



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**“PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA PACIENTES
HIPERTENSOS QUE ASISTEN A CONSULTA EXTERNA EN EL
HOSPITAL CARLOS ANDRADE MARÍN DE LA CIUDAD DE QUITO,
2011”**

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

BYRON EDUARDO SANAYLÁN ONCE

RIOBAMBA – ECUADOR

2012

CERTIFICADO

La presente investigación fue revisada y autorizada su presentación.

Dra. Verónica Cárdenas M.

DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICADO

Los miembros de tesis, certifican que la investigación titulada: “Propuesta Gastronómica para Pacientes Hipertensos que Asisten a Consulta Externa en el Hospital Carlos Andrade Marín de la Ciudad de Quito, 2011”; de responsabilidad del Señor Byron Eduardo Sanaylán Once, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dra. Verónica Cárdenas M.

.....

DIRECTORA DE TESIS

Ing. Edwin Antamba A.

.....

MIEMBRO DE TESIS

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública y Escuela de Gastronomía, por permitirme integrar y formar parte de su institución, para realizar y cumplir un gran sueño.

A mi Directora de Tesis, la Dra. Verónica Cárdenas M. y al Ing. Edwin Antamba A, quienes con sus conocimientos, contribuyeron para el desarrollo de la presente investigación.

A mi médico tratante, la Dra. Marianita Pillajo, Nefróloga del Hospital Carlos Andrade Marín, por su colaboración para el desarrollo de las encuestas.

DEDICATORIA

A mis padres, María y Alejandro (+), junto con mi familia, quienes fomentaron en cada momento, el espíritu de lucha y entrega, para alcanzar el éxito en mi vida.

A mis maestros, que brindaron sus conocimientos, durante mi formación académica, humana y profesional.

A un ser muy determinante y especial, Andrea Romero, por todo el apoyo y colaboración incondicional que me brindó para culminar la investigación.

A mis amigos y demás, quienes de uno u otro modo, aportaron en la culminación de la presente investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Página
I.- INTRODUCCIÓN	1
II.- OBJETIVOS	2
General	2
Específicos	2
III.- MARCO TEÓRICO	3
1.- LA PRESIÓN ARTERIAL	3
1.1.- Componentes de la presión arterial	3
1.2.- Presión y tensión arterial	4
1.2.1.- Medida de la presión arterial	4
1.2.2.- Trastornos de la presión arterial	5
2.- LA HIPERTENSIÓN	6
2.1.- Factores de Riesgo	8
2.1.1.- Factores de riesgo no modificables	8
2.1.2.- Factores de riesgo modificables	8
2.2.- Fisiopatología	9
2.3.- Clínica	10
2.4.- Prevención	10
2.5.- Promoción de la Salud	11
2.6.- Tratamiento	12
2.6.1.- No farmacológico	12
2.6.2.- Farmacológico	13
2.7.- Problema de salud	13
2.8.- Resumen de la hipótesis de Guyton	14
3.- ALIMENTACIÓN E HIPERTENSIÓN	15
3.1.- Importancia de la alimentación en la hipertensión	15
3.2.- La sal y la hipertensión	18
IV. HIPÓTESIS	22
V.- METODOLOGÍA	22

A.- LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	22
1.- Identificación de las variables	22
2.- Definición	23
3.- Operacionalización	24
C.- TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO	26
1.- Estrategias Metodológicas	26
1.1.- Técnicas	26
1.2.- Métodos	26
2.- Tipo de Investigación	26
D.- UNIVERSO DE ESTUDIO	27
1.- Criterio de Inclusión	28
2.- Criterio de Exclusión	28
E.- DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS	28
1.- Plan para recolección de la información	28
VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	29
a) Análisis e interpretación de las Encuestas:	29
b) Análisis e interpretación del Test de Evaluación Hedónica	37
c) Análisis e interpretación de la Encuesta Piloto	38
VII. CONCLUSIONES	43
VIII.- RECOMENDACIONES	44
RESÚMEN	
SUMMARY	
IX.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
X.- ANEXOS	

ÍNDICE DE CUADROS

	Página
CUADRO Nº 1: VALORES DE LA PRESIÓN	5
CUADRO Nº2: ALIMENTOS RICOS EN SAL	20
CUADRO Nº3: SEXO	29
CUADRO Nº4: EDAD	29
CUADRO Nº5: IMC	29
CUADRO Nº6: FACTOR PRIMORDIAL	31
CUADRO Nº7: HORARIOS DE ALIMENTACIÓN	32
CUADRO Nº8: INGESTA DE COMIDA	33
CUADRO Nº9: CONSUMO EN LA CENA	34
CUADRO Nº10: CONSUMO ENLATADOS Y ENVASADOS	35
CUADRO Nº11: PREFERENCIA COMIDA CHATARRA	36
CUADRO Nº12: TEST DE EVALUACIÓN HEDÓNICA	37
CUADRO Nº13: SEXO	38
CUADRO Nº14: EDAD	38
CUADRO Nº15: OPINIÓN ACERCA DEL MENÚ	39
CUADRO Nº16: COMBINACIÓN NUTRICIONAL	40
CUADRO Nº 17: PROBLEMÁTICA DE SALUD	41
CUADRO Nº18: DISPOSICIÓN A SEGUIR	42

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Página
GRÁFICO Nº1: HIPÓTESIS DE GUYTON	14
GRÁFICO Nº2: SEXO	29
GRÁFICO Nº3: EDAD	29
GRÁFICO Nº4: IMC	29
GRÁFICO Nº5: FACTOR PRIMORDIAL	31
GRÁFICO Nº6: HORARIOS DE ALIMENTACIÓN	32
GRÁFICO Nº7: INGESTA DE COMIDA	33
GRÁFICO Nº8: CONSUMO EN LA CENA	34
GRÁFICO Nº9: CONSUMO ENLATADOS Y ENVASADOS	35
GRAFICO Nº10: PREFERENCIA COMIDA CHATARRA	36
GRAFICO Nº11: TEST DE EVALUACIÓN HEDÓNICA	37
GRÁFICO Nº12: SEXO	38
GRÁFICO Nº13: EDAD	38
GRÁFICO Nº14: OPINIÓN ACERCA DEL MENÚ	39
GRÁFICO Nº15: COMBINACIÓN NUTRICIONAL	40
GRÁFICO Nº16: PROBLEMÁTICA DE SALUD	41
GRAFICO Nº17: DISPOSICIÓN A SEGUIR	42

RESUMEN

Investigación de tipo Descriptivo y Diseño Experimental, en una Propuesta Gastronómica para Pacientes Hipertensos que Asisten a Consulta Externa en el Hospital Carlos Andrade Marín; aplicándose encuestas en una muestra de 33 pacientes, se midieron, Factores de Riesgo, Hábitos Alimenticios y Alternativas Gastronómicas. Los datos se tabularon mediante el programa Microsoft Excel. Como resultados, edades comprendidas de 31 a 35 años, el 39% y de 36 a 40 años, el 21%; sexo femenino con el 58%. Con respecto a los factores de riesgo, Peso Normal con el 58% y Sobrepeso con el 42%.

En cuanto a los hábitos alimenticios, alimentación inadecuada el 70%; horario de alimentación no definido el 76%, ingesta de leche y yogurt el 24%, consumo de ensaladas ligeras el 30%, consumo de enlatados y envasados el 58% y preferencia a la comida chatarra el 58%. Las pruebas hedónicas de la investigación, demuestran que el 100% de los encuestados, consideran, que el menú es excelente y adecuado, por su sabor, el 83%; por su color, aroma y cantidad, el 94% y por su combinación nutricional adecuada, el 50%.

Se recomienda a los pacientes que asisten a la Consulta Externa en el Hospital Carlos Andrade Marín, seguir con el consumo del menú cíclico planteado en una dieta rica en potasio y pobre en sodio, recomendando a los pacientes, complementarla con la actividad física moderada.

Palabras Clave: Potasio, Sodio, Guía Gastronómica

SUMMARY

Investigation of Descriptive Type and Experimental Design, in a Gastronomic Offer for Hypertense Patients who are present at External Consultation in the Carlos Andrade Marín Hospital; surveys being applied in a sample of 33 patients, they measured up, Factors of Risk, Food Habits and Gastronomic Alternatives. The information tabulated by means of the program Microsoft Excel. As results, included ages from 31 to 35 years, 39% and from 36 to 40 years, 21%; feminine sex with 58%. With regard,, to the factors of risk, Normal Weight with 58% and Overweight with 42%.

As for the food habits, inadequate supply 70%; schedule of supply not defined 76%, ingestion of milk and yogurt 24%, consumption of light salads 30%, consumption of tinned and stiff 58% and preference to the food scrap 58%. The hedonics tests of the investigation, there demonstrate that 100% of the polled ones, thinks, that the menu is excellent and suitable, for his flavor, 83%; for his color, fragrance and quantity, 94% and for his nutritional suitable combination, 50%.

There are recommended the patients who are present at the External Consultation in the Carlos Andrade Marín Hospital, to continue with the consumption of the cyclical menu raised in a rich diet in potassium and poor person in sodium, recommending the patients, to complement her with the physical moderate activity.

Key words: Potassium, Sodium, Gastronomic Guide.

I.- INTRODUCCIÓN

Durante muchos años, la medida casual de la presión arterial, ha sido la base para el conocimiento de sus consecuencias, como factor de riesgo. La hipertensión arterial (HTA), es una enfermedad crónica, caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias. Se asocia a tasas de morbilidad y mortalidad considerablemente elevadas, por lo que se considera uno de los problemas más importantes de salud pública, afectando a cerca de mil millones de personas a nivel mundial. La hipertensión, es una enfermedad asintomática y fácil de detectar; sin embargo, cursa con complicaciones graves y letales, si no se trata a tiempo. La hipertensión crónica, es el factor de riesgo modificable más importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares, así como para la enfermedad cerebro-vascular y renal. Es una enfermedad, que provoca que el corazón se dilate y se haga más grande mientras que las arterias se endurecen o se estrechen favoreciendo la formación de coágulos, lo cual expone al organismo a sufrir flebitis, embolias, dolores de pecho e infartos, además de impedir que los riñones cumplan su función limpiadora en la sangre. La hipertensión arterial, de manera silente, produce cambios en el flujo sanguíneo, a nivel macro y micro-vascular, causados a su vez por disfunción de la capa interna de los vasos sanguíneos y el remodelado de la pared de las arteriolas de resistencia, que son las responsables de mantener el tono vascular periférico. Muchos de estos cambios anteceden en el tiempo a la elevación de la presión arterial y producen lesiones orgánicas específicas. En el 90% de los casos la causa de la HTA, es desconocida y tiene una fuerte influencia hereditaria. Entre un 5% y 10% de los casos, existe una causa directamente responsable por la elevación de las cifras tensionales, que en ocasiones puede ser tratada y desaparecer sin requerir tratamiento a largo plazo. Sin embargo, puede ser la alerta para localizar enfermedades aún más graves, de las que la HTA, es únicamente una manifestación clínica.

II.- OBJETIVOS

a) General

- Establecer una Propuesta Gastronómica para Pacientes Hipertensos, que asisten a Consulta Externa en el Hospital Carlos Andrade Marín de la ciudad de Quito.

b) Específicos

- Analizar los factores de riesgo en los pacientes con problemas de hipertensión arterial.
- Determinar los hábitos alimenticios de los pacientes con problemas de hipertensión arterial.
- Plantear una guía de alternativas gastronómicas, dirigida a los pacientes con problemas de hipertensión arterial, para garantizar la salud de los mismos.

III.- MARCO TEÓRICO

1.- LA PRESIÓN ARTERIAL

La **presión arterial** (PA), es la presión que ejerce la sangre contra la pared de las arterias. Esta presión es imprescindible para que circule la sangre por los vasos sanguíneos y aporte el oxígeno y los nutrientes a todos los órganos del cuerpo para que puedan funcionar. Es un tipo de presión sanguínea. No debe confundirse con **tensión arterial** (TA), que es la presión que los vasos sanguíneos ejercen sobre la sangre circulante¹.

1.1.- Componentes de la presión arterial

La presión arterial tiene dos componentes:

- **Presión arterial sistólica:** Corresponde al valor máximo de la tensión arterial en sístole (cuando el corazón se contrae). Se refiere al efecto de presión que ejerce la sangre eyectada del corazón sobre la pared de los vasos.
- **Presión arterial diastólica:** Corresponde al valor mínimo de la tensión arterial cuando el corazón está en diástole o entre latidos cardíacos. Depende fundamentalmente de la resistencia vascular periférica. Se refiere al efecto de distensibilidad de la pared de las arterias, es decir el efecto de presión que ejerce la sangre sobre la pared del vaso.

¹ http://es.wikipedia.org/wiki/Presi%C3%B3n_arterial

1.2.- Presión y tensión arterial

La presión arterial, es la fuerza que ejerce la sangre al circular por las arterias, mientras que tensión arterial, es la forma en que las arterias reaccionan a esta presión, lo cual logran gracias a la elasticidad de sus paredes. Si bien ambos términos se suelen emplear como sinónimos, es preferible emplear el de presión arterial. De hecho, su medida se describe en unidades de presión (mm de Hg). La relación entre ambas se puede expresar mediante la ley de Laplace; donde T es la tensión, P es la presión y r el radio de un vaso sanguíneo.

$$P = \frac{T}{r}$$

1.2.1.- Medida de la presión arterial

Tradicionalmente, la medición de dicha presión se ha llevado a cabo mediante la utilización conjunta de un fonendoscopio y un esfigmomanómetro. Sin embargo, hoy se utilizan fundamentalmente tensiómetros automáticos o baumanómetros. Para realizar su medida, se recomienda que el sujeto permanezca relajado, en una habitación tranquila y con temperatura confortable. El punto habitual de su medida es el brazo. También puede utilizarse un manómetro aneroide.

La presión arterial se expresa normalmente en milímetros de mercurio (mmHg) sobre la presión atmosférica. Los valores normales de presión arterial varían entre 90/60 y 130/80 mmHg. Valores por encima de 140/90 mmHg son indicativos de hipertensión o presión arterial alta y por debajo de 90/60 son indicativos de hipotensión o presión arterial baja. Estos valores dependen de la edad y del sexo (son menores en las mujeres). También hay que señalar que estos valores no son constantes a lo largo del día, sino que presenta una gran variabilidad. Los valores más bajos se registran durante el sueño.

CUADRO N°1: VALORES DE LA PRESIÓN

CATEGORÍA	PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA (mmHG)	PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA (mmHG)
Presión Arterial Óptima	120	80
Presión Arterial Normal	130	85
Presión Arterial Normal-Alta	130-139	85-89
Hipertensión Grado 1 (leve)	140-159	90-99
Hipertensión Grado 2 (moderada)	160-179	100-109
Hipertensión Grado 3 (severa)	≥ 180	≥ 110
Hipertensión Sistólica Aislada (Grado 1)	140-159	<90
Hipertensión Sistólica Aislada (Grado 2)	≥ 160	<90

1.2.2.- Trastornos de la presión arterial

- **Hipertensión arterial:** Es el aumento de la presión arterial, ya sea de la sistólica o de la diastólica. La hipertensión, junto con la hipercolesterolemia y el tabaquismo, es uno de los tres factores de riesgo cardiovascular más importante y modificable. Es una enfermedad silente, en sus primeros estados.
- **Hipotensión arterial:** Es el descenso de la presión arterial por debajo de los límites normales.

2.- LA HIPERTENSIÓN

La hipertensión arterial, es un trastorno del nivel promedio, al que está regulada la presión sanguínea. Tiene importancia clínica, debido a que esta elevación crónica lesiona órganos como el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones. En etapas iniciales no causa alteraciones en la función cardiovascular; siendo las características del control de la presión arterial, las que conllevan a la regulación de la presión sanguínea flexible y responde a los requerimientos de la perfusión local de los órganos, esta se integra a la función general cardiovascular y renal para servir a la homeostasis del sistema².

La presión arterial proporciona la fuerza impulsora que lleva la sangre a través del sistema vascular, esencial para la vida, además de proporcionar perfusión a órganos críticos como el cerebro, esta, desempeña un papel clave en la optimización de las funciones de los demás órganos; en 1909 Starling reconoció que el sodio total corporal y el equilibrio del agua estarían reguladas por la presión de perfusión renal arterial, Gayton y colaboradores propusieron que la presión sanguínea y la homeostasis del sodio están relacionados a través de mecanismos de natriuresis por presión, cuando la presión de perfusión se eleva aumenta la producción del sodio renal y del líquido extracelular provocando que los volúmenes sanguíneos se constriñen en una cantidad suficiente para retornar a su línea básica.

La definición de hipertensión arterial, ha abierto las puertas ampliamente a la investigación a fin de revisar los conceptos existentes y aclarar los muchos interrogantes planteados. Existe una decena de límites convencionales para catalogar a un individuo como hipertenso, todos arbitrarios. Una de las convenciones más corrientes fija presiones consistentemente sobre 160 mmHg.

² www.periodismo.edu

(Sistólica) y 100 mmHg. (Diastólica). En 1978 Sir George Pickering, al analizar la presión arterial como una variable biológica, ha criticado violentamente la definición y argumenta que los conceptos de normo e hipertensión son meros artificios. A la luz de investigaciones efectuadas en varias comunidades y los hallazgos relativos a su presión arterial se verá la solidez de la argumentación de Pickering.

Un valor elevado de presión arterial, sistólica o diastólica, no significa nada en sí mismo si no se juzga en función de las variaciones a que está expuesta la presión arterial por condiciones genéticas y ambientales. Boe, Humerfelt y otros investigadores estudiaron la presión arterial en 80 mil personas en la ciudad de Bergen, Noruega. Investigadores ingleses como Miall, Oldham, Pickering, Morris, Cochrane, Mc Keown, Lowe y muchos otros han efectuado extensos estudios en comunidades británicas. Takahashi y colaboradores han estudiado sus variaciones en pueblos de Japón.

Existen, además, extensos estudios norteamericanos y en otros países que se han ocupado del asunto. En Estados Unidos se define como hipertensos a las personas adultas cuyos niveles de presión arterial sobrepasan el umbral de 140 mmHg para la sistólica y de 90 mmHg para la diastólica. La Presión Arterial permanece relativamente constante en la mayoría de los individuos durante la segunda y bien entrada la tercera década de la vida, después de las cuales sube, en este período se incrementa la presión diastólica que sobrepasa los 90 mmHg.

Nadie puede afirmar con absoluta certeza cuando aparece por primera vez la hipertensión arterial en la historia de la humanidad, es opinión generalizada que se trata de una enfermedad relativamente moderna de la civilización. El más fuerte soporte sobre su origen radica posiblemente en interrelaciones genético-ambientales en los que están involucrados los genes de nuestro antiguo genoma, adaptado de cazadores recolectores y el ambiente de nuestro nuevo mundo creado por el ser humano, la hipertensión es una respuesta a la novedad ambiental.

2.1.- Factores de Riesgo

Los siguientes factores, producen cierta predisposición en quien los posee y se dividen en dos grupos, los factores no modificables y los modificables³.

2.1.1. Factores de riesgo no modificables

- **Historia familiar:** Se heredan los genes, pero también los hábitos de vida (consumo de sal, sedentarismo, etc.)
- **Sexo.** Los hombres son más propensos a sufrir HTA que las mujeres, ya que éstas tienen una protección hormonal de estrógenos mientras se tenga la menstruación. Sin embargo, esto cambia cuando llega la menopausia y la mujer tiene más probabilidad de padecer HTA.
- **Edad:** A medida que las personas van envejeciendo las arterias se endurecen lo que dificulta el paso de la sangre a través de ellas, lo que puede traducirse como un aumento de la tensión arterial.
- **Etnia:** Algunos estudios afirman que la raza negra tiene un 33% más de probabilidad de sufrir HTA.

2.1.2. Factores de riesgo modificables

- **Orgánicos:** A veces se puede producir HTA por mal funcionamiento o regulación de los sistemas controladores de la Tensión Arterial.
- **Alimentación inadecuada:** Diversos estudios han descubierto la relación de la alimentación con la HTA, sobre todo en el abuso de sal y grasas saturadas.

³ www.seapremur.com/Documentos/La_Hipertension_Arterial.doc

- **Obesidad:** Las personas obesas tienen mayor probabilidad de padecer HTA que las que no lo son.
- **Estrés:** Según distintos estudios, existe una relación directa entre el nivel de HTA y las situaciones estresantes a las que se enfrentan las personas.
- **Alcohol:** Muchos especialistas afirman que un vaso de vino puede ser beneficioso para la circulación, disminuir la HTA y prevenir muchas enfermedades cardiocirculatorias debido a un componente fitoquímico llamado resveratrol. Sin embargo, en cantidades excesivas puede producir HTA.
- **Tabaco:** Es el peor enemigo del sistema circulatorio debido a las numerosas enfermedades cardiocirculatorias y a que no deja que los medicamentos anti-hipertensivos sean absorbidos con la misma eficacia que en un no fumador.
- **Café:** Debido a su alto componente en cafeína es un gran estimulante y por tanto hace aumentar la tensión arterial, al igual que otras bebidas como el té, por lo que no estaría permitido tomarlo a personas hipertensas.
- **Clima:** En épocas más frías se produce una vasoconstricción, por lo que las cifras de HTA tienden a aumentar.

2.2.- Fisiopatología

La presencia de HTA, se debe principalmente a una vasoconstricción, que produce un aumento en las resistencias periféricas, por lo que entra a participar el sistema renina-angiotensina-aldosterona, el cual va a formar angiotensina I y angiotensina II. Ambas son vasoconstrictoras, lo que va a provocar un incremento en las cifras de tensión arterial. Además, la angiotensina II estimula la secreción de aldosterona, produciendo un aumento de sodio y de volumen sanguíneo, al aumentar la reabsorción tubular de sodio y agua, por lo que la tensión arterial aumentará.

2.3.- Clínica

La mayoría de las personas que sufren de hipertensión, generalmente no presentan síntomas, por ello se conoce a la HTA como asesino silencioso, ya que puede pasar inadvertida durante mucho tiempo hasta que se produzca afectación de un órgano, lo que supondría un acortamiento de la vida. En algunos casos, pueden presentar síntomas inespecíficos, como palpitaciones en la cabeza o el pecho, mareos, visión doble, náuseas, vómitos, falta de aire, etc. Debemos tener en cuenta, que la escasa sintomatología, puede tener un efecto más o menos positivo sobre la cumplimentación del tratamiento.

2.4.- Prevención

La principal herramienta para lograr la prevención adecuada y el cuidado efectivo de la hipertensión, es crear condiciones de cercanía y amplia comunicación con los pacientes. En esta relación, es importante no olvidar que a los pacientes les resulta muy difícil seguir un tratamiento, ya que exige cambiar algunos hábitos y renunciar a sus prácticas placenteras. Por ello, es muy importante que la planeación del tratamiento, se realice con su plena participación, motivándolo a actuar en su propio cuidado. Proporcionar una necesaria y apoyar al paciente para lograr cambios en su estilo de vida, es muy fundamental.⁴

- **Prevención Primaria:** Tiene como objetivo el control de los factores de riesgo de la propia hipertensión, cuyas actividades principalmente deben instaurarse en todos los pacientes y son: abandono del tabaco, reducción de peso, reducción del consumo de alcohol, ejercicio físico, reducción del consumo de sal y un incremento en el consumo de frutas y verduras.

⁴ http://www.cardiosalud.org/consensos_encuestas/guia_pacientes_hta.pdf

- **Prevención Secundaria:** Tiene como objetivo la detección temprana y el control de los hipertensos identificados. Así se conseguirá evitar las complicaciones asociadas a un mal control de la hipertensión. Se recomienda la toma de la tensión al menos una vez hasta los 14 años; cada 4 ó 5 años desde los 14 hasta los 40 años, y cada 2 años a partir de los 40 años sin límite de edad.
- **Prevención terciaria:** Su objetivo, es reducir la incidencia de eventos clínicos macro-vasculares recurrentes. Sus actividades abarcan desde el control de las cifras, como por los cambios de los hábitos de vida y pasando por el tratamiento farmacológico.

2.5.- Promoción de la Salud:

La promoción de la Salud, va dirigida a la eliminación o reducción de los factores de la HTA que son modificables, es decir, son ambientales o adquiridos, para a su vez intentar reducir la posibilidad de aparición de la HTA, promoviendo un estilo de vida totalmente saludable. Así pues, éstas son las actividades cuya realización va destinadas a tal fin:

- Sugerir una actividad física que le guste al paciente, fácil de adoptarse como parte de su vida cotidiana, pueden ser caminatas o práctica de algún deporte, de tal manera que logre hacer 30 minutos de actividad, de 3 a 5 días a la semana. No se debe comenzar bruscamente y la variedad de actividades puede ayudar a que lo disfrute, permanezca e incremente su actividad.
- Estimular al paciente para que incremente el consumo de frutas y verduras y disminuya o elimine el consumo de alimentos fritos y aderezos cremosos.

- Si el paciente es hipertenso, es necesario reforzar su apego al medicamento, recordándole que su organismo necesita ayuda para equilibrar cargas de trabajo de su corazón y la presión en los vasos sanguíneos. Es muy importante, mantener la presión arterial en un nivel adecuado para sentirse bien y activo, igualmente para disminuir riesgos y daños al organismo.
- Recordar al paciente, la necesidad de disminuir el consumo de sal, para evitar que su organismo requiera agua, porque el exceso de líquido, hace que aumente la presión arterial y obliga al corazón a trabajar más. Debe limitarse la sal al mínimo en la preparación de los alimentos, pues es muy difícil estimar, cuánta sal consumimos durante el día. Se recomienda revisar las etiquetas sobre el contenido de sodio en alimentos preparados, sobre todo, de aquellos que se conservan por medio del salado, como los embutidos, los productos y enlatados de charcutería. Es importante no disponer de saleros en la mesa para evitar agregar más sal a los alimentos.

2.6.- Tratamiento

Se divide en dos:

2.6.1.- No farmacológico

- Reducción de peso
- Disminución del consumo de sal
- Moderación en el consumo de alcohol
- Aumento de la ingesta de frutas, verduras y potasio
- Aumento de la actividad física
- Disminución del estrés crónico
- Reducción de grasas saturadas y colesterol

- No fumar
- Limitar consumo café
- Programa de control de tensión

2.6.2.- Farmacológico

- Diuréticos
- Beta-bloqueantes
- Antagonistas canales de calcio
- Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina
- Bloqueantes de los receptores de angiotensina

2.7.- Problema de salud

La hipertensión arterial, es uno de los trastornos que favorecen la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares. Basándose en que este trastorno, es un factor de riesgo cardiovascular, la revista Medicina Clínica, ha estimado que el 34,8 % para hombres y el 33 % para mujeres, presentan una tensión arterial de más de 140/90 mmHg. y un 18,1 % en hombres y 20,4 % en mujeres tenían más de 160/95 mmHg.⁵

Las principales causas de muerte en los hombres, son las enfermedades cardiocirculatorias (36,0%) y las neoplasias (27,0%), seguidas de las enfermedades respiratorias (15,2%), de las causas externas (7,0%) y de las enfermedades digestivas (5,8%). En las mujeres destacan las causas cardiocirculatorias (41,7%), las neoplasias (18,5%), las enfermedades respiratorias (11,0%) y las entidades endocrino-metabólicas (4,6%).

⁵ <http://escuela.med.puc.cl/publ/medamb/hipertensionarterial.html>

El hecho de que la Hipertensión sea un factor tan importante y desencadenante de otras muchas enfermedades cardiocirculatorias y que sepamos cuántas personas están afectadas, provoca que la principal medida a tomar, desde el punto de vista de la medico, sea la promoción de la salud.

2.8.- Resumen de la hipótesis de Guyton para explicar el desarrollo de hipertensión

GRÁFICO N° 1: HIPÓTESIS DE GUYTON



3.- ALIMENTACIÓN E HIPERTENSIÓN

3.1.- Importancia de la alimentación en la hipertensión

La alimentación, juega un papel fundamental en la prevención y el control de la hipertensión. Una alimentación equilibrada, combinada con un programa de ejercicio habitual, adecuada a las características de cada persona, y unos cambios de hábitos vitales que eliminen los tóxicos y reduzcan el estrés, puede solucionar muchos problemas de hipertensión leve. En casos de hipertensión grave, la alimentación puede ayudar a reducir la gravedad y complementar otros tratamientos. Tanto la medicina oficial como las medicinas alternativas recomiendan una dieta adecuada para el tratamiento de la hipertensión.⁶

La dieta más adecuada para el tratamiento de la hipertensión, es la que se conoce como **dieta DASH** (Dietary Approaches to Stop Hypertension = Enfoque Dietético para la Detención de la Hipertensión). Es el resultado de un estudio llevado a cabo en Estados Unidos por un grupo de científicos respaldados por el National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). Según esta investigación la adopción de una alimentación adecuada conlleva a una disminución de la presión arterial. En este tipo de dieta se comprobó una ostensible reducción de la hipertensión, cuando los 459 enfermos del estudio eran sometidos a una alimentación rica en verduras, frutas y cereales y pobre en grasas animales y colesterol. La dieta DASH, es un tipo de dieta que se basa en la ingesta de 2000 calorías por día, que incluye , además de muchos alimentos de tipo vegetal, otros de procedencia animal como el pollo y el pescado. Se hace especial hincapié en la reducción de las carnes rojas, los dulces o las bebidas que contenían azúcar. En cuanto a los alimentos se escogen aquellos que son alimentos ricos en calcio, alimentos ricos en potasio y magnesio, unos

⁶ <http://www.botanical-online.com/medicinalshiptensiodieta.htm>

elementos que, en estudios anteriores, ya habían demostrado que tenían mucha importancia en el control de la tensión arterial. Según este estudio se recomienda:

- **Verduras:** 4 o 5 raciones cada día. Se considera una ración una taza de vegetal crudo, o media taza de vegetal cocido, o 180 cc. de jugo de vegetal. Entre los vegetales mas recomendados se encuentran aquellos especialmente ricos en magnesio, potasio y fibra. Entre ellos tenemos: espinacas, tomates, pimientos verdes , zanahorias, patatas, brócolis, guisantes o calabazas. Las verduras proporcionarían la fibra, el magnesio y el potasio tan adecuados para reducir la hipertensión.
- **Frutas:** 4 o 5 raciones cada día. Se considera una ración de fruta 180 cc. de zumo de fruta, o media pieza de fruta, o un cuarto de taza de fruta deshidratada. Entre las frutas recomendadas tendríamos los melocotones, las ciruelas, las piñas, los albaricoques, los plátanos, las uvas, las naranjas, los pomelos, los dátiles o las fresas. Todas estas frutas aportan mucha fibra, potasio y magnesio
- **Cereales integrales:** 7 u 8 raciones diarias. Se considera una ración, una rebanada de pan, o media taza de cereal cocido, o unos 30 gr. de cereales secos. Entre los cereales se aconseja, el arroz, la avena, el trigo integral, el pan integral de cualquier cereal. Estos alimentos aportarían el contenido en fibra y la energía necesaria.
- **Lácteos desnatados:** 2 o 3 raciones diarias de productos lácteos bajos en grasa. Se considera una ración, 250 cc. de leche, o 1 yogur, o 50 gr. de queso. Entre los alimentos lácteos, se encuentran la leche desnatada, el queso bajo en grasa o desnatado y el yogur desnatado.

- **Carnes no rojas:** 2 o menos raciones diarias de pollo, pescado o carne no roja. Se considera una ración, 100 gr. de pollo o pescado. Entre las carnes tenemos las carnes magras, no fritas y el pollo sin piel.
- **Frutos secos o legumbres:** 4 raciones semanales. Se considera una ración 50 gr. o 1/3 de taza de frutos secos, o dos cucharadas de té o 15 gr. de semillas, o media taza de legumbres cocidas. Entre los alimentos están las nueces, las almendras, los cacahuetes, avellanas, semillas de girasol, guisantes, lentejas o alubias. Estos alimentos proporcionan energía, potasio, magnesio, fibra y proteína.
- **Grasas:** 2 a 3 raciones diarias. Se considera una ración, una cucharadita de aceite vegetal, una cucharadita de café, una cucharadita de mayonesa baja en grasas, o una cucharadita de margarina baja en grasas o 2 cucharaditas de condimentos bajo en grasas. Entre las grasas recomendadas tenemos aceites vegetales como el de oliva o maíz, margarinas o mayonesas "light" o condimentos "light".
- **Dulces:** 5 raciones a la semana. Se considera una ración, una cucharada café de azúcar, o una cucharada de gelatina o mermelada, o 15 gr. de caramelos. Se recomiendan azúcares "light".

Ante los resultados positivos de esta dieta, luego se hizo un estudio complementario, denominado "DASH-Sodium," en la que se vio la influencia que el consumo de la sal tenía en la presión arterial. Se comprobó que el grupo que tomaba una ingesta diaria de menos de 1500 mg de sodio sufría un descenso de la tensión arterial, siendo este mas espectacular en aquellos participantes que sufrían de hipertensión. Estos dos estudios son cruciales para diseñar la dieta que los hipertensos deben seguir. La mayoría de los médicos y dietistas se basan en ellos a la hora de planificar la alimentación de sus pacientes.

3.2.- La sal y la hipertensión

Existen una serie de alimentos que deben reducirse o eliminarse para evitar la hipertensión.

- a) Alimentos ricos en sodio:** El consumo excesivo de sal constituye un enemigo para la hipertensión. La sal contribuye a que el organismo retenga más líquidos lo que produce una presión sobre las arterias y es el responsable del aumento de la presión arterial. Reducir el consumo de sal, es una buena manera de evitar la aparición de la hipertensión. La sal se puede ingerir directamente, salando los alimentos, o a través de la que contienen los mismos alimentos. Sin embargo la mayor parte de la sal, se ingiere a través de aquellos productos procesados que contienen este mineral.

Para evitar al máximo una ingestión excesiva de sal se tendrían que tener en cuenta las siguientes recomendaciones, que son especialmente obligatorias en la dieta de los hipertensos, pero que deben tomarse a consideración para prevenir la hipertensión en todas las personas.

- Evitar siempre sazonar los alimentos con sal. En su lugar puede darse sabor a las comidas utilizando hierbas o especias. Las hojas de romero , salvia, laurel, albahaca, etc, constituyen estupendos recursos que proporcionarán más sabor a los alimentos sin aumentar el consumo de sodio. Espolvorear la comida con polvo de ajo rallado o con cebolla, evitando la sal de ajo o la sal de cebolla, pueden ser también dos recursos muy interesantes.
- Evitar el uso de carnes ahumadas o curadas que son muy ricas en sal. Entre estos alimentos están las pancetas, tocino, jamón salado, embutidos

(mortadela, salami, salchichas, etc.), los pescados en conserva (sardinas, atún, salmón, etc.)

- Elegir preferiblemente alimentos frescos o en su defecto, alimentos congelados, evitando los alimentos en conserva que contienen mucha sal. Cuando esto no sea posible, quitar la sal con abundante agua.
- Controlar la ingestión de queso eligiendo aquellas clases que contengan ninguna o poca sal y poca grasa.
- Evitar aquellas salsas que contengan sal. En su lugar sustituirlas por otras variedades bajas en sal.
- Evitar el uso de vegetales en salazón (pepinillos, aceitunas, etc.).
- Evitar los frutos secos, cereales, frutas o tubérculos salados (almendras, cacahuates, pistachos, nueces, avellanas, palomitas de maíz, pipas saladas, patatas fritas, etc.)..
- Evitar la tentación del uso de la sal, alejándola de la mesa.
- Cuando se compran los alimentos, controlar la presencia de la sal en las etiquetas, rechazando aquellos alimentos procesados cuyos datos no aparecen o no se puedan leer claramente. Existen alimentos que se venden como " dietéticamente sanos" que contienen cantidades excesivas de sal. Entre estos tenemos los cereales para el desayuno, el pan, quesos light, etc.

El siguiente cuadro, muestra el contenido de sal en algunos de los alimentos utilizados habitualmente:

CUADRO N° 2: ALIMENTOS RICOS EN SAL

ALIMENTOS RICOS EN SAL		
ALIMENTOS PARA PICAR		
ALIMENTOS	CANTIDAD	CONTENIDO EN SAL
Patatas fritas	100 g	656 mg
Palomitas de maíz	100gr	365 mg
Avellanas saladas	100 g	780 mg
Pistachos salados	100 g	780 mg
Almendras saladas	100 g	780 mg
Cacahuetes salados	100 g	400 mg
Pipas	100 g	603 mg
Galletas	100 g	600 mg
ENLATADOS		
ALIMENTOS	CANTIDAD	CONTENIDO EN SAL
Sardinas	100 g	280 mg
Atún	100 g	310 mg
Tomate en conserva	100 g	420 mg
Espárragos escurridos sin enjuagar	100 g	240 mg
Sopa de pollo	100 g	386 mg
Maíz	100 g	335 mg
CONDIMENTOS		
ALIMENTOS	CANTIDAD	CONTENIDO EN SAL
Sal de mesa	1 cucharada de té	2300 mg
Sal de ajo	1 cucharada de té	2060 mg
Salsa de soja	1 cucharada de té	1032 mg
Bicarbonato de soja	1 cucharada de té	1260 mg
PRODUCTOS CÁRNICOS AHUMADOS, CURADOS O PROCESADOS		
ALIMENTOS	CANTIDAD	CONTENIDO EN SAL
Embutido	100 g	1235 mg
Salchichas de pavo	100 g	878 mg
Salmón ahumado	100 g	784 mg
Hamburguesa	100 g	561 mg
LECHE Y DERIVADOS		
ALIMENTOS	CANTIDAD	CONTENIDO EN SAL
Queso Cheddar	100 g	620 mg
Mozzarella	100 g	373 mg
Queso de cabra duro	100 g	346 mg
Mantequilla	100 g	286 mg

Margarina 40 % de grasa vegetal	100 g	959 mg
CEREALES		
ALIMENTOS	CANTIDAD	CONTENIDO EN SAL
Kellocks Special K	100 g	935 mg
Corn flakes	100 g	900 mg
All-bran	100 g	112 mg
ALIMENTOS VEGETALES PROCESADOS		
ALIMENTOS	CANTIDAD	CONTENIDO EN SAL
Miso	100 g	3647 mg

- b) Alimentos ricos grasas saturadas:** Los alimentos ricos en grasas saturadas, aumentan el nivel de colesterol en la sangre, pueden producir trombos en las arterias y dificultan la circulación sanguínea por lo que resultan desaconsejados para los hipertensos. Por otra parte, el consumo excesivo de grasas, es también responsable de la obesidad, uno de los factores que predispone a la aparición de la hipertensión.
- c) Consumo moderado de alcohol:** Según algunos especialistas el consumo moderado de alcohol, puede incluso rebajar la hipertensión al conseguir mejorar la circulación. Sin embargo, hay que ser muy prudentes con el uso de bebidas alcohólicas. Muchos estudios demuestran como la reducción de la obesidad e ingestión de alcohol han producido descensos significativos en personas con hipertensión.
- d) Alimentos ricos en azúcar o glúcidos:** Las pastas, los caramelos, los postres dulces en general, contienen mucho azúcar, el cual predispone a la aparición de la diabetes y muchos problemas del riñón, que pueden ser responsables de la hipertensión. Por otra parte, estos alimentos tienen muchas calorías lo cual contribuye a producir personas obesas. La sustitución de estos alimentos por frutas frescas o zumos de frutas, es una manera de evitar el deseo incontrolable de alimentos dulces y evitar problemas de salud.

IV. HIPÓTESIS

Una alimentación balanceada, equilibrada y variada, con un riguroso control en el consumo de sal, puede ayudar a incrementar los niveles de aceptabilidad de la propuesta gastronómica planteada para pacientes que padecen de hipertensión y que asisten a consulta externa en el HCAM, de la ciudad de Quito.

V.- METODOLOGÍA

A.- LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La presente investigación se llevó a cabo con una muestra representativa de pacientes que asisten a la consulta externa en el Hospital Carlos Andrade Marín de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha, misma que está ubicada en la Región Sierra Norte.

El tiempo de duración de este estudio, fue de 6 meses (180 días), comprendidos entre Noviembre del 2011 y Abril del 2012, mismos que fueron distribuidos para el trabajo experimental, recolección de información, tabulación y análisis de resultados.

B.- VARIABLES

1.- Identificación de las variables

En la presente investigación las variables son:

- Factores de riesgo.
- Hábitos alimenticios
- Alternativas gastronómicas.

2.- Definición

- **Factores de riesgo:** Son todas las circunstancias o situaciones, que aumentan las probabilidades de las personas, de ser más vulnerables a contraer enfermedades o daños.
- **Hábitos alimenticios:** Son el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren, formando comportamientos nutricionales y haciéndolos parte de un estilo de vida.
- **Alternativas gastronómicas:** Son las opciones existentes en un menú establecido, por lo tanto, es cada una de las opciones entre las cuales se pretende elegir.

3.- Operacionalización

VARIABLES	CATEGORÍA	INDICADOR
Factores de Riesgo	Ordinal	<p>EDAD % de pacientes</p> <p>De 25 a 30 años De 31 a 35 años De 36 a 40 años De 41 a 45 años Más de 45 años</p>
	Nominal	<p>GÉNERO % de pacientes</p> <p>Masculino Femenino</p>
	Continua	<p>PESO % de pacientes</p> <p>Normal Sobrepeso Obesidad I Obesidad II</p>
	Continua	<p>CIRCUNSTANCIA DE RIESGO % de pacientes</p> <p>Estrés Alcohol Tabaco Café Ejercicio físico</p>
Hábitos Alimenticios	Continua	<p>INGESTA % de aceptación</p> <p>Horarios de alimentación no definidos Consumo de alimentos entre las comidas</p>

		Consumo de enlatados y envasados Cenas rápidas y ligeras Preferencia a la comida chatarra
Alternativas Gastronómicas	Continua	EVALUACIÓN HEDÓNICA % de aceptación Excelente Buena Regular Mala
	Continua	PRESENTACIÓN % de aceptación Excelente Buena Regular Mala
	Continua	NIVEL DE SODIO % de aceptación Excelente Buena Regular Malo
	Continua	CANTIDAD DE NUTRIENTES % de aceptación Adecuada Suficiente Buena Regular

C.- TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

- **Descriptivo:** El estudio es de tipo Descriptivo y su diseño es Experimental. Está dirigido a la caracterización de los factores de riesgos en los pacientes hipertensos, para describir los gustos, preferencias y necesidades de los mismos.

1.- Estrategias Metodológicas

Los datos y criterios que se recolecten de los encuestados, se procesarán y analizarán.

1.1.- Técnicas

La técnica de investigación a emplear será la encuesta, aplicada a una muestra representativa de los pacientes que asisten a consulta externa en el Hospital Carlos Andrade Marín de la ciudad de Quito, de donde se obtendrá información por escrito, realizada en base a un cuestionario relacionado con las variables del tema.

1.2.- Métodos

El método de estudio de la investigación fue de tipo Analítico-Sintético, que sirvió para el tratamiento de la información teórica-empírica, a razón de que el mismo, se lo utilizó con operaciones lógicas.

2.- Tipo de Investigación

De campo.

D.- UNIVERSO DE ESTUDIO

El universo de estudio fue un total de 50 pacientes que asisten a la consulta externa en el Hospital Carlos Andrade Marín de la ciudad de Quito, de los cuales, se tomó una muestra representativa, de acuerdo al método estadístico, aplicando la fórmula del tamaño de la muestra.

Fórmula:

$$n = \frac{N}{1 + a^2(N)}$$

Donde:

n= Tamaño de la muestra

N= Población actual (Universo de muestra)

a²= Error permitido (10%)

Aplicando:

$$n = \frac{N}{1 + a^2(N)}$$

$$n = \frac{50}{1 + (0,10)^2(50)}$$

$$n = \frac{50}{1 + (0,10)^2(50)}$$

$$n = \frac{50}{1 + (0,01)(50)}$$

$$n = \frac{50}{1 + 0,5}$$

$$n = \frac{50}{1,5}$$

$$n = 33,3$$

$$n = 33$$

1.- Criterio de Inclusión

La presente investigación estuvo dirigida a los pacientes con hipertensión arterial primaria únicamente.

2.- Criterio de Exclusión

Se excluyó de la investigación a pacientes que han desarrollado una hipertensión secundaria, es decir, aquellos cuya hipertensión se debe a causa de factores extrínsecos, como el consumo de medicamentos, alcohol, o por el consumo de otras sustancias.

E.- DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

1.- Plan para recolección de la información

Los resultados obtenidos, fueron sometidos a una revisión técnica, mediante la tabulación de los datos según las variables de la investigación y los estudios estadísticos presentaron las deducciones. Para ello, se desarrolló las siguientes actividades:

- Aplicación de encuestas estructuras a los pacientes que asisten a la consulta externa en el Hospital Carlos Andrade Marín.
- Tabulación de datos obtenidos por cada uno de los ítems.
- Análisis de resultados por cada uno de los ítems.
- Conclusiones para cada uno de los ítems.
- Análisis correspondiente de los resultados para emitir las respectivas recomendaciones.

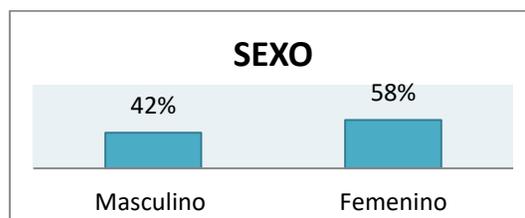
VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

a) Análisis e interpretación de las encuestas:

CUADRO N°3: SEXO

SEXO		
GÉNERO	N° PACIENTES	PORCENTAJE
Masculino	14	42%
Femenino	19	58%
TOTAL	33	100%

GRÁFICO N°2: SEXO



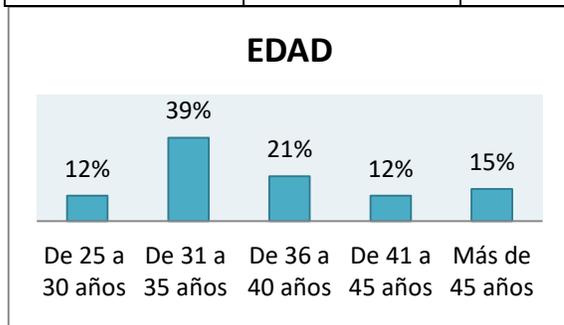
FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos
ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo.

ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo
FECHA DE ELABORACIÓN: 18-01-12

CUADRO N°4: EDAD

EDAD		
RANGO	N° PACIENTES	PORCENTAJE
De 25 a 30 años	4	12%
De 31 a 35 años	13	39%
De 36 a 40 años	7	21%
De 41 a 45 años	4	12%
Más de 45 años	5	15%
TOTAL	33	100%

GRÁFICO N°3: EDAD



FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos
ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo.

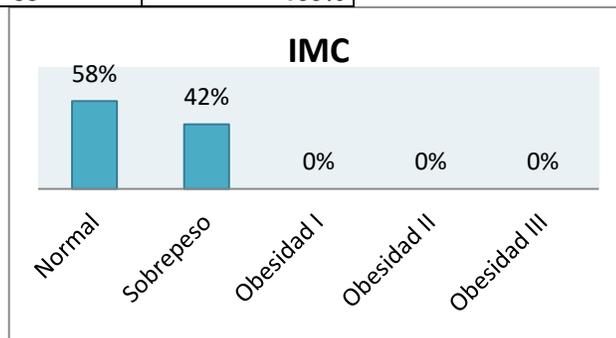
ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo
FECHA DE ELABORACIÓN: 18-01-12

CUADRO N°5: IMC

GRÁFICO N°4: IMC

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)		
RANGO	N° PACIENTES	PORCENTAJE

Normal	19	58%
Sobrepeso	14	42%
Obesidad I	0	0%
Obesidad II	0	0%
Obesidad III	0	0%
TOTAL	33	100%



FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos
ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo.

ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo
FECHA DE ELABORACIÓN: 18-01-12

Análisis del Segmento: Del total de la muestra establecida, los datos obtenidos indican que el 58% de los pacientes encuestados, pertenecen al género femenino, mientras que un 42% de los encuestados, integran el género masculino. Así mismo, el indicador de la edad, muestra que la mayoría de los encuestados, se encuentra ubicado en un intervalo de 31 a 35 años, con un 39%. Además, tomando en consideración el peso y la estatura de los pacientes encuestados, calculamos el IMC de los mismos, obteniendo como resultado un 58% ubicado en un intervalo con un IMC Normal, mientras que el 42% faltante, se encuentra en un rango con IMC con Sobrepeso, factor que tomaremos en cuenta, al momento de plantear la propuesta gastronómica.

Pregunta N°1:

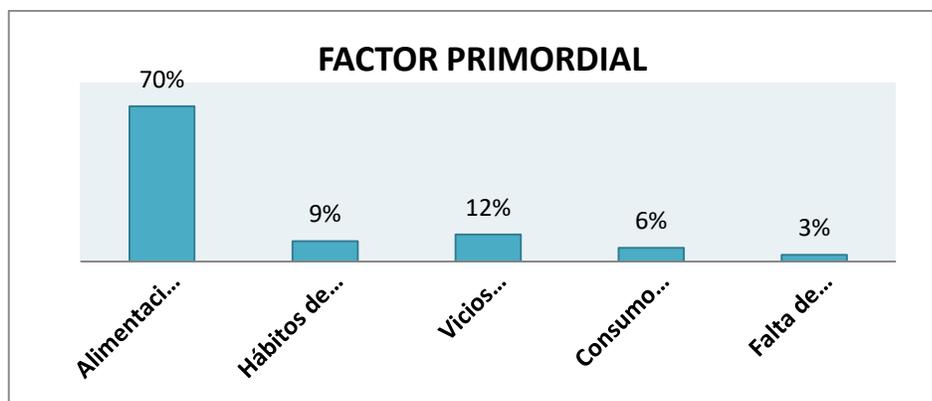
¿Qué factor considera ud. primordial, para reducir el daño provocado por la Hipertensión Arterial (HTA) en su salud?

CUADRO N°6: FACTOR PRIMORDIAL

FACTOR PRIMORDIAL		
RANGO	N° PACIENTES	PORCENTAJE (%)
Alimentación inadecuada	23	70%
Hábitos de vida (Estrés)	3	9%
Vicios (Alcohol, tabaco, café)	4	12%
Consumo de medicamentos	2	6%
Falta de ejercicio físico	1	3%
TOTAL	33	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos
ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo.

GRÁFICO N°5: FACTOR PRIMORDIAL



ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo
FECHA DE ELABORACIÓN: 18-01-12

Análisis: Del total de los pacientes encuestados, los resultados muestran que el 70% de los mismos, consideran la alimentación inadecuada, el factor primordial para reducir el daño provocado por la hipertensión arterial, seguido del 12% en el indicador de vicios, el 9% en el indicador de hábitos de vida, el 6% en el indicador de consumo de medicamentos y el 3% en el indicador de falta de ejercicio físico.

Pregunta N°2:

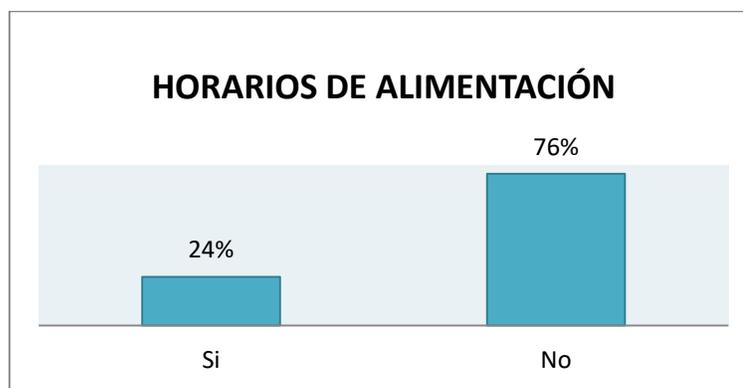
¿Tiene ud. horarios definidos para su alimentación?

CUADRO N°7: HORARIOS DE ALIMENTACIÓN

HORARIOS DEFINIDOS DE ALIMENTACIÓN		
RANGO	N° PACIENTES	PORCENTAJE (%)
Si	8	24%
No	25	76%
TOTAL	33	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos
ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo.

GRÁFICO N°6: HORARIOS DE ALIMENTACIÓN



ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo
FECHA DE ELABORACIÓN: 18-01-12

Análisis: Del total de los pacientes encuestados, el 76% de los mismos no tiene un horario definido para su alimentación, mientras que el 24% restante, si mantiene un horario fijo a la hora de su alimentación.

Pregunta N°3:

¿Qué acostumbra ud. a ingerir entre sus horarios de comida?

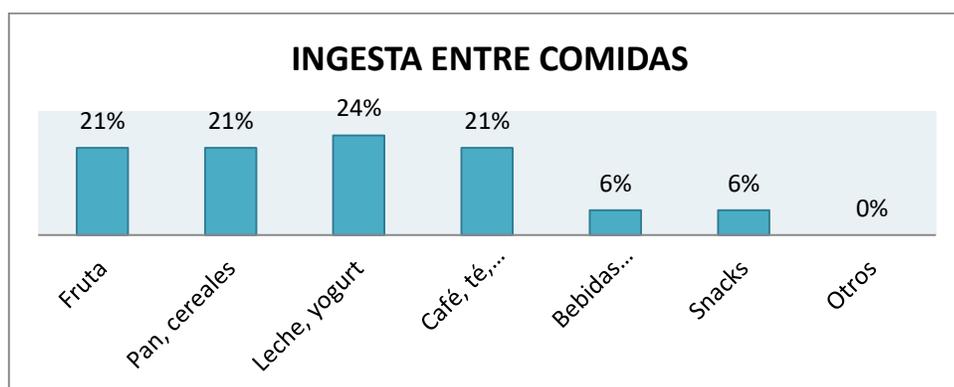
CUADRO N°8: INGESTA ENTRE COMIDAS

INGESTA ENTRE COMIDAS		
RANGO	N° PACIENTES	PORCENTAJE (%)
Fruta	7	21%
Pan, cereales	7	21%
Leche, yogurt	8	24%
Café, té, aromáticas	7	21%
Bebidas energizantes	2	6%
Snacks	2	6%
Otros	0	0%
TOTAL	33	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos

ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

GRÁFICO N°7: INGESTA ENTRE COMIDAS



ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

FECHA DE ELABORACIÓN: 18-01-12

Análisis: De la totalidad de los pacientes encuestados, el 24% de los mismos, acostumbra a ingerir entre sus horarios de comidas alimentos como leche/yogurt, un 21%, comparte y combina su respuesta, ingiriendo entre sus alimentos pan/cereales, café/te/aromáticas y/o fruta, así mismo un 6%, acostumbra servirse bebidas energizantes y/o snacks.

Pregunta N°4:

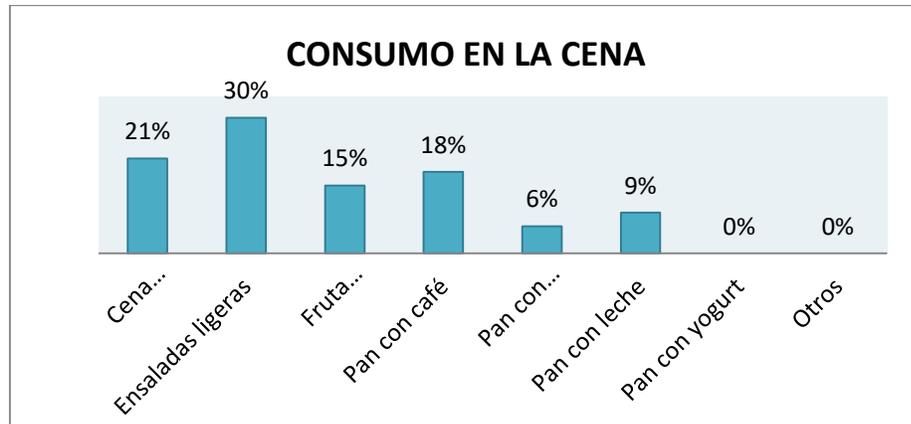
¿Qué alimentos se sirve ud. a la hora de la cena?

CUADRO N°9: CONSUMO EN LA CENA

CONSUMO EN LA CENA		
RANGO	N° PACIENTES	PORCENTAJE (%)
Cena (Normalmente)	8	21%
Ensaladas ligeras	10	30%
Fruta (Únicamente)	5	15%
Pan con café	6	18%
Pan con aromáticas	1	6%
Pan con leche	3	9%
Pan con yogurt	0	0%
Otros	0	0%
TOTAL	33	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos
ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

GRÁFICO N°8: CONSUMO EN LA CENA



ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo
FECHA DE ELABORACIÓN: 18-01-12

Análisis: Del 100% de los pacientes encuestados, un 30% a la hora de la cena, acostumbra servirse ensaladas ligeras, un 21% cena normalmente, un 18% ingiere pan con café, un 15% ingiere fruta, un 9% ingiere pan con leche y un 6% cena pan con aromáticas.

Pregunta N°5

¿Con qué frecuencia consume ud. los productos enlatados y envasados?

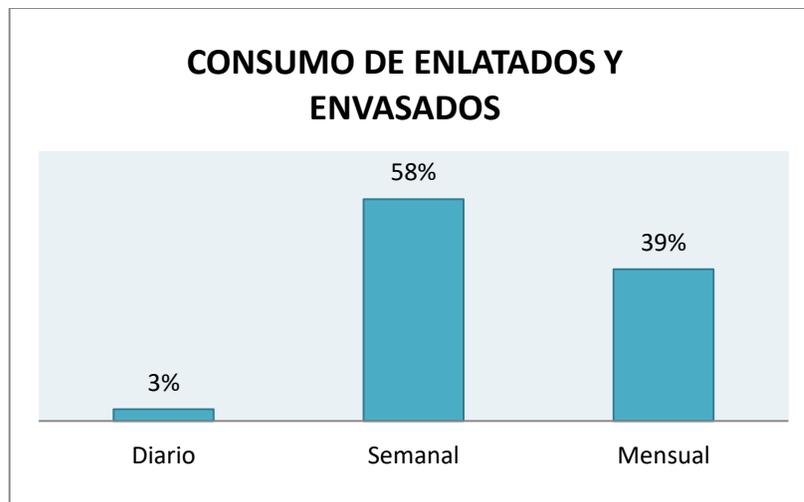
CUADRO N°10: CONSUMO ENLATADOS Y ENVASADOS

CONSUMO ENLATADOS Y ENVASADOS		
RANGO	N° PACIENTES	PORCENTAJE (%)
Diario	1	3%
Semanal	19	58%
Mensual	13	39%
TOTAL	33	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos

ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

GRÁFICO N°9: CONSUMO ENLATADOS Y ENVASADOS



ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

FECHA DE ELABORACIÓN: 18-01-12

Análisis: Del total de los pacientes encuestados, un 58% consume semanalmente productos enlatados y envasados, en tanto que, un 39% los consume en un período mensual y un 3%, los consume a diario.

Pregunta N°6:

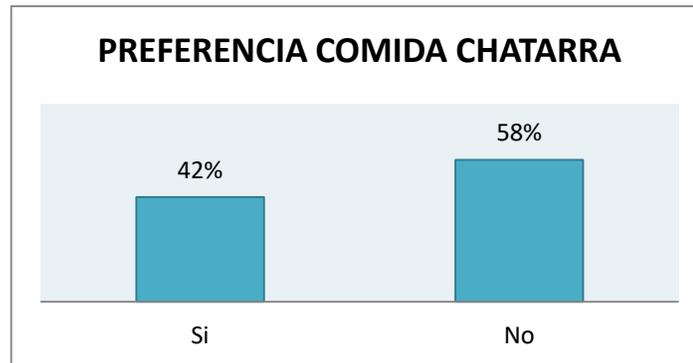
¿Tiene ud. preferencia hacia la comida rápida (comida chatarra)?

CUADRO N°11: PREFERENCIA COMIDA CHATARRA

PREFERENCIA COMIDA CHATARRA		
RANGO	N° PACIENTES	PORCENTAJE (%)
Si	14	42%
No	19	58%
TOTAL	33	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos
ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

CUADRO N°10: PREFERENCIA COMIDA CHATARRA



ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo
FECHA DE ELABORACIÓN: 18-01-12

Análisis: Del total de los pacientes encuestados, el 58% de los mismos, tienen preferencia hacia la comida chatarra, mientras que el 42% restante, no acostumbra a ingerir dichos productos.

b) Análisis e interpretación del Test de Evaluación Hedónica

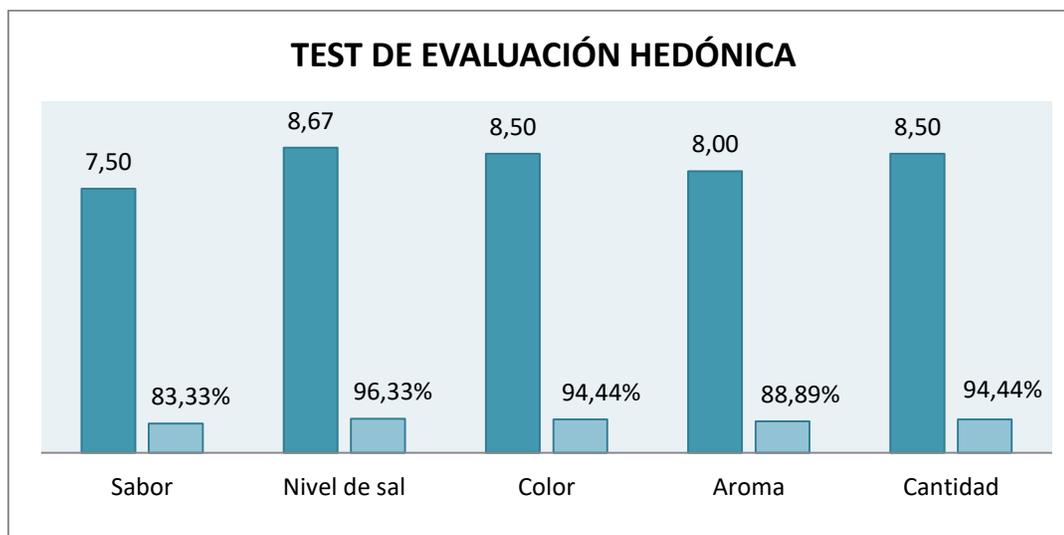
CUADRO N°12: TEST DE EVALUACIÓN HEDÓNICA

TEST DE EVALUACIÓN HEDÓNICA		
PREGUNTAS	CALIFICACIÓN	PORCENTAJE
Sabor	7,50	83,33%
Nivel de sal	8,67	96,33%
Color	8,50	94,44%
Aroma	8,00	88,89%
Cantidad	8,50	94,44%

FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos

ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

GRÁFICO N°11: TEST EVALUACIÓN HEDÓNICA



ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

FECHA DE ELABORACIÓN: 11-04-12

Análisis: El Test de Evaluación Hedónica se realizó con un grupo referencial de 6 individuos, mismos que respondieron según su criterio. Dados los resultados, se realizó el cálculo correspondiente, dando una media de 8,23 en la puntuación, que en la escala de calificación numérica, corresponde al indicador de “Me agrada mucho”, por lo tanto, el Test de Evaluación Hedónica, resultó muy favorable en nuestra investigación.

c) Análisis e interpretación de las Encuestas Piloto

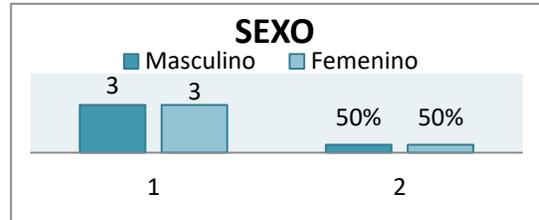
Datos Informativos:

CUADRO N°13: SEXO

SEXO		
INDICADOR	NÚMERO	PORCENTAJE
Masculino	3	50%
Femenino	3	50%
TOTAL	6	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos
ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

GRÁFICO N°12: SEXO



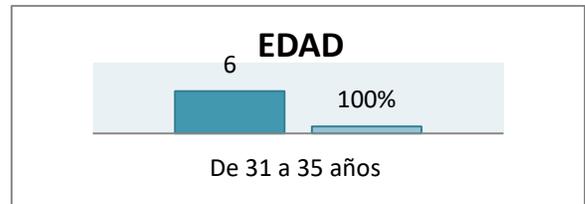
ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo
FECHA DE ELABORACIÓN: 11-04-12

CUADRO N°14: EDAD

EDAD		
INDICADOR	NÚMERO	PORCENTAJE
De 31 a 35 años	6	100%
TOTAL	6	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos
ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

GRÁFICO N°13: EDAD



ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo
FECHA DE ELABORACIÓN: 11-04-12

Análisis del Segmento: De la totalidad de los encuestados, se obtuvo como resultado un 50% correspondiente al género masculino y un 50% correspondiente al género femenino. El grupo referencial con el que se procedió a la encuesta piloto fue elegido de acuerdo a la tabulación de datos de la encuesta general, que se realizó anteriormente. Por lo tanto, el grupo que respondió la encuesta piloto está en un rango de 31 a 35 años en un 100% e su totalidad.

Pregunta N°1:

¿Qué opinión tiene ud. acerca del menú cíclico programado para su consumo?

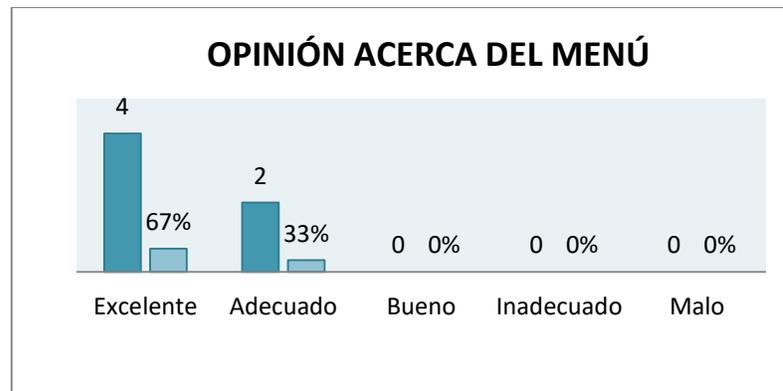
CUADRO N°15: OPINIÓN ACERCA DEL MENÚ

OPINIÓN ACERCA DEL MENÚ		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Excelente	4	67%
Adecuado	2	33%
Bueno	0	0%
Inadecuado	0	0%
Malo	0	0%
TOTAL	6	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos

ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

GRÁFICO N°14: OPINIÓN ACERCA DEL MENÚ



ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

FECHA DE ELABORACIÓN: 11-04-12

Análisis: De la totalidad de las personas encuestadas, los indicadores determinan que un 67% opinan que el menú es excelente, mientras que un 33% opinan que es adecuado únicamente.

Pregunta N°2:

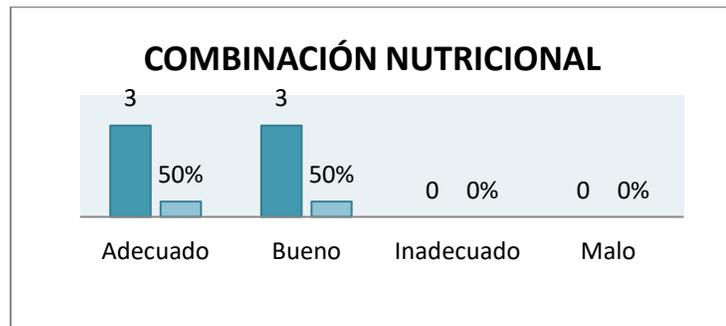
¿Cómo considera ud. La combinación nutricional de los alimentos con relación a su problemática de salud?

CUADRO N°16: COMBINACIÓN NUTRICIONAL

COMBINACIÓN NUTRICIONAL		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Adecuado	3	50%
Bueno	3	50%
Inadecuado	0	0%
Malo	0	0%
TOTAL	6	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos
ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

GRÁFICO N°15: COMBINACIÓN NUTRICIONAL



ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo
FECHA DE ELABORACIÓN: 11-04-12

Análisis: Un 50% del total de las personas que realizaron la encuesta manifiesta que la combinación nutricional de los alimentos es adecuada, mientras que otro 50% la califica como buena.

Pregunta N°3:

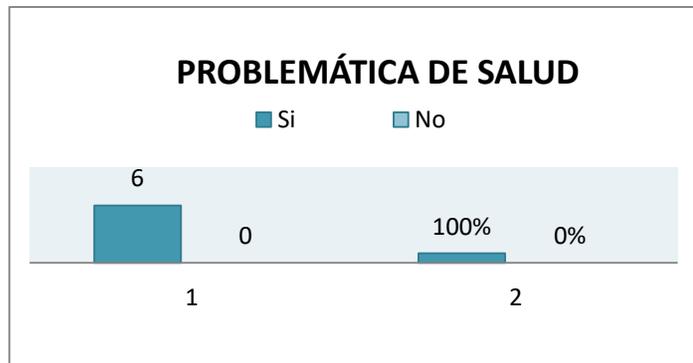
¿Cree ud. que el menú cíclico programado para su consumó, ayudará a reducir el daño provocado por la Hipertensión Arterial en su salud?

CUADRO N°17: PROBLEMÁTICA DE SALUD

PROBLEMÁTICA DE SALUD		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	0%
TOTAL	6	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos
ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

GRÁFICO N°16: PROBLEMÁTICA DE SALUD



ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo
FECHA DE ELABORACIÓN: 11-04-12

Análisis: El análisis de las encuestas determina que la totalidad de las personas encuestadas manifiesta que el menú cíclico propuesto ayuda a su salud, lo que significa que la respuesta es 100% favorable en el estudio.

Pregunta N°4:

¿Estaría ud. dispuesto a seguir con régimen alimentario dispuesto en la presente propuesta gastronómica?

CUADRO N°18: DISPOSICIÓN A SEGUIR

DISPOSICIÓN A SEGUIR		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	0%
TOTAL	6	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los pacientes hipertensos
ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo

GRÁFICO N°17: DISPOSICIÓN A SEGUIR



ELABORADO POR: Sanaylán Eduardo
FECHA DE ELABORACIÓN: 11-04-12

Análisis: Finalmente, los resultados muestran que un 100% de las personas encuestadas, están dispuestas a seguir con el menú propuesto determinado en la presente investigación, demostrando así, la aplicación favorable de nuestro plan de alimentación.

VII.- CONCLUSIONES

- El estudio demostró, que los pacientes que padecen de hipertensión arterial y que asisten a la consulta externa en el HCAM, no tienen una alimentación propia a su enfermedad.
- Los hábitos alimenticios, son un factor de riesgo, que tienen directa relación con el aumento o disminución de los valores de la presión.
- Para el tratamiento de la hipertensión arterial, es necesaria una dieta adecuada a las necesidades individuales, con un estricto control de sodio.
- Cuanto menos sodio contenga la dieta, más fácil será eliminar ese exceso a través de la orina, manteniendo así, niveles normales de tensión arterial.

VIII.- RECOMENDACIONES

- La hipertensión arterial se considera como un factor de riesgo para una enfermedad cardiovascular, por lo tanto, se recomienda en primer lugar, incluir un plan de orientación para la normalización del peso y control del colesterol, disminuyendo el consumo de grasas saturadas, como factor de prevención.
- Se recomienda una dieta pobre en sodio, que beneficia a personas que padecen de enfermedad cardiovascular o problemas renales, fomentando un estilo de vida saludable.
- Es recomendable, ingerir alimentos ricos en potasio, de este modo, se disminuyen los riesgos de incremento de la presión, ya que dicho mineral, tiene la capacidad de aumentar la excreción del sodio.
- Se recomienda la actividad física moderada, ya que, éste, es una fuerza que actúa paralela a los vasos sanguíneos, estimulando así, la producción de óxido nítrico (ON) por el endotelio, que favorece la relajación del músculo liso y mantiene los vasos sanguíneos en un estado de relajación normal.

IX.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HIPERTENSION (Definición)

www.seapremur.com/Documentos/La_Hipertension_Arterial.

2011-11-20

SALUD (Guia)

<http://www.cardiosalud.org/consensosencuestas/guiapacientes/>

2011-11-30

HIPERTENSION ARTERIAL (Tratamiento)

<http://escuela.med.puc.cl/publ/medamb/hipertensionarterial>.

2012-02-16

MEDICINA (Dieta)

<http://www.botanical-online.com/medicinalshipertensiondieta.htm>

2012-03-15

X.- ANEXOS

Anexo 1

Concepto de índice de Masa Corporal (IMC).- El Índice de Masa Corporal (IMC), es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo. Se calcula así:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Estatura}^2}$$

El valor obtenido, no es constante, varía con la edad y el sexo. También depende de factores, como las proporciones de tejidos muscular y adiposo. En el caso de los adultos, se ha utilizado como uno de los recursos para evaluar su estado nutricional, de acuerdo con los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud.

ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL	
VALORES DE IMC	LA PERSONA CLASIFICA COMO:
< 16	DESNUTRICIÓN GRADO 3
16 < 17	DESNUTRICIÓN GRADO 2
17 < 18,5	DESNUTRICIÓN GRADO 1
19 ≥ 25	NORMAL
26 ≥ 30	SOBREPESO GRADO 1
31 ≥ 40	SOBREPESO GRADO 2
> 40	SOBREPESO GRADO 3

Anexo 2

Concepto de Bouquet Garni.- El Bouquet Garni (Bouquet de Hierbas), es un ramillete atado, que cuenta con diferentes hierbas, frescas o secas, que introducidas durante una cocción, otorgan a los platos, un excelente aroma y sabor.

El bouquet garni fresco, se prepara, atando con hilo de cocina un ramillete que tiene ramas de tomillo, perejil, cilantro, romero, estragón, salvia, granos de pimienta negra y finalmente una hoja de laurel. Las hierbas pueden ser envueltas en una fina tela de algodón o dentro de alguna hoja de un vegetal, por ejemplo, una hoja verde de puerro o apio. Para un bouquet garni de hierbas secas, se debe introducir en unas bolsitas de estopilla que se comercializan con ese fin.

Concepto de Finas Hierbas.- Es una mezcla de hierbas aromáticas utilizadas a la hora de cocinar, que se acostumbra secar o deshidratar, para su posterior uso. La composición puede variar y depende del plato que se desee preparar, sin embargo, entre las hierbas más comunes se encuentran, romero, eneldo, menta, albahaca, tomillo, laurel y estragón.

Anexo 3

Técnicas de Cocción Saludables

Comer de manera saludable, no tiene por qué ser aburrido y hacer algo diferente, no es complicado.

Al Horno.- Es una técnica de cocción con calor seco, sin agregados de grasa, ni líquido, sin tapa y sobre placas o moldes.

Papillote.- Esta técnica culinaria proviene de Francia, consiste en envolver los alimentos en papel de aluminio y cocinarlos al horno. Es importante que los paquetes que se formen estén cerrados herméticamente. Hay que considerar también, el tamaño de los ingredientes a cocer, para que todos estén en su punto. Se puede utilizar todo tipo de alimentos, aunque lo más habitual, es utilizar pescados y verduras.

Ventajas:

- Se realzan los sabores, los alimentos se cocinan en su propio jugo y mantienen su humedad.
- Es una técnica sencilla, limpia y rápida (el tiempo de cocción es de 10 a 30 minutos en horno casero).
- Se conservan casi intactos todos los nutrientes, especialmente vitaminas y minerales.
- No hay necesidad de agregar grasas o aceite para la cocción.

Wok.- Los asiáticos son los creadores del wok. Es una sartén profunda, amplia y ovalada, diseñada para cocinar de forma rápida y saludable. Su forma particular, permite que el calor se reparta de un modo uniforme e intenso. La alta temperatura del wok, sella el exterior de los alimentos y permite una cocción rápida en su interior, Esto hace que queden dorados y crujientes por fuera pero jugosos por dentro.

Es necesario antes de cocinar, que todos los ingredientes estén cortados en rodajas o láminas finas y con un mismo grosor para que se cocinen por igual. Este método, es ideal para cocinar carnes rojas y blancas, así como vegetales.

Ventajas:

- Se utiliza un mínimo de aceite, tan solo se debe engrasar lo necesario.
- Se mantiene el color y el sabor de los alimentos.
- El tiempo de cocción es muy corto.
- Puede utilizárselo para cocinar al vapor (colocando una rejilla y agua en el fondo).

Cocción al Vapor.- Es uno de los métodos de cocción más saludables. Es de origen oriental y consiste en cocer los alimentos con el vapor que suelta el agua, sobre una rejilla, colocada dentro de un recipiente con agua en su interior. Se debe cuidar que los alimentos y el líquido del fondo del recipiente, no entren en contacto. Generalmente, si uno habla de cocinar al vapor, piensa únicamente en verduras y arroz; sin embargo, hoy en día, ésta técnica de cocción se utiliza para todo tipo de alimentos. Como sugerencia, al agua se le pueden añadir hierbas aromáticas, así la comida tendrá un mayor sabor y aroma.

Ventajas:

- No existen pérdidas de vitaminas y minerales.
- Se conservan los aromas y sabores naturales de los alimentos.
- Los alimentos mantienen su aspecto, forma y color.
- No es necesario utilizar grasas o aceites para cocinar.
- La comida no se pega, ni se quema.

Cocción al Agua.- Consiste en cocer los alimentos en abundante cantidad de agua.

Ventajas:

- Las pérdidas por difusión son importantes. Aproximadamente el 35% de carbohidratos, vitaminas hidrosolubles y sales minerales, pasan al líquido de cocción. Por ejemplo, al preparar un caldo, si queremos obtener un caldo con sabor, se debe partir del agua fría.
- Si el agua está hirviendo, cuando se sumerge el alimento, éste queda en la superficie y son menores las pérdidas por difusión; así, si queremos obtener una carne sabrosa, la pondremos cuando el agua esté hirviendo
- Las pérdidas de nutrientes, son menores cuando el alimento absorbe el agua de cocción que cuando el alimento pierde el agua de constitución; los alimentos deshidratados o con bajo contenido en agua (cereales, legumbres) tienen pérdidas menores que los alimentos ricos en agua como las verduras o las carnes. La cocción con abundante agua, debe estar reservada para alimentos con poco contenido en agua como legumbres o pastas y alimentos ricos en nitratos, provenientes de alimentos como las espinacas, en los que se eliminan sustancias tóxicas pero se empobrece el alimento en vitaminas y minerales.

Estofados.- Como en la cocción al vapor, las pérdidas se reducen al mínimo, cocer un alimento en su propio jugo, produce una concentración de minerales que se conservan en su totalidad, a condición de consumir el jugo de cocción. Las pérdidas de vitaminas se deben únicamente al calor (las pérdidas de vitaminas hidrosolubles son del 10 al 20%).

Cocción a Presión.- Se realiza mediante las ollas a presión. La presión, es mayor que la presión atmosférica, la temperatura de ebullición aumenta por encima de los 100°C, siendo el tiempo de cocción breve, lo que proporciona un ahorro importante de vitaminas. Las vitaminas soportan mejor temperaturas elevadas durante poco tiempo que temperaturas más bajas durante un tiempo más largo. Si se realiza correctamente, la cocción a presión, es el mejor método de cocción, pero si la

cocción se prolonga más de lo necesario, puede también ser el peor, ya que obtendremos entonces un hervido de alimentos sin valor nutricional.

Asados.- Los alimentos se introducen en el horno muy caliente; la cocción al horno, favorece la conservación de los nutrientes al formar una "costra protectora" que concentra los minerales y que influye muy poco en el contenido de vitaminas, también puede contribuir, a desengrasar la carne y las aves, si se procura eliminar el jugo que desprenden; es decir, hay que pinchar la piel con la para que la grasa fluya, de manera que solamente se aproveche la parte no grasa del jugo.

Cocción por Microondas.- El microondas, no debe reemplazar al horno tradicional, ya que se trata sobre todo, de un complemento en una cocina. El microondas debería utilizarse únicamente para:

- Descongelar en minutos los alimentos congelados. La rapidez de la operación, presenta grandes ventajas desde el punto de vista de la higiene (no existe desarrollo de bacterias).
- Recalentar en segundos un plato ya cocinado, como el puré de papas, las legumbres, pan, pastas, etc.
- Cocer alimentos ricos en agua de dimensiones reducidas y poco espesor. Cuanto más rico en agua sea el alimento, más rápido se calienta.
- Cocer rápidamente las verduras y el pescado, si grasa, al mismo tiempo que conserva todo su aroma.

Los microondas emiten ondas electromagnéticas dentro del aparato y actúan sobre las moléculas de agua que contienen los alimentos y las agitan a gran velocidad. El calor generado se propaga a todo el alimento rápidamente por conducción. Es mejor el horno con plato giratorio o con generador giratorio para que las ondas se repartan mejor. El horno microondas se recomienda, particularmente, para la cocina hipocalórica.

Cocción al Grill o Parrilla.- Ésta técnica de cocción, es ideal para carnes, pescados y vegetales. Parrilla y grill, cumplen la misma función al cocinar. Se diferencian en que la parrilla, por el uso del carbón, aporta sabores ahumados y si se añaden hierbas al carbón proporciona deliciosos aromas y sabores a los alimentos.

- Los cortes de res más apropiados para esta técnica de cocción son los churrascos, lomos, puntas y costillas.
- Las aves suelen trocearse, ya que al colocarse enteras su cocción no es uniforme.
- Los pescados más apropiados son la sardina, salmón, corvina.
- Los vegetales deben cocinarse con su piel, aunque también pueden cocinarse envueltos en papel de aluminio.

Anexo 4

ENCUESTA

OBJETIVO: La presente encuesta, tiene por objetivo, la recolección de información para el planteamiento de una propuesta gastronómica en pacientes hipertensos. Los datos obtenidos en esta investigación, son de uso exclusivo del investigador.

DATOS PERSONALES:

Nombre: _____ **Edad:** De 25 a 30 años
De 31 a 35 años
De 36 a 40 años
De 41 a 45 años
Más de 45 años

Sexo: Masculino
Femenino

Talla: _____

Peso: _____

Marque con una x donde corresponda:

1.- De los siguientes aspectos, ¿qué factor considera ud. primordial para reducir el daño provocado por la Hipertensión Arterial (HTA) en su salud?

Alimentación inadecuada
Hábitos de vida (estrés)
Vicios (alcohol, tabaco, café)
Consumo de medicamentos
Falta de ejercicio físico

2.- ¿Tiene ud. horarios definidos para su alimentación?

Si
No

3.- ¿Qué acostumbra ud. a ingerir entre sus horarios de comida?

Fruta Bebidas energizantes
Pan, cereales Snacks
Leche, yogurt Otros
Café, té, aromáticas

4.- ¿Qué alimentos se sirve ud. a la hora de la cena?

Cena (normalmente) Pan con aguas aromáticas
Ensaladas ligeras Pan con leche
Fruta (únicamente) Pan con yogurt
Pan con café Otros

5.- ¿Con qué frecuencia consume ud. los productos enlatados y envasados?

Diario
Semanal
Mensual

6.- ¿Tiene ud. preferencia hacia la comida rápida (comida chatarra)?

Si
No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 6

ENCUESTA PILOTO

OBJETIVO: La finalidad de la presente encuesta piloto, es proveer de información para evaluar el nivel de aceptabilidad de una propuesta gastronómica planteada para pacientes hipertensos. Los datos obtenidos en esta investigación, son de uso exclusivo del investigador.

DATOS PERSONALES:

Nombre: _____ **Edad:** De 25 a 30 años
De 31 a 35 años
Sexo: Masculino De 36 a 40 años
Femenino De 41 a 45 años
Más de 45 años

Marque con una x donde corresponda:

1.- ¿Qué opinión tiene ud. acerca del menú cíclico programado para su consumo?

Excelente
Adecuado
Bueno
Inadecuado
Malo

2.- ¿Cómo considera ud. la combinación nutricional de los alimentos con relación a su problemática de salud?

Adecuado
Bueno
Inadecuado
Malo

3.- ¿Cree ud. que el menú cíclico programado para su consumo, ayudará a reducir el daño provocado por la hipertensión arterial en su salud?

Si
No

4.- ¿Estaría ud. dispuesto a seguir con el régimen alimentario dispuesto en la presente propuesta gastronómica?

Si
No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 7

PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA PACIENTES HIPERTENSOS						
SEMANA 1						
DESAYUNO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 vaso de leche desnatada 2 rodajas de pan integral con queso fresco sin sal	1 yogurt lighth 2 rodajas de melón	1 vaso de leche desnatada con cereal rico en fibra 2 tostadas integrales	1 vaso de batido de fresas 4 galletas integrales	1 vaso de zumo de toronja 2 tostadas integrales	1 vaso de leche desnatada con cereal integral 2 ciruelas	Yogur lighth con trocitos de manzana 2 rodajas de pan integral
ALMUERZO						
Crema de pepino Espagueti integral con atún 1 vaso de yogur natural	Sopa de fréjol Estofado de carne, con ensalada mixta 1 vaso de jugo de naranja	Crema de aguacate Pollo a la plancha, con tomates rellenos 1 vaso de jugo de mora	Sopa de ajo Albóndigas, con alcachofas a la vinagreta 1 vaso de jugo de mandarina	Sopa de pollo con fideos Pollo en salsa de manzana , con espinacas y garbanzos 1 vaso de jugo de piña	Crema de puerro Corvina al horno con verduras salteadas 1 vaso de jugo de pera	Locro de papas Lomo de res a la plancha, con papas, zanahorias y cebolla al vapor 1 vaso de jugo de sandía
CENA						
Ensalada de pollo a la plancha 2 rodajas de melón	Omelet con brócoli y papa al vapor 1 kiwi	Sopa de verduras 1 vaso de yogur natural	1 plato de frutas de estación	Rollitos de verduras 1 pera	Tortilla con atún 2 rodaja de sandia	Ensalada de pasta integral con zanahoria y nueces 1 vaso de jugo de tomate de árbol
SEMANA 2						
DESAYUNO						
1 vaso de Yogurt light 2 tostadas francesas	1 tz. té verde Sánduche integral de pavo con tomate 1 Naranja	1 vaso de batido papaya 1 huevo escalfado 2 rodajas de pan integral	1 tz. café sin azúcar 2 tostadas integrales con queso fresco sin sal	1 tz. avena integral con leche descremada 2 pedazos de papaya	1 tz. aromática de manzanilla 2 rodajas de pan integral	1 taza de café sin azúcar 2 tostada integrales

						1 omelet con espinacas y tomate
ALMUERZO						
Sopa menestrone	Crema de espinaca	Sopa de cebolla	Crema de vegetales	Caldo de costilla	Lasaña de espinaca y queso mozarella lighth con ensalada verde	Sopa de quinua
Estofado de pollo con verduras, con puré de papa y ensalada de col morada y tomate	Ternera al horno con arroz integral, fréjol y ensalada de lechuga	Pollo al limón con puré de zanahoria blanca y brócolis al vapor	Estofado de carne de res con verduras, papa al horno y ensalada mixta	Pollo a la plancha con ensalada de zanahoria y choclo	1 vaso de Gelatina de dieta	Lomito de res a la plancha con arroz integral y ensalada de vainitas con zanahoria
1 vaso de jugo de mandarina	1 vaso de jugo de manzana	1 vaso de yogurt lighth	1 vaso de jugo de naranja	1 vaso de jugo de pera		1 vaso de limonada
CENA						
2 tostadas integrales con margarina light	2 pimientos rellenos	1 omelet con tomate y cebolla	1 sánduche de berenjena	Consomé de pollo con vegetales	Ensalada de verduras al vapor	Tacos de pollo
1 tz. de aromática de cedrón	1 vaso de gelatina de dieta	2 galletas integrales	1 vaso de leche descremada	1 tz. de aromática de toronjil	1 copa pequeña de helado lighth	Batido de banano
SUGERENCIAS ENTRE COMIDAS						
MEDIA MAÑANA						
1 banano	3 rodajas de piña	1 naranja	10 almendras	1 manzana	1 mandarina	1 toronja
MEDIA TARDE						
4 galletas de avena integral	5 bastones de zanahoria	1 tostada integral con queso crema lighth	1 pera	1 Yogurt lighth	10 uvas	1 kiwi

**RECETARIO
PARA PERSONAS
CON PROBLEMAS DE
HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

Los porcentajes de Valor Diario, están basados en una
dieta de 2000 calorías.

CREMA FRÍA DE PEPINILLO



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 15 min

Ingredientes:

- 1 pepinillo mediano
- 100 ml. de yogurt natural
- 1 cebollín (picado)
- 3 hojas de hierbabuena
- 1 diente de ajo (picado)
- 1 limón (zumo)
- pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Pelar el pepinillo, cortarlo y retirar las semillas.
2. Colocar el pepinillo cortado en cubos pequeños en un bowl con abundante agua helada con un poco de vinagre blanco por un lapso de 30 minutos.
3. Escurrir el pepinillo y añadir cebollín, ajo, hojas de hierbabuena, zumo de limón y pimienta al gusto.
4. Licuar todo los ingredientes con el yogur natural.
5. De ser necesario, se puede suavizar la consistencia agregando un poco de agua fría.
6. Refrigerar y servir más tarde.
7. Al momento de servir, se puede añadir unos trocitos de tomate picado o una ramita de hierbabuena.

PASTA INTEGRAL CON ATÚN



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 20 min

Ingredientes:

- 200 gr. de pasta integral
- 1 lata de atún en lata (en agua)
- aceite de oliva
- 2 dientes de ajo (picados)
- perejil (picado)
- 1 bolsita de bouquet garni
- pimienta negra al gusto

Procedimiento:

1. Cocer la pasta en abundante agua con la bolsita de bouquet garni y un poco de aceite.
2. Una vez cocidos, escurrir y reservar.
3. Sofreír ligeramente el ajo con un poco de aceite.
4. Desmenuzar el atún y mezclar con ajo sofrito en un bowl.
5. En una fuente, colocar la pasta, añadir el perejil y la pimienta.
6. Finalmente unir todo con un poco de aceite de oliva.
7. Mezclar y servir.

ENSALADA DE POLLO A LA PLANCHA



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 150 gr. pechuga de pollo
- 5 tomates cherry (cortados a la mitad)
- lechuga (troceada)
- aros de cebolla (a la plancha)
- cubitos de queso (sin sal)
- brotes de alfalfa
- hierbas finas
- ajo (picado)
- pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Condimentar el pollo con hierbas finas, ajo y pimienta. Llevarlo a la plancha.
2. Trocear la lechuga, lavar muy bien y colocar en un bowl.
3. Añadir a la lechuga, los tomates cherry, los cubitos de queso y los aros de cebolla.
4. Cortar el pollo en láminas delgadas y colocarlo sobre la lechuga.
5. Sobre el pollo, añadir un poco de brotes de alfalfa.
6. Un poco de pimienta al gusto.
7. Servir con un aderezo de miel y mostaza.

Para el aderezo

Ingredientes:

- 100 ml. jugo de naranja
- 50 ml. miel de abeja
- 20 gr. mostaza

Procedimiento:

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Cernir en un bowl la mezcla.
3. Colocar en un recipiente.
4. Tapar y refrigerar.

SOPA DE FRÉJOL



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 1/2 kg. fréjol rojo
- 1 cebolla perla (picada)
- 1 pimiento rojo (picado)
- 1 tomate riñón (picado)
- 1 bolsita de bouquet garni
- 2 dientes de ajo

Preparación:

1. Cocinar el fréjol en suficiente agua con la bolsita de bouquet garni y ajo.
2. Sofríe la cebolla, pimiento y tomate ligeramente con poco aceite.
3. Una vez cocinado el fréjol, tomar la cantidad de una taza y licuar.
4. Agregar al fréjol cocinado la mezcla sofrita.
5. Añadir el fréjol licuado anteriormente para que espese la sopa.
6. Dejar cocinar un poco más y servir.

ESTOFADO DE CARNE



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- ½ kilo de carne de res (picada)
- un poco de aceite
- 2 dientes de ajo (picado)
- 1 cebolla perla (picada)
- 1 tomate riñón (picado)
- ½ tz. Arvejas (cocidas)
- 1 zanahoria (picada)
- 2 ramas de apio (picado)
- 1 hoja de laurel
- pimienta al gusto

Preparación:

1. Sofreír la cebolla, el tomate y el ajo con un poco de aceite
2. Agregar la carne, añadir laurel y cocinar hasta que este blanda.
3. Colocar las verduras y añadir un poco de agua para que termine la cocción a fuego lento.
4. Agregar las arvejas cocidas.
5. Rectificar el sabor con un poco de pimienta.
6. Servir con un poco arroz blanco.

OMELET CON BRÓCOLI Y PAPA AL VAPOR



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 8 min

Ingredientes:

- 30 gr. brócoli (cocido al vapor)
- 2 huevos (revueltos)
- aceite de oliva
- papas cocidas (al vapor)
- pimienta al gusto
- hierbas finas

Preparación:

1. Cocinar un puñado de brócoli y papa al vapor.
2. Batir los huevos con un poco de hierbas finas y pimienta al gusto.
3. Picar el brócoli y las papas cocidas al vapor finamente.
4. Añadir a la mezcla realizada anteriormente.,
5. Batir todo hasta que se unan bien los ingredientes.
6. Llevarlos a freír en una sartén caliente con aceite..
7. Servir caliente.

CREMA DE AGUACATE



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 15 min

Ingredientes:

- 2 tz. consomé de pollo (sin sal)
- 1 aguacate maduro
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1/2 taza de chifles (para adornar)
- pimienta al gusto

Preparación:

1. Calentar el consomé de pollo.
2. Licuar el consomé de pollo caliente con el aguacate hasta formar una crema.
3. Sazonar con un poco de salsa inglesa.
4. Añadir pimienta al gusto.
5. Servir colocando chifles.

POLLO A LA PLANCHA CON TOMATES RELLENOS



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 150 gr. pechuga de pollo
- aceite de oliva
- finas hierbas
- 4 tomates riñón
- 100 gr. cebolla colorada (picada)
- 2 huevos (cocinados)
- 100 gr. de queso sin sal
- pimienta a gusto
- 1 diente de ajo (picado)
- salsa blanca
- hierbas finas

Preparación:

1. Sazonar el pollo con un poco de hierbas finas y ajo. Lo llevamos a la plancha.
2. Cortamos los tomates por la parte superior y retiramos la pulpa con la ayuda de una cuchara hasta que queden huecos. Reservamos la pulpa.
3. Mezclamos las finas hierbas, la pimienta, la cebolla y los huevos picados con la pulpa del tomate.
4. Mezclamos bien y rellenamos los tomates.
5. Añadimos la bechamel por encima de los tomates, cubriendo totalmente el relleno.
6. Llevamos al horno por unos 10 minutos los tomates.
7. Servimos el pollo junto con los tomates.

BECHAMEL



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 10 min

Ingredientes:

- 50 gr. harina integral
- 40 gr. margarina (sin sal)
- 50 ml. de leche (deslactosada o desnatada)
- pimienta

Procedimiento:

1. En una sartén caliente, colocamos la margarina y esparcimos por todo el contorno.
2. De a poco, vertemos harina en su interior y revolvemos hasta formar una masa.
3. Añadimos la leche poco a poco. Revolvemos hasta soltar la masa y dejamos cocer a fuego lento por unos minutos.
4. Agregamos pimienta y nuez moscada al gusto

SOPA DE VERDURAS



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 20 min

Ingredientes:

- 30 gr. papa (picada)
- 30 gr. zanahoria (picada)
- 15 gr. cebolla puerro (picada)
- 10 gr. apio (picado)
- 2 dientes de ajo (picado)
- 30 gr. de arveja (cocida)
- bouquet garni
- pimienta al gusto

Preparación:

:

1. Hervir 250 ml. de agua y colocar en su interior ajo, papas, zanahoria, cebolla, apio y dejar cocer por unos minutos con una bolsita de bouquet garni.
2. Una vez cocinados los ingredientes, añadir la arveja y dejar por uno minutos más.
3. Rectificar el sabor con un poco de pimienta y al gusto.
4. Ya cocido todos lo ingredientes, servir.

SOPA DE AJO



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 15 min

Ingredientes:

- 5 dientes de ajo (picado)
- 70 gr. de rebanadas de pan (cubos)
- 200 gr. consomé de pollo (sin sal)
- 1 cebolla perla pequeña (picada)
- 1 cda. perejil (picado)
- aceite de oliva
- pimienta al gusto

Preparación:

1. En una sartén caliente, sofreír el ajo, la cebolla y el pan cortado en cubos pequeños.
2. En una olla, colocar el consomé de pollo y el sofrito anterior y dejar cocer por unos minutos con una bolsita de bouquet garni.
3. Añadir el perejil picado y cocer a fuego lento durante 10 minutos.
4. Agregar pimienta al gusto.
5. Servir caliente.

ALCACHOFAS RELLENAS A LA VINAGRETA



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 30 min

Ingredientes:

- 150 gr. carne molida
- 1 huevo (cocido)
- 2 dientes de ajo (picado)
- 10 gr. perejil (picado)
- 4 alcachofas medianas
- 1 limón (zumo)
- 1 cebolla colorada pequeña (picada)
- finas hierbas

Preparación:

1. En una sartén caliente, cocer la carne con ajo, cebolla, perejil.
2. Añadir el huevo picado.
3. Agregar las finas hierbas.
4. Limpiar las alcachofas, quitar las puntas junto con las hojas y cocinarlas en una cacerola con agua y limón por unos 30 minutos.
5. Una vez cocidas, escurrir.
6. Retirar el centro y rellenar con la mezcla anterior.
7. Servir con la vinagreta.

Para la Vinagreta:

Ingredientes:

- 20 ml. vinagre blanco
- 10 ml. zumo de limón
- 10 gr. mostaza
- pimienta al gusto
- aceite
- hierbas finas

Preparación:

1. En un bowl, colocar la mostaza con el zumo de limón y batir.
2. Agregar un poco de aceite con el vinagre blanco y seguir batiendo.
3. Rectificar el sabor con pimienta y un poco de hierbas finas.

4. Servir.

SOPA DE POLLO CON FIDEOS



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 100 gr. pollo
- 30 gr. cebolla perla (picada)
- 30 gr. tomate riñón (picado)
- 2 dientes de ajo (picado)
- 200 ml. agua
- 1 hoja de laurel
- 80 gr. fideo (cabello de ángel)
- ½ zumo de limón

Procedimiento:

1. En una olla sofreír el ajo, la cebolla y el tomate.
2. Colocar agua y dejar cocer.
3. Agregar el pollo cortado en pedacitos con la hoja de laurel.
4. Añadir el fideo y dejar cocer por unos minutos.
5. Una vez cocido los ingredientes, servir añadiendo el zumo de limón.

POLLO CON ESPINACAS Y GARBANZOS EN SALSA DE MANZANA



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 2 filetes de pollo
- 50 gr. miel de abeja
- 3 diente de ajo (picado)
- 30 ml. jugo de naranja
- 40 gr. espinaca
- 40 gr. garbanzo (cocido)
- hierbas finas

Preparación:

1. Mezclamos la miel con el jugo de naranja y la pimienta.
2. Sazonar el pollo con ajo y finas hierbas y llevarlo a la mezcla anterior. Dejarlo marinar por unos minutos.
3. Llevar el pollo a la plancha.
4. En una olla con agua hirviendo, blanquear la espinaca por 30 segundos.
5. Servir el pollo en una cama de espinaca con los garbanzos cocinados

Para la Salsa de Manzana

Ingredientes:

- 2 cucharadas de margarina (sin sal)
- 2 manzanas (peladas y cortadas en láminas)
- ½ taza de agua
- ¼ taza de azúcar
- 4 cdas. de vinagre blanco

Preparación:

1. En una sartén caliente derretir la mantequilla y agregar las manzanas. Dejar cocer por unos minutos.
2. Añadir agua, vinagre y azúcar. Dejar reducir los ingredientes.

3. Una vez cocido todo, retirar del fuego y licuar.
4. Llevar nuevamente a fuego lento.
5. Servir junto con el pollo y los garbanzos.

ROLLITOS DE VERDURAS



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 20 min

Ingredientes:

- 80 gr. carne de ternera (juliana)
- 50 gr. puerro (juliana)
- 50 gr. zanahorias (juliana)
- 50 gr. brotes de soya
- 100 gr. col morada
- 50 gr. de cebolla (juliana)
- 6 láminas de masa wantan
- 1 huevo (batido)
- bouquet garni
- pimienta

Preparación:

1. Blanquear los vegetales cortados en julianas en una olla con agua hirviendo con una bolsita de bouquet garni por un minuto.
2. Enfriar y escurrir.
3. Pintar las láminas de wantan con el huevo batido y enrollar con los vegetales blanqueados.
4. Sellar muy bien los extremos.
5. Freír los rollos y servir.

CREMA DE PUERRO



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 1 cebolla puerro
- 2 papas
- 40 gr. margarina (sin sal)
- ½ cebolla perla (pequeña)
- ½ lt. leche deslactosada
- ½ lt. consomé de pollo
- bouquet garni
- perejil (picado)
- pimienta

Preparación:

1. Picar la parte blanca de la cebolla puerro finamente.
2. Pelar y picar la papa en cubos pequeños.
3. En una olla, derretir la margarina y sofreír la cebolla perla picada junto con la cebolla puerro.
4. Añadir la papa y dejar cocer por unos minutos.
5. Añadir el consomé de pollo y remover.
6. Dejar cocer a fuego lento, con una bolsita de bouquet garni por unos 30 minutos, removiendo de vez en cuando.
7. Una vez cocido todo, retirar del fuego y licuar añadiendo la leche.
8. Regresar a fuego lento y dejamos hervir con un poco de pimienta.
9. Servir caliente.

CORVINA AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 220 gr. corvina
- 30 gr. pimiento verde (juliana)
- 30 gr. pimiento rojo (juliana)
- 30 gr. pimiento amarillo (juliana)
- 1/2 cebolla colorada (juliana)
- 125 ml. vino blanco
- pimienta
- finas hierbas
- ajo ((picado)
- aceite de oliva
- 1 limón (zumo)

Preparación:

1. Sazonar la corvina con un poco de ajo, hierbas finas y zumo de limón.
2. Dejar macerar por unos minutos y llevar al horno por unos 20 minutos.
3. En una sartén caliente, con un poco de aceite saltear los vegetales cortados anteriormente, con el vino blanco.
4. Una vez cocida la corvina, retirar del horno y servir acompañado de los vegetales.

TORTILLA DE ATUN



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 100 gr. atún (en agua)
- aceite de oliva
- 2 huevos
- hierbas finas

Preparación:

- Batir los huevos en un recipiente profundo.
- Colocar el atún en otro recipiente, retirando el exceso de agua.
- Unir el atún con los huevos batidos.
- Sazonar con un poco de hierbas finas.
- En una sartén caliente, con un poco de aceite, freír por un instante, hasta formar la tortilla.
- Servir caliente.

LOCRO DE PAPAS



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 180 gr. papa
- 1 cebolla perla (picada)
- 2 dientes de ajo (picado)
- 10 ml. achiote
- 1 tz. leche (deslactosada)
- ½ tz. queso fresco (sin sal, cortado en cubos pequeños)
- bouquet garni

Preparación:

1. Pelar las papas, lavarlas muy bien y cortarlas en rodajas. Reservar en agua.
2. Sofreír la cebolla con el ajo y achiote por un instante, cuando este dorado, añadir la mitad de las papas y remover. Dejar cocer por unos minutos con una bolsita de bouquet garni y agua por encima del nivel de las papas.
3. Semi-cocidas las papas, agregar la mitad faltante y dejar cocer por unos minutos.
4. Agregar la leche y seguir cocinando.
5. Añadir el queso y cocer.
6. Servir el locro de papa caliente.

LOMO AL HORNO CON PAPAS, ZANAHORIAS Y CEBOLLA AL VAPOR



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 35 min

Ingredientes:

- 180 gr. lomo fino
- 2 papas (peladas)
- 2 zanahorias (picada)
- 1 cebolla perla (julianas)
- finas hierbas
- pimienta
- ajo (picado)

Preparación:

1. Sazonar la carne con hierbas finas, ajo y pimienta.
2. Llevar la carne al horno por unos 25 minutos a 180°C.
3. Pelar las papas y cortarlas en cubos medianos, al igual que zanahoria y la cebolla.
4. Cocinar los vegetales al vapor.
5. Una vez cocinados reservar hasta que la carne este cocida.
6. Servir la carne junto con los vegetales.

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON ZANAHORIA Y NUECES



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 200 gr. pasta integral
- 1 zanahoria
- 30 gr. nueces
- bouquet garni

PREPARACIÓN:

1. Cocinar la pasta en abundante agua con una bolsita de bouquet garni.
2. Una vez cocinada la pasta, escurrir y reservar hasta más tarde.
3. Pelar, cortar y cocinar la zanahoria en abundante agua.
4. Cocinada la zanahoria, escurrir y colocar en un bowl con un poco de pimienta y aceite de oliva
5. Triturar las nueces y esparcir sobre las zanahorias.
6. Servir junto con la pasta.

TOSTADAS FRANCESAS



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 3 rebanadas pan molde (integral)
- ¼ leche (deslactosada)
- 30 gr. azúcar
- 5 ml. esencia vainilla
- 1 huevo (batido)
- 50 gr. cocoa amarga (polvo)
- 50 gr. harina

Preparación:

1. En un bowl, batir el huevo junto con el azúcar.
2. Añadir la leche y la esencia de vainilla.
3. Realizada la masa líquida, pasar las rebanadas de pan por harina, luego por la masa y finalmente por la cocoa amarga.
4. Llevarlas a la plancha y esperar a que las rebanadas de pan se doren.
5. Servirlas calientes al gusto.

MENESTRONE



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- ½ l. fréjol rojo
- 120 gr. fideo (lazo)
- 1 cda margarina (sin sal)
- 2 papas
- ½ lb. carne de res
- 1 tz. leche (deslactosada)
- 1 tomate
- 1 diente ajo (picado)
- ½ cebolla colorada
- ½ rama apio (picada)
- bouquet garni

Preparación:

1. Cocinar el fréjol en abundante agua.
2. Una vez cocido, escurrir y añadir la margarina y los vegetales con una bolsita de bouquet garni.
3. Añadir la papa y la carne cortada en cubos pequeños.
4. Agregar los fideos y dejar cocer por unos minutos.
5. Finalmente, añadir la leche y terminar la cocción por unos minutos más.
6. Servir caliente.

ESTOFADO DE POLLO CON VEGETALES



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 200 gr. pollo
- ½ cebolla perla (picada)
- ½ pimiento rojo (picado)
- ½ tomate (picado)
- 1 diente de ajo (picado)
- finas hierbas
- pimienta

Preparación:

1. Sofreír la cebolla con el ajo en una sartén caliente.
2. Agregar el pimiento y el tomate picado.
3. Dejar rehogar por unos minutos con un poco de agua.
4. Cortar el pollo en trozos pequeños y añadir finas hierbas para sazonar.
5. Juntar todo y dejar cocinar con agua.
6. Rectificar el sabor con un poco de pimienta.
7. Servir con un poco de arroz, de preferencia integral y cocido sin sal.

TERNERA AL HORNO CON ENSALADA



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 200 gr. ternera
- 3 cdas. aceite de oliva
- finas hierbas
- pimienta
- 1 limón (zumo)
- ¼ tz. vino blanco

Preparación:

1. Sazonar la carne con finas hierbas y pimienta.
2. Agregar aceite de oliva, limón y el vino blanco. Llevar al horno por unos 20 minutos a 180°C.
3. Una vez cocida la ternera, servir acompañada de arroz integral cocido sin sal y ensalada fresca.

Para la ensalada:

Ingredientes:

- 60 gr. lechuga fresca
- 1 tomate riñón
- 4 rodajas de pepinillo (pelado)

Preparación:

1. En un bowl, trocear la lechuga.
2. Lavar el tomate y cortarlo a la mitad.
3. Retirar la semilla y picarlo en cubos pequeños.
4. Añadir las rodajas de pepinillo pelado.
5. Verter un poco de zumo de limón con un poco de pimienta.
6. Servir junto con la carne.

PIMIENTOS RELLENOS



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 4 pimientos rojos grandes
- 100 gr. pollo
- 1 cebolla perla
- 1 tomate riñón
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde (picado)
- pimienta
- 1huevo (cocido)
- finas hierbas
- salsa bechamel

PREPARACION:

1. Lavar los pimientos.
2. Cortar la parte superior y retirar la semilla.
3. Reservar hasta más tarde.
4. Sazonar la carne con las finas hierbas, el ajo y la pimienta.
5. Sofreír el pollo en una sartén caliente.
6. Añadir el pimiento y el tomate picado.
7. Rellenar los pimientos con la preparación.
8. Verter un poco de bechamel en la parte superior.
9. Servir al gusto.

SOPA DE CEBOLLA



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- ½ cebolla perla
- ½ cebolla blanca
- ½ cebolla colorada
- ½ cebolla puerro
- ½ tz. vino tinto
- ½ tz. caldo de carne (sin sal)
- finas hierbas
- Pimienta
- 1 rodaja de pan molde tostado (integral)

Preparación:

1. Cortar las cebollas en julianas y llevar la plancha por unos minutos.
2. Una vez caramelizadas las cebollas, poner en una olla y cocer con el vino tinto. Dejar reducir.
3. Añadir caldo de carne sin sal, con hierbas finas y pimienta y cocinar por unos minutos.
4. Una vez cocida, servir acompañado de una tostada de pan integral.

POLLO AL LIMÓN CON PURÉ DE ZANAHORIA BLANCA Y BRÓCOLI AL VAPOR



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 220 gr. pollo
- finas hierbas
- aceite de oliva
- ½ cda. maicena
- 50 ml. limón (zumo)
- 50 ml. vino blanco
- ½ cda. azúcar
- 1 zanahoria
- 1 brócoli

Preparación:

1. Sazonar el pollo con las finas hierbas. Llevar a la plancha.
2. Para la salsa, en una sartén caliente colocar el zumo de limón con el azúcar y dejar reducir por unos minutos.
3. Añadir el vino, dejar reducir un poco más.
4. Agregar la maicena diluida en un poco de agua.
5. Dejar cocer por unos minutos hasta formar la salsa.
6. Reservar el pollo y la salsa hasta cocer los vegetales.
7. Cocinar la zanahoria pelada. Una vez cocida hacerla puré y reservar.
8. Cocinar el brócoli en agua hirviendo con una bolsita de bouquet garni.
9. Servir todo junto al gusto.

OMELET CON TOMATE Y CEBOLLA



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 2 huevos (batidos)
- 30 gr. cebolla perla (picada)
- 30 gr. tomate (picado)
- pimienta

Preparación:

1. En un bowl batir los huevos con un poco de pimienta.
2. Agregar el tomate y la cebolla.
3. En una sartén caliente, con un poco de aceite, freír hasta formar la tortilla.
4. Servir caliente.

CREMA DE VEGETALES



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- ½ zanahoria
- ½ rama apio
- ½ pimiento
- ½ zucchini verde
- ½ tomate riñón
- hierbas finas
- 200 ml. agua
- 50 gr. margarina
- 50 gr. harina

Preparación:

1. Licuar todos los ingredientes y llevar a cocinar con e agua.
2. Dejar cocer por unos minutos.
3. Añadir un roux para esperar.
4. Para formar el roux, en un sartén coloca la margarina y añadir poco a poco harina, hasta formar una masa.
5. Dejar cocer por unos minutos más.
6. Servir caliente al gusto.

ESTOFADO DE RES CON VERDURAS



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 200 gr. carne de res
- ½ cebolla perla (picada)
- ½ pimiento rojo (picado)
- ½ tomate (picado)
- 1 diente de ajo (picado)
- finas hierbas
- pimienta

Preparación:

1. Sofreír la cebolla con el ajo en una sartén caliente.
2. Agregar el pimiento y el tomate picado.
3. Dejar rehogar por unos minutos con un poco de agua.
4. Cortar el pollo en trozos pequeños y añadir finas hierbas para sazonar.
5. Juntar todo y dejar cocinar con agua.
6. Rectificar el sabor con un poco de pimienta.
7. Servir con un poco de arroz, de preferencia integral y cocido sin sal.

SÁNDUCHE DE BERENJENA



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 3 rebanadas de pan molde (integral)
- 8 rodajas de berenjena (pelada)
- 4 rodajas de tomate riñón
- 2 hojas de lechuga (seda)
- ½ aguacate (dividido en 2)
- finas hierbas

Preparación:

1. Colocar las rebanadas de pan a la plancha para que se doren.
2. Una vez doradas reserva hasta formar el sánduche.
3. Cortar la berenjena en rodajas y llevarlas a la plancha hasta que se cuezan.
4. Armar el sánduche colocando sobre una rodaja de pan la lechuga, luego el tomate, seguido de 4 rodajas de berenjena y ¼ de aguacate.
5. Arar el otro piso de la misma manera y tapar con la otro rebanada de pan.

CALDO DE COSTILLA



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 100 gr. costilla de res
- ½ cebolla perla
- 1 diente de ajo
- 10 gr. cilantro (picado)
- 2 papas
- ½ zanahoria (picada)
- 30 gr. arveja (cocida)
- bouquet garni

Preparación:

1. Sofreír la cebolla con el ajo en una olla.
2. Agregar la costilla y cocinar con agua perfumando con una bolsita de bouquet garni.
3. Una vez cocida la carne, agregar las papas cortadas y la zanahoria picada y dejar cocer por unos minutos.
4. Añadir la arveja cocida y el cilantro picado.
5. Dejar que se cocinen los ingredientes.
6. Servir caliente.

POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y CHOCLO



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 220 gr. pollo
- 1 diente de ajo (picado)
- ½ zanahoria
- 10 gr. perejil (picado)
- ½ choclo (desgranado)
- aceite de oliva
- finas hierbas
- pimienta

Preparación:

1. Sazonar el pollo con el ajo y las hierbas finas.
2. Llevarlo a la plancha con un poco de aceite.
3. Una vez cocinado el pollo, reservar hasta más tarde.
4. Para la ensalada, cocinar la zanahoria con un poco de finas hierbas.
5. De igual manera, se cocina el choclo desgranado.
6. Una vez cocidos los vegetales, en un bowl mezclar con el perejil picado y un poco de aceite de oliva y pimienta.
7. Servir al gusto como guarnición para el pollo.

CONSOMÉ DE POLLO CON VEGETALES



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 100 gr. pollo
- 20 gr. de arveja (cocida)
- 20 gr. zucchini verde
- 20 gr. zucchini amarillo
- 20 gr. zanahoria
- 20 gr. vainita.
- 1 diente ajo (picado)
- 10 gr. cebolla blanca
- 5 gr. de cilantro
- bouquet garni

Preparación:

1. Cocinar el pollo en una olla.
2. Añadir los vegetales picados y dejar cocer por unos minutos.
3. Perfumar el consomé con una bolsita de bouquet garni.
4. Agregar la arveja cocida y cocer por unos minutos más.
5. Añadir la cebolla blanca y el cilantro. Remover bien.
6. Servir al gusto.

LASAÑA DE ESPINACA Y QUESO LIGTH CON ENSALADA VERDE



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- ½ paquete de láminas de lasaña
- 200 gr. espinacas (picada)
- ½ cebolla perla
- 1 diente ajo
- 100 gr. queso mozzarella ligth (rallado)
- 2 cdas. margarina (sin sal)
- aceite de oliva.
- finas hierbas.

Preparación:

1. Cocer las láminas de lasaña en una olla con agua hirviendo al dente.
2. Cocidas las láminas, colocar en un molde previamente engrasado una base y rellenar con un refrito de cebolla y ajo y hierbas finas.
3. Añadir las espinacas picadas y tapar con otra capa de láminas.
4. Formar otro piso de la misma manera.
5. Para el final cubrir con una capa de bechamel (opcional) y con el queso rallado.
6. Llevar al horno por unos 25 minutos a 180°C.
7. Servir acompañado de una ensalada verde de lechuga, pepinillo, vainitas, espárragos y rúgula.

OMELET CON ESPINACAS Y TOMATE



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 2 huevos
- 30 gr. de espinaca (julianas)
- 1 diente de ajo (picado)
- 30 gr. tomate riñón (picado)
- 5 gr. de cilantro (picado)
- pimienta

Preparación:

1. En un bowl, batir los huevos.
2. Añadir la espinaca cortada en julianas, con el tomate picado en cubitos.
3. Agregar el diente de ajo, el cilantro y la pimienta.
4. Freír en una sartén caliente con aceite hasta formar la tortilla.
5. Servir caliente al gusto.

SOPA DE QUINUA



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

INGREDIENTES:

1. 100 gr. carne de res
2. 1tz. quinua (lavada)
3. 1 diente de ajo (picado)
4. 1 papa (pelada y picadas)
5. 1 cda. margarina (sin sal)
6. ½ cebolla blanca (picada)
7. 20 gr. cilantro (picado)
8. bouquet garni

Preparación:

1. Sofreír el ajo y la cebolla con la carne, hasta dorarla.
2. Agregar agua e incorporar las papas, la quinua y la mantequilla.
3. Dejar cocer durante 30 minutos, con una bolsita de bouquet garni.
4. Añadir el cilantro y dejar cocer por unos minutos.
5. Servir caliente al gusto.

TACOS DE POLLO



N° Pax: 1

Tiempo de Preparación: 25 min

Ingredientes:

- 100 gr. pollo (julianas)
- 1 tortilla de maíz
- 20 gr. de tomate riñón (julianas)
- 20 gr. cebolla perla (juliana)
- 20 gr. pimiento verde (juliana)
- finas hierbas
- pimienta

Preparación:

1. Calentar la tortilla a la plancha.
2. Cortar el pollo y llevarlo a la plancha sazonado con finas hierbas.
3. Sofreír los vegetales en una sartén caliente.
4. Añadir el pollo a los vegetales y sofreír ligeramente.
5. Rellenar la tortilla con el sofrito desde la parte inferior.
6. Envolver la tortilla hasta formar un rollo.
7. Cortar el rollo a la mitad.
8. Servir al gusto.