutillas con el cabo, luego se lo quitamos, las enjuagamos y las cortamos al medio.</li> <li>• Mezclamos el yogur con vainilla y el endulzante. Poner la mitad encada copa y acomodamos encima las frutas y rociamos con pasas de uva</li> </ul>					<b>Costos variables</b>		
					(5) c. por pax		
					CMP		
					Valor de venta sin impuesto		
					IVA 12%		
					SERVICIO 10%		
					<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>		<b>3.00</b>

**TABLA 44 Sorbete de piña**

<b>NOMBRE RECETA: Sorbete de piña</b>							
<b>TIPO: Plato fuerte</b>		<b>TIEMPO PREPARACIÓN:</b>	<b>35 min</b>				
<b>PORCIONES : 5 pax</b>		<b>DIFICULTAD:</b>	<b>baja</b>				
<b>CODIGO: 0002</b>		<b>FECHA :</b>					
<b>INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASERA A UTILIZAR</b>	<b>CANTIDAD DE COMPRA</b>	<b>UND</b>	<b>COSTO DE COMPRA</b>	<b>PESO UTILIZACIÓN</b>	<b>UND</b>	<b>COSTO UTILIZACION</b>
Clara de huevo	unidad	60	gr	0.70	60	gr	0.60
Piña	unidad	20	u	2.00	15	gr	1.50
Leche	taza	1000	ml	0.80	1000	gr	0.80
Edulcorante							
<b>INFORMACION NUTRICIONAL</b>					<b>COSTO TOTAL</b>		<b>2.90</b>
76. kcal					<b>5 % costo varios</b>		-
<p align="center"><b>PREPARACION</b></p> <p>Pele y corte en trozos la piña (si utiliza piña natural). Bátala en la batidora junto con el azúcar, el zumo de los limones y el agua o almíbar. Métao en el congelador dos horas antes de tomarlo. Si utiliza un bote de piña en almíbar, bátalo con la batidora y métao en el congelador</p>					<b>Costos variables</b>		
					(5) c. por pax		
					CMP		
					Valor de venta sin impuesto		
					IVA 12%		
					SERVICIO 10%		
					<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>		<b>3.00</b>

## TABLA 45PERAS HELADAS EN VINO

<b>NOMBRE RECETA:</b> Peras heladas en vino							
<b>TIPO:</b> postre		<b>TIEMPO PREPARACIÓN:</b>		15 min			
<b>PORCIONES :</b> 5 pax		<b>DIFICULTAD:</b>		baja			
<b>CODIGO:</b> 0002		<b>FECHA :</b>					
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA A UTILIZAR	CANTIDAD DE COMPRA	UND	COSTO DE COMPRA	PESO UTILIZACIÓN	UND	COSTO UTILIZACION
Peras	Unidades	500	gr	3.50	400		1.40
Zumo de limon	Taza						
Vino rosado	taza	1000	ml	5.00	500		2.50
Menta	Hoja						
<b>INFORMACION NUTRICIONAL</b>					<b>COSTO TOTAL</b>		<b>3.9</b>
<b>52. Kcal</b>					<b>5 % costo varios</b>		<b>-</b>
<p style="text-align: center; margin: 0;"><b>PREPARACION</b></p> <p>Unas horas antes de comenzar a preparar el plato, escurra cuidadosamente las peras. Colóquelas en un bol pequeño. Rocíelas con el zumo de limón y vierta el vino rosado sobre ellas. Tape herméticamente el bol y póngalo en el refrigerador.</p> <p>Sirva, colocandolas mitades de peras en dos platos de postre o en dos copas de vino. Vierta sobre ellas la mezcla de zumo de limón y vino que están en el fondo del bol. Adorne con ramitas de menta.</p>				<b>Costos variables</b>			
				(5) c. por pax			
				CMP			
				Valor de venta sin impuesto			
				IVA 12%			
				SERVICIO 10%			
				<b>VALOR DE VENTA CON IMPUESTO</b>			<b>4.00</b>

## ANEXO 4

### Cálculo nutricional de entradas

**Tabla 46 Cálculo nutricional Cóctel de salmón afrutado**

#### Cóctel de salmón afrutado

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Salmon	454	810	99	45	1.4
cebolla morada	73	27	8	30	11.20
Apio	26	4.2	28	7.5	1.4
yogurt natural	95	80	2.6	3.1	5.40
Leche Evaporada	139	355	53.10	0.45	60.9
Nueces	64				
Perejil	50	60	2.15	0.10	12.20
Uvas verdes	157	106.5	0.76	0.76	12.60
<b>Total</b>		<b>1442.70</b>	<b>193.61</b>	<b>86.91</b>	<b>105.10</b>
<b>Total por ración</b>		<b>288.54</b>	<b>38.72</b>	<b>17.38</b>	<b>21.02</b>

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 47 Cálculo nutricional ceviche campestre de pollo y guandú**

#### Ceviche campestre de pollo y guandú

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
pollo (pechuga)	254	300	200	10	0.00
Guandú	206				
Culantro	50	60	2.15	0.10	12.20
Cebolla	90	30	10	30	1.2
pimiento rojo	50	10	0.3	0.4	0.80
leche de coco	20	320	28	20	12.0
maíz dulce	91	361	11.9	2.8	70.2
Limón	20	12	0.5	0.1	7.5
Mayonesa light	30	68.6	39.2	7.1	0.07
Aceite de oliva	10	45	0.00	20.5	0.15
<b>Total</b>		<b>1206.80</b>	<b>292.05</b>	<b>94.51</b>	<b>104.12</b>
<b>Total por ración</b>		<b>241</b>	<b>58.41</b>	<b>18.90</b>	<b>20.82</b>

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 48 Cálculo nutricional crema de zanahoria blanca****Crema de zanahoria blanca**

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Leche	500	31	1.10	1.5	2.70
zanahoria	120	52	52.00	0.30	15.00
aceite de oliva	70	315	0.00	6.00	1.05
sal/pimienta	-				
Fondo	500				
Total		398	53.10	7.8	18.75
Total por ración		79.60	10.62	1.56	3.75

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 49 Cálculo nutricional wrap de pollo y queso**

## wrap de pollo y queso

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Pechuga de pollo	600	678.00	123,6	20,40	0.00
tomate	100	23	0.80	0.20	3.50
Lechuga	100	11	0.70	0.20	2.20
Tortilla de maíz integral	5	225.00	8.00	6.00	30.00
Queso ricotta	200	136 00	21.00	3.20	6.40
salsa de soya	20	13.33	1.55	0.00	1.33
Vinagre	35	1.40	0.14	0.00	0.21
Total		1087.73	155.79	30	43.64
Total por ración		217.55	31.158	6	8.728

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

## PALTOS FUERTES

**Tabla 50 Cálculo nutricional Bistec de lomo**

Bistec de lomo

Alimento G	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
ternera	454	500	100	7.5	2
cebolla	50	16	0.55	0.10	2.65
Ajo	50	20	2.25	0.35	3.30
champiñón	300	102	12.60	2.60	1.50
Aceite de oliva	70	315	-	56	1.05
Ensalada de brocoli	300	132	18	2.1	18.90
Total		1.085	133.4	68.65	29.4
Total por ración		217.00	26.68	13.73	5.88

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 51 Cálculo nutricional Gouslash de carne**

Gouslash de carne

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
ternera	454	500	100	7.5	2
cebolla	50	16	0.55	0.10	2.65
Ajo	50	20	2.25	0.35	3.30
Pasta de tomate	100	38	2.30	0.50	5.50
Ajo	50	60	2,15	0.10	12.20
Ensalada waldof	-	-	-	-	-
Manzana	100	54	0.30	-	14.70
Apio	26	4.2	28	7.5	1.4
Yogur light natural	100	36	-	0.2	-
Total		728.20	135.55	16.25	41.75
Total por ración		145.64	27.11	3.25	8.35

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 52 Cálculo nutricional Filet Mignom**

**Filet Mignom**

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Lomo fino	600	1000	114	78	12
Queso mozzarella	100	110	12	4.5	6
Aceite de oliva	75	315	0.00	6.00	1.05
Espárragos	300	57	5..40	0.90	4.50
perejil	2				
Pimienta	-				
Zanahoria blanca	100	40	45	40	-
Lecha descremada	50	16	1,70	0.05	2.35
Lechuga	100	11	0.70	0.20	2.20
Total		1549.0	178.8	129.65	28.1
Total por ración		309.8	35.76	25.93	5.62

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 53 Cálculo nutricional medallones de pavo**

**Medallones de pavo**

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Pechuga de pavo	454	625	96	5.9	11
Zanahoria	200	80	90	80	1.1
Espárragos	150	28.5	2.20	0.45	4.50
Espinaca	50	14	35	40	2.8
Pimiento	30	8.7	0.30	0.12	1.89
Tocino	50	220	1.5	42.5	2.12
Yuca	300	18.75	0.48	0.24	3.75
Lechuga crespa	100	11	0.70	0.20	2.20
Calabacín	100	28	2	20	7
Bolitas de quinua	5	1,25	0.19	0.05	0.02
Total		1035.20	228.30	169.46	36.38
Total por ración		207.04	45.67	33.89	7.30

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 54 Cálculo nutricional pavo al romero****Pavo al romero**

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Pechuga de pavo	454	625	96	5.9	11
Zanahoria	200	80	90	80	1.1
Espárragos	150	28.5	2.20	0.45	4.50
Espinaca	50	14	35	40	2.8
Pimiento	30	8.7	0.30	0.12	1.89
Tocino	50	220	1.5	42.5	2.12
Lechuga crespa	100	11	0.70	0.20	2.20
Calabacín	100	28	2	20	7
Bolitas de quinua	5	1,25	0.19	0.05	0.02
Vainita	100	33	2.00	0.30	5.80
Aceite	75	315	0.00	6.00	1.05
<b>Total</b>		<b>1364.45</b>	<b>229.8</b>	<b>195.52</b>	<b>39.48</b>
<b>Total por ración</b>		<b>272.89</b>	<b>45.97</b>	<b>97.76</b>	<b>7.89</b>

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 55 Cálculo nutricional Chicken al Orange****Chicken al Orange**

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Pechuga de pollo	600	678.00	123,6	20,40	0.00
Naranja	100	30	0.40	0.10	10.40
Arroz integral	200	700	150	12	6.7
vainita	100	33	2.00	0.30	5.80
zanahoria amarilla	50	20	0.60	0.10	3.50
brócoli	300	132	18	2.1	18.90
		<b>1593.0</b>			
<b>Total</b>		<b>318.60</b>	<b>294.6</b>	<b>35</b>	<b>45.3</b>
<b>Total por ración</b>			<b>58.92</b>	<b>7</b>	<b>9.06</b>

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 56 Cálculo nutricional pollo a la pasta**

Pollo a la pasta

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Pechuga de pollo	454	678.00	123,6	20,40	0.00
pasta	454	700	25	3.9	1.2
champiñones	300	102	12.60	2.60	1.50
Aceite	75	315	0.00	6.00	1.05
oregano	5				
<b>Total</b>		<b>1795.0</b>	<b>161.2</b>	<b>32.9</b>	<b>3.75</b>
<b>Total por ración</b>		<b>359.00</b>	<b>32.24</b>	<b>6.58</b>	<b>0.75</b>

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 57 Cálculo nutricional sardina al vapor**

Cálculo nutricional sardina al vapor

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Sardina	500	950	100	65	7.9
crema de leche	150	48	5.10	0.15	7.05
Aceite	75	315	0.00	6.00	1.05
Zanahoria	50	20	0.60	0.10	3.50
Brócoli	300	132	18	2.1	18.90
<b>Total</b>		<b>1465.00</b>	<b>123.7</b>	<b>73.35</b>	<b>38.4</b>
<b>Total por ración</b>		<b>293.00</b>	<b>24.74</b>	<b>14.67</b>	<b>7.68</b>

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 58 Cálculo nutricional salmón a la mostaza**

Cálculo nutricional salmón a la mostaza

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Salmon	454	810	99	45	1.4
cebolla morada	73	27	8	30	11.20
Apio	26	4.2	28	7.5	1.4
Mostaza	25	17.50	1.75	0,50	0.75
<b>Total</b>		<b>852.70</b>	<b>136.75</b>	<b>83</b>	<b>14.75</b>
<b>Total por ración</b>		<b>170.54</b>	<b>27.35</b>	<b>16.6</b>	<b>2.95</b>

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 59**Calculo nutricional salmón al grill

Calculo nutricional salmón al grill

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Salmon	454	810	99	45	1.4
yuca	400	19	0.48	0.24	0.24
limon sutil	100	19	0.40	0.10	6.40
tomate	73	27	8	30	11.20
Aceite	75	315	0.00	6.00	1.05
<b>Total</b>		1172.00	107.88	81.34	20.29
<b>Total por ración</b>		234.00	21.576	16.26	4.058

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 60**Calculo nutricional pollo a la mostaza

Pollo a la mostaza

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Pechuga de pollo	600	678.00	123,6	20,40	0.00
Naranja	100	30	0.40	0.10	10.40
Arroz integral	200	700	150	12	6.7
vainita	100	33	2.00	0.30	5.80
zanahoria amarilla	50	20	0.60	0.10	3.50
Brócoli	300	132	18	2.1	18.90
Mostaza		17.50			
<b>Total</b>		1610.5	294.6	35	45.3
<b>Total por ración</b>		322	58.92	7	9.06

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 61**Cálculo nutricional paella de verduras

Paella de verduras

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
arroz	200	700	150	12	6.7
pimientos	30	8.7	0.30	0.12	1.89
zanahoria	50	20	0.60	0.10	3.50
calabacín	100	28	2	20	7
berenjena	100	25	2	15	0.8
Aceite	70	315	-	56	1.05
<b>Total</b>		1096.70	154.9	103.22	20.94
<b>Total por ración</b>		219.34	30.98	20.64	4.18

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

## POSTRES

**Tabla 62 Cálculo nutricional sorbete de limón**

Sorbete de limón

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Clara de huevo	60	29.40	6.60	0.06	0.42
limón	150	28.50	0.60	0.15	9.60
Leche descremada	1000	320	34	1.00	47.00
TOTAL		380.101	41.2	1.21	57.02
TOTAL POR RACION		76.02	8.24	0.24	11.40

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 63 Cálculo nutricional sorbete de limón**

Sorbete de limón

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Clara de huevo	60	29.40	6.60	0.06	0.42
Piña	70	37.5	0.28	0.07	9.52
Leche descremada	1000	320	34	1.00	47.00
TOTAL		386.90	40.88	1.13	56.94
TOTAL POR RACION		77.38	8.17	0.22	11.38

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

**Tabla 64 Cálculo nutricional copa caribeña**

Copa caribeña

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
kiwi	50	28.00	0.50	0.40	4.55
fresa	50	17.50	0.40	0.20	2.75
papaya	50	17.50	0.25	0.00	3.55
Yogur natural descremado	625	293.75	26.25	1.88	39.38
Piña	50	26.50	0.20	0.15	5.25
Total		383.25	26.61	2.63	55.48
TOTAL POR RACION		76.65	5.32	0.52	11.09

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

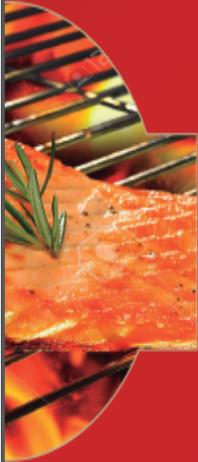
**Tabla 65 Cálculo nutricional peras en vino**

Peras en vino

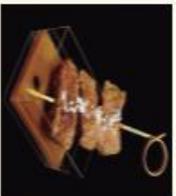
Alimento	Cantidad	Kilocalorías	proteínas	Grasas	Carbohidratos
Peras	200	110	4	18	9
Vino rosado	100	-	-	-	-
Zumo de limón	limón	150	28.50	0.60	0.15
Menta	-	-	-	-	-
TOTAL		260	32.5	18	9.15
TOTAL POR RACION		52	10.8	6.2	3.05

Elaborado por:- (Sánchez, J.2014)

## ANEXO 5

<p><i>Milliguapco</i></p>  <p><i>Gourmet</i></p> <p><i>Ecuador</i></p>	<p><i>TIPO: ENTRADAS</i></p> <p><i>VALOR NUTRICIONAL</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Coctel de salmón afrutado • 289 kcal</i></li><li>• <i>Ceviche campestre de pollo y guandú</i></li><li>• <i>241 kcal</i></li><li>• <i>Crema de Zanahoria blanca • 79 kcal</i></li><li>• <i>Wrap de pollo y queso • 276 kcal</i></li></ul> <p><i>Género:- carne, pollo.</i></p> <p><i>Pavo, Pescado Valor nutricional</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Bistec de lomo • 217 kcal</i></li><li>• <i>Goulash de carne • 146 kcal</i></li><li>• <i>Filet Mignon • 309 kcal</i></li><li>• <i>Medallón de pavo • 207 kcal</i></li><li>• <i>Pavo al romero • 273 kcal</i></li><li>• <i>Chicken al Orange • 319 kcal</i></li><li>• <i>Pollo con pasta • 359 kcal</i></li><li>• <i>Sardina al vapor • 293 kcal</i></li><li>• <i>Salmon a la mostaza • 171 kcal</i></li><li>• <i>Salmon al grill • 234 kcal</i></li><li>• <i>Pollo a la mostaza • 322 kcal</i></li><li>• <i>Paella de verduras • 219 kcal</i></li></ul> <p><i>POSTRES VALOR NUTRICIONAL</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Sorbete de limón • 76 kcal</i></li><li>• <i>Copa caribeña • 77 kcal</i></li><li>• <i>Sorbete de piña • 76 kcal</i></li><li>• <i>Peras al vino • 52 kcal</i></li></ul>	<p><i>Hosteria</i></p>   <p><i>Parta</i></p> <p><i>Pallatanga</i></p>
--	--	--

## Entradas



Cocxel de salmón afritado	7.73
Maceración	
Ceviche campesite de pollo y guandú	2.50
Maceración	
Crema de Zanahoria blanca	2.00
Cocción en líquido	
Wrap de pollo y queso	5.50
Cocción en seco	



## Plato Fuerte

Medallón de pavo	8.00
Cocción por Radiación	
Microondas	
Pavo al romero	10.0
Cocción en grasa	
Chicken al Orange	3.00
Cocción en grasa	
Sellado	
Pollo con pasta	5.50
Salgado	
Cocción en líquido	
Sardina al vapor	3.00
Vapor	
Salmon a la mostaza	12.00
Radiación	
Cocción en seco	
Plancha	
Salmon al grill	6.00
Brasa	

Cocción por radiación	
Paella de verduras	3.00
Cocción en líquido	
Cocción en grasa	
Pollo a la mostaza	5.50
Cocción por radiación	



## Pastras

Sorbete de limón	3.00
Sin cocción	
Copa caribena	3.00
Sin cocción	
Sorbete de piña	3.00
Sin cocción	
Peras al vino	4.00
Sin cocción	

*Prezios incluyen 12% IVA  
y 10% de servicio*

## ANEXO 6

Mirepoix	Corte grande irregular de vegetales, generalmente limpio y pelado (zanahoria, Cebolla, puerro, nabo, etc.). (Santiago, 2012, pág. 7)
Juliana	Corte para ensalada y rellenos de carne y pescado tiras finas alargadas. Aproximadamente de 4 centímetro de largo y el grosos el más fino posible de (2 a 3 mm). Según (Pascual, 2001, pág. 214)
Brunoise	Apropiado para presentación de guarnición. Sofritos, arroces o rellenos, cortes de medio centímetro cuadrado. Cubos pequeños de 2-4mm por lado.
Chiffonade	Es la juliana generalmente de las verduras de hoja .Se le quita la vena central se enrolla yse corta muy fino. según ((Santiago, 2012, pág. 10)
Torneado	Aplicado en papas y zanahoria tiene 7 caras
Concasse	Cortes en cubos, empleada para jitomate crudo, para preparaciones como salsas.

ANEXO 7

Estética GOURMET y técnicas de EMPLATADO Maridaje Latitud 0



COMPOSICIÓN SIMÉTRICA

COMPOSICIÓN ASIMÉTRICA



COMPOSICIÓN RÍTMICA

COMPOSICIÓN OBLICUA



COMPOSICIÓN EN ESCALA

COMPOSICIÓN PIRAMIDAL



COMPOSICIÓN EN CUADRO

COMPOSICIÓN CIRCULAR O LINEAL

CREATED BY DIRECTO AL PALADAR "El sabor de la Vida"