



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

**“DIAGNOSTICO DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN DE LA
UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN BASADA EN LOS PARÁMETROS DICTADOS
POR LOS MINISTERIOS DE EDUCACIÓN Y SALUD PÚBLICA,
2011”**

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

Josué Gabriel Rivera Almeida

RIOBAMBA-ECUADOR

2012

CERTIFICADO

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación

Lcdo. Juan Carlos Salazar Y.
DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que, el trabajo de investigación titulado “Diagnostico del Servicio de Alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo. Propuesta de Intervención Basada en los Parámetros Dictados por los Ministerios de Educación y Salud Pública, 2011”: de responsabilidad del Sr. Josué Gabriel Rivera Almeida, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Lcdo. Juan Carlos Salazar Y.
DIRECTOR DE TESIS

Dra. Maria Muquinche U.
MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, 8 de Marzo del 2012.

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública. Escuela de Gastronomía por darme la oportunidad de ser uno de sus predilectos alumnos, y abrirme sus puertas para poder acoger las enseñanzas que día a día supieron proveerme los profesores en sus aulas.

Al Lcdo. Juan Carlos Salazar Director de Tesis y Dra. María Muquinche. Miembro de Tesis por el profesionalismo impartido.

A la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo, en la persona del Arq. Alberto León; por haberme abierto las puertas para poder realizar esta investigación que les va a servir como herramienta para sus actividades cotidianas.

DEDICATORIA

Con mucho cariño y esmero todo se los debo a mis padres, Gustavo Rivera y Marcia Almeida por ser una gran ayuda y fuente de apoyo moral, emocional y material, antes durante y lo serán hasta el fin de mi existencia. A mis hermanos por ser un ejemplo de superación y de modelo a seguir.

Este trabajo también quiero dedicar a dos personas súper especiales a quienes amo con toda mi vida, Mi esposa Andrea Verónica Rojas Soria por su apoyo incondicional y pilar fundamental en mi vida. Y a mi pequeña hija Ana Paula Rivera Rojas (+), quien se adelantó en este viaje eterno hacia una vida mejor. Pronto nos encontraremos amor de mi vida.

Josué Gabriel Rivera Almeida

RESUMEN

Los problemas alimentarios nutricionales que afectan a la población principalmente a los estudiantes, son reconocidas hoy como un complemento esencial de las funciones propensas a mejorar la seguridad alimentaria y la calidad del servicio de alimentación, con el fin de satisfacer las necesidades de la comunidad educativa.

Se diseñó menús especializados para los comensales de acuerdo a los lineamientos dictados por los Ministerios de Educación Y Salud Pública. Con ello se prevendrá la desnutrición y mala alimentación de los estudiantes de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.

La mayoría de puntos en los que falla el comedor de la Unidad Educativa y por lo cual están insatisfechos los comensales son: la presentación, el color, variedad, temperatura, textura, consistencia de líquidos, sabor, aroma de los menús.

En base a este análisis se constituyó el mejoramiento de las técnicas de preparación, presentación y servicio de los menús e incluye reglas y normas de higiene y sanitación desde el enfoque gastronómico.

**DIAGNOSIS OF THE NUTRITIONAL SERVICES OF THE LICEO NEW WORLD
HIGH SCHOOL BASED ON THE PARAMETERS ESTABLISHED BY THE
ECUADORIAN MINISTRIES OF EDUCATION AND PUBLIC HEALTH IN
2011.**

ABSTRACT.

Nutritional food problems which affect the population, principally students, are recognized today as an essential necessary complement to improve food safety and food service quality in order to meet the needs of the educational community.

A special menu for new students was designed according to the guidelines issued by the Ministries of Education and Public Health which will help prevent malnutrition and poor nutrition of the students at the Liceo New World high School.

The major areas which receive failing qualifications at the dining facilities of the Liceo New World high school and, in turn, dissatisfaction for new students are presentation, color variety, temperature, texture, liquid consistency, flavor, and aroma of the menus.

Based on the analysis, improvements in preparation techniques and presentation and service menus which include hygiene and sanitation regulations and standards from the culinary standpoint were constituted.

INDICE DE CONTENIDOS

I	INTRODUCCION	1
II	OBJETIVOS	3
III	MARCO TEÓRICO.....	4
3.1.	NUTRICION	4
3.1.1.	CONCEPTO	4
3.1.2.	CARACTERISTICAS.....	4
3.1.3.	NUTRICION Y SALUD	6
3.2.	ALIMENTACIÓN	8
3.2.1.	CONCEPTOS.....	9
3.2.2.	TIPOS.....	10
3.2.3.	CLASIFICACIÓN	10
3.2.3.1.	Leche y derivados.	11
3.2.3.2.	Carne, pescado y huevos (proteínas).	11
3.2.3.3.	Cereales, legumbres y patatas (hidratos de carbono).	11
3.2.3.4.	Frutas y verduras	11
3.2.3.5.	Aceites, margarinas, manteca y alimentos embutidos derivados del cerdo (lípidos).	12
3.2.3.6.	Bebidas.	12
3.2.3.7.	Vitaminas.....	13
3.2.4.	CULTURA ALIMENTICIAS	13
3.3.	ALIMENTOS.....	15
3.3.1.	CONCEPTOS.....	15
3.3.2.	CLASIFICACION	16
3.3.2.1.	Clasificación de los alimentos por su origen:	17
3.3.2.2.	Clasificación de los alimentos por su descripción:.....	18
3.3.2.	CARACTERISITICAS FISICO-QUIMICAS DE LOS ALIMENTOS	19
3.3.3.1.	Color de los alimentos:.....	20
3.3.3.2.	Colorantes alimentarios:.....	21
3.3.3.3.	Sabor de los alimentos:.....	22
3.3.3.4.	Aditivos alimentarios.	22
3.3.4.	CARACTERÍSTICAS BROMATOLÓGICAS DE LOS ALIMENTOS	23
3.3.5.	CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS DE LOS ALIMENTOS	24
3.3.5.1.	Sabor:	24
3.3.5.2.	Olfato:	26
3.3.6.	CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS	28
3.3.6.1	Aporte nutricional de las frutas.....	28
a)	Vitaminas y Minerales	28

b) Fibra	29
3.4. GASTRONOMÍA	29
3.4.1. CONCEPTOS	29
3.4.2. TÉCNICAS	30
3.4.3. LA GASTRONOMÍA EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES	36
3.4.4. IMPORTANCIAS DE LA GASTRONOMÍA EN LOS ADOLESCENTES	37
3.5. COCINA ECUATORIANA	38
3.5.1. PRINCIPALES ALIMENTOS UTILIZADOS.....	39
3.6. SERVICIO DE ALIMENTACIÓN.....	41
3.6.1. OBJETIVO DE UN SERVICIO DE ALIMENTACIÓN.....	42
3.6.2. LAS COMIDAS EN LA ESCUELA Y LA NUTRICIÓN DE NIÑOS Y ADOLESCENTES	43
3.6.3. SE PUEDE HACER PARA MEJORAR LAS COMIDAS QUE SE SIRVEN EN LAS ESCUELAS.....	45
3.7. DIAGNOSTICO DE SERVICIO DE ALIMENTACIÓN	47
3.7.1. HIGIENE Y LIMPIEZA	48
3.7.2. INSPECCIÓN DE LAS CONDICIONES DEL ENVASE DE ALIMENTOS.....	48
3.7.3. ALMACENAMIENTO DE VÍVERES.....	49
3.7.4. RECEPCIÓN DE VÍVERES.....	49
3.7.5. ALMACENAMIENTO.....	49
3.7.6. REQUISICIÓN Y ENTREGA DE ALIMENTOS.....	50
3.8. POLÍTICAS DEL GOBIERNO EN RELACIÓN A LA ALIMENTACIÓN PARA ESCOLARES.....	50
3.8.1. REGLAMENTO DEL ACUERDO MINISTERIAL DEL MINISTERIO DE EDUCACION DEL ECUADOR	51
3.8.1.1. Caracterización de los bares escolares:	51
3.8.1.2. Alimentos, bebidas, equipos y utensilios:	54
IV METODOLOGÍA	55
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	55
B. VARIABLES.....	55
1. Identificación.....	55
2. Definición.....	55
3. Operacionalización:	57
C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO.....	60
D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO.....	60
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	60
V RESULTADOS Y DISCUSIÓN	62
A. PROPUESTA DE INTERVENCION	74
B. OBJETIVOS.....	75
C. ESTRATEGIAS DE LA PROPUESTA.....	76
D. DESARROLLO DE ACCIONES.....	78
E. ACTIVIDADES EDUCATIVAS.....	109

F. DISEÑO DEL MATERIAL EDUCATIVO.....	113
VI. CONCLUSIONES	159
VII. RECOMENDACIONES.....	161
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	162

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribucion por sexo	62
Tabla 2. Distribucion por edad	63
Tabla 3. Distribucion por ocupacion.....	64
tabla 4. Criterio sobre considerar a los alimentos que ofertan en el bar como saludables.	65
Tabla 5.Criterio sobre la correcta alimentación y su influencia en la calidad de la educación.	66
Tabla 6. Opinion sobre la implementación de un bar que cubra consus necesidades nutricionales	67
Tabla 7. Práctica sobre el consumo de comida rápida o “chatarra” dentro de la institución.	68
Tabla 8. Criterio sobre una nueva propuesta de servicio de alimentación en cuanto se refiere a los menús	69
Tabla 9. Criterio sobre como considera usted el tipo de servicio que ofrece la unidad educativa.	70
Tabla 10. Actitud sobre los efectos que una mala alimentación puede causar	71
Tabla 11. Actividades que realiza por las tardes.	72
Tabla 12. Criterio sobre que desearía usted que implementaran o mejoraran del bar de la institución.	73

INDICE DE GRAFICOS

Grafico N°1. Distribucion por sexo	62
Grafico N°2. Distribucion por edad	63
Grafico N°3. Distribucion por ocupacion	64
Grafico N°4. Criterio sobre considerar a los alimentos que ofertan en el bar como saludables.	65
Grafico N°5. Criterio sobre la correcta alimentación y su influencia en la calidad de la educación.	66
Grafico N°6. Opinion sobre la implementación de un bar que cubra consus necesidades nutricionales	67
Grafico N°7. Práctica sobre el consumo de comida rápida o “chatarra” dentro de la institución.	68
Grafico N°8. Criterio sobre una nueva propuesta de servicio de alimentación en cuanto se refiere a los menús	69
Grafico N°9. Criterio sobre como considera usted el tipo de servicio que ofrece la unidad educativa.	70
Grafico N°10. Actitud sobre los efectos que una mala alimentación puede causar.	71
Grafico N°11. Actividades que realiza por las tardes.	72
Grafico N°12. Criterio sobre que desearía usted que implementaran o mejoraran del bar de la institución.	73

I INTRODUCCIÓN

Los problemas alimenticios que afectan a la población, son reconocidas como una de las principales objetivos a mejorar, la seguridad alimentaria representan la estrategia principal en la prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta.

Las propuestas para aumentar la efectividad de la educación en nutrición es considerada como elemento central; la participación de las personas en los esfuerzos por resolver los problemas que las afectan, insisten en la necesidad de utilizar enfoques metodológicos basados en el aprender y en la solución de problemas; promueven la incorporación de elementos de la comunicación social en las acciones educativas en este campo.

Los enfoques actuales de la comunicación y educación plantean las intervenciones en nutrición son más efectivas cuando forman parte de planes y programas que tratan de mejorar la calidad de vida de la población en forma integral, utilizando distintos canales de comunicación para llegar a los grupos objetivo.

La necesidad de desarrollar menús en base a los lineamientos dictados por los Ministerios de Educación y Salud Pública; previene la desnutrición y mala alimentación de los estudiantes de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.

Es difícil que en una sociedad donde actualmente se crean mitos, especulaciones y complicaciones alrededor de las cosas más sencillas se evite que las personas caigan en enfermedades y trastornos relacionados con la imagen corporal y la personalidad.

Los trastornos alimenticios como su nombre lo dicen, giran alrededor de la alimentación; por esto es difícil combatirlos, ya que comer es el eje de nuestra cultura, y necesario para el organismo, pero desafortunadamente se han creado muchos mitos alrededor de la comida.

Actualmente más de la tercera parte de la juventud quiere adelgazar, debido a la presión que el medio ejerce sobre esta; los trastornos alimenticios causan que la vida de quien la padezca gire alrededor de la comida, pero al no poder consumirla, genera que sea insoportable vivir con ella.

II OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

Diagnosticar el servicio de alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo, para el diseño de una propuesta de intervención educativa basada en los parámetros dictados por los Ministerios de Educación y Salud Pública.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Determinar las características socio demográficas de los consumidores
- Identificar las preferencias alimenticias de los consumidores
- Determinar las características físicas y equipamiento del bar de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.
- Identificar los tipos de alimentos que se expenden en el bar
- Diseñar la propuesta de intervención educativa
- Desarrollar menús en base a los lineamientos dictados por los Ministerios de Educación y Salud Pública.

III MARCO TEÓRICO

3.1.- NUTRICION

3.1.1. CONCEPTO

Es el proceso biológico en el que los organismos asimilan las sustancias contenidas en los alimentos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales como la respiración. Por lo que la palabra nutrición es aplicable al conjunto de procesos por el que pasan elementos o sustancias químicas biológicas o inertes al ser incorporadas, transformadas y eliminadas por el organismo.

Y de allí que el ser humano es influenciado en todas las esferas de su vida por el alimento y no por las sustancias (ya que éstas son eliminadas) siendo las primeras que en su estado sano se van a relacionar con el ser humano otorgándole las capacidades necesarias para la vida y la salud. La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.¹

3.1.2. CARACTERÍSTICAS

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que:

- La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. La nutrición es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud. Los nutriólogos son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para proveer consejos dietéticos.
- La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética la ciencia de la nutrición está adicionalmente desarrollándose en el estudio del metabolismo, lo cual procura conectar a la dieta y la salud a través del lente de los procesos bioquímicos. El cuerpo humano está hecho de compuestos químicos tales como agua, aminoácidos (proteínas),

ácidos grasos (lípidos), ácidos nucleicos (ADN/ARN) y carbohidratos (por ejemplo azúcares y fibra).²

Una nutrición adecuada es la que cubre:

- Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.
- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.
- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética.

Los objetivos dietéticos se representan mediante diferentes recursos gráficos, uno de ellos es la pirámide de los alimentos.

3.1.3 NUTRICIÓN Y SALUD

Existen seis clases principales de nutrientes que el cuerpo necesita: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Es importante consumir diariamente sus seis nutrientes para construir y mantener una función corporal saludable.

Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia. Además la mayoría de los nutrientes están involucrados en

la señalización de células (como parte de bloques constituyentes, de hormonas o de la cascada de señalización hormonal), deficiencia o exceso de varios nutrientes afectan indirectamente la función hormonal. Así, como ellos regulan en gran parte, la expresión de genes, las hormonas representan un nexo entre la nutrición y, nuestros genes son expresados, en nuestro fenotipo. La fuerza y naturaleza de este nexo están continuamente bajo investigación, sin embargo, observaciones recientes han demostrado el rol crucial de la nutrición en la actividad y función hormonal y por lo tanto en la salud.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud más que el hambre, el verdadero reto hoy en día es la deficiencia de micronutrientes (vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales) que no permiten al organismo asegurar el crecimiento y mantener sus funciones vitales.

De todos es sabido el dicho que una persona es lo que come. Existen múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente nutrición, ya sea en cantidad, por exceso o defecto, o por mala calidad:

- Anemia
- Aterosclerosis.
- Algunos tipos de cáncer.
- Diabetes Mellitus.
- Obesidad.
- Hipertensión arterial.

- Bocio endémico.
- Bulimia nerviosa.
- Anorexia nerviosa.
- Vigorexia

Una mala nutrición también provoca daños bucales, debido a que en el momento en que el cuerpo deja de recibir los nutrientes necesarios para la renovación de los tejidos, su boca se vuelve más susceptible a las infecciones.

El exceso de carbohidratos, almidones y azúcares producen ácidos de la placa que se adhieren al esmalte, causando así su destrucción.³

3.2. ALIMENTACIÓN.

Consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Por el contrario, la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos.

Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario. Otro concepto vinculado a la alimentación, sin ser sinónimo, es el de dieta. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas máquinas.⁴

3.2.1. CONCEPTOS

Los seres humanos necesitan, además del agua que es vital, una ingestión de alimentos variada y equilibrada. La razón es que no existe un único alimento que proporcione todos los nutrientes para mantener la vida y la salud. El consumo regular de un conjunto de alimentos (dieta) debe proporcionar las cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria.

Es bien sabido que los factores alimentarios están asociados a enfermedades como la diabetes, la osteoporosis, la obesidad y muchas otras (algunas investigaciones parecen encontrar una relación entre la alimentación y el surgimiento de ciertos tipos de cáncer). La ingesta de demasiados ácidos grasos saturados y de un exceso de colesterol puede provocar aterosclerosis. En contrapartida, en el siglo XX se demostró el vínculo que hay entre las carencias alimentarias y las enfermedades graves. Estas diferentes formas de malnutrición siguen siendo, aún ahora, problemas muy importantes de salud pública.

3.2.2. TIPOS

De acuerdo con su composición química, podemos establecer esta clasificación de los alimentos:

Inorgánicos: no aportan energía: agua, minerales y oligoelementos.

Orgánicos: principios inmediatos (hidratos de carbono, grasas y proteínas) y vitaminas.

Existe gran variabilidad en la proporción en que encuentran cada uno de ellos en los alimentos naturales. Unos poseen gran cantidad de algún grupo y carecen de otras. Por ello se ha establecido la siguiente clasificación de los alimentos según su función nutricional:

Alimentos energéticos: aquellos que son ricos en hidratos de carbono y/o grasas.

Alimentos plásticos o formadores: en ellos predominan las proteínas y el calcio.

Alimentos reguladores: ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos.⁵

3.2.3 CLASIFICACIÓN

Los alimentos se pueden clasificar en los siguientes grupos:

3.2.3.1. LECHE Y DERIVADOS.

La leche de vaca es uno de los alimentos más completos ya que en su composición entran prácticamente todos los nutrientes.

3.2.3.2. CARNE, PESCADO Y HUEVOS (PROTEÍNAS).

Todos estos alimentos son ricos en proteínas. Los distintos tipos de carne y pescado tienen un valor nutritivo parecido. Así un huevo contiene 6 gramos de proteínas que es el contenido proteico de 30 gramos de carne. En la dieta mediterránea se consume más el pescado que la carne.

3.2.3.3. CEREALES, LEGUMBRES Y PATATAS (HIDRATOS DE CARBONO).

Los cereales y derivados contienen cantidades elevadas de almidón y proteínas. Son aconsejables excepto en el caso de obesidad. Los cereales integrales contienen además celulosa que facilita el tránsito intestinal y vitamina B1.

Las legumbres son nutritivamente parecidas a los cereales pero contienen más hierro y proteínas. La cantidad de nutrientes de las patatas es inferior.

3.2.3.4. FRUTAS Y VERDURAS.

Son alimentos de gran riqueza en vitaminas y minerales. Las frutas contienen gran cantidad de vitaminas y muchas de ellas aportan pectina, otra fibra vegetal útil para el organismo. Debe tomarse fruta una o dos veces al día. Las verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibras, tanto si se toman hervidas como fritas.

3.2.3.5. ACEITES, MARGARINAS, MANTECA Y ALIMENTOS EMBUTIDOS DERIVADOS DEL CERDO (LÍPIDOS).

Los alimentos de este grupo están constituidos mayoritariamente por grasas, llevan mucha energía y son indicados para las personas que realizan trabajos físicamente duros. Tomarlos en exceso puede ser peligroso para el cuerpo.

Los frutos secos como las avellanas, las almendras, las nueces, etc. tienen un alto contenido en aceites, es decir, en lípidos, y a la vez de proteínas.

3.2.3.6. BEBIDAS.

El agua es la única bebida necesaria para el organismo. Sin el agua no podemos vivir; sin alimentos podemos vivir unos días, pero sin agua, no. Tres cuartas partes de nuestro cuerpo es agua. Es necesario beber por tanto litro y medio cada día; el resto nos llega a través de los alimentos. El agua realiza estas funciones:

- Ayuda a realizar la digestión, circulación, absorción de los alimentos, metabolismo, excreción del sudor, la orina.
- Regula la temperatura de nuestro cuerpo.
- Sirve para filtrar la sangre en los riñones (A través del sudor, respiración y heces se pierde al día dos litros diarios.).

Las personas adultas pueden beber vino, con moderación, durante las comidas. Las bebidas estimulantes como el café, el té, la cola contienen xantinas que pueden producir insomnios y alteraciones en el crecimiento y en la utilización nutritiva de algunos nutrientes (proteínas, calcio).

Las bebidas refrescantes tomadas en grandes cantidades pueden ser perjudiciales debido a que contienen mucho azúcar o edulcorantes.

3.2.3.7. VITAMINAS.

Son sustancias presentes en los alimentos absolutamente necesarias, en cantidades mínimas, para el correcto funcionamiento del organismo. La carencia de alguna de ellas puede ocasionar graves trastornos e incluso la muerte.⁶

3.2.4. CULTURA ALIMENTICIAS

Como profesionales debemos determinar o especificar en forma científica los métodos que mejor nos aproximan a comprender las expresiones culturales en su diversidad de categorías, características y formas en las que se manifiesta e incide en la población.

El hombre y la alimentación es uno de esos casos que a través de los años se han hecho presentes en diversos tiempos, lugares o escenarios, determinados los rumbos de las más grandes culturas. Esos elementos y el conocimiento de los contextos en los que tanto el hombre como los alimentos se han adaptado y desarrollado, han demostrado la destreza del hombre y su determinación por establecer asentamientos humanos y posteriormente ciudades, rutas de tránsito y comercialización, rutas de invasión e incluso lugares que ofrecen condiciones favorables y apropiadas para la subsistencia, o bien el desarrollo y expansión de diversas comunidades, además de sus costumbres y prácticas.

La alimentación y el hombre, son y debieran ser reconocidos en la diversidad de las cúpulas profesionales y científicas por conservar una relación que ha sido determinante en la evolución del hombre y el de sus comunidades, destacando su aportación a la humanidad y no debiendo quedar solo reducida a un concepto de necesidad e ingesta alimenticia fisiológico y biológicamente, sino el ser considerado como un catalizador que genera fuerza y que contribuye por medio de su interrelación, a la unión o agrupación, situación que en muchas de las ocasiones a determinado la supervivencia del grupo y estando lo anterior fundamentado en manejo de los estudios dietéticos y alimenticios bajo el marco del materialismo cultural, la ecología cultural y el socio ecologismo.

Así, su incorporación como un medio de sociabilidad ha establecido la forma en la que se organizan y ha hecho que la estructura de una comunidad planeada y reconocida se afiance y trascienda al haber adquirido su identidad social – comunal y la cultura, mediante la agrupación tradicional de todo aquello que la integra y conforma según su contexto, respondiendo así a los nuevos escenarios del desarrollo comunal que establecen las nuevas formas de asentamientos rurales o urbanos ya planeados y diversificados conforme a las políticas en favor de una mejor calidad y estilo de vida contemporáneos.⁷

3.3. ALIMENTOS.

3.3.1. CONCEPTOS

Es cualquier sustancia (sólida o líquida) normalmente ingerida por los seres vivos con fines:

- nutricionales: regulación del metabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como la temperatura corporal.
- psicológicos: satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Los alimentos son el objeto de estudio de diversas disciplinas científicas: la Biología, y en especial la Ciencia de la Nutrición, estudia los mecanismos de digestión y metabolización de los alimentos, así como la eliminación de los desechos por parte de los organismos; la Ecología estudia las cadenas alimentarias; la Química de alimentos analiza la composición de los alimentos y los cambios químicos que experimentan cuando se les aplican procesos tecnológicos, y la tecnología de los alimentos que estudia la elaboración, producción y manejo de los productos alimenticios destinados al consumo humano.⁸

3.3.2. CLASIFICACIÓN

Para llevar a cabo una buena alimentación es necesario conocer qué tipo de alimentos debemos tomar y de donde provienen. Aquí los detallamos por su origen y su clasificación.

- El hombre, como todo ser vivo, necesita alimentarse para:

- Reponer las pérdidas de materia viva consumida por la actividad del organismo.
- Producir las sustancias necesarias para la formación de nuevos tejidos, favoreciendo el crecimiento.
- Transformar la energía contenida en los alimentos en calor, movimiento y trabajo.

Los alimentos se pueden diferenciar en diferentes grupos en la tan famosa "rueda de los alimentos".

- **Grupo I**

Leche y derivados. Son alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.

- **Grupo II**

Carnes pescados y huevos. Alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.

- **Grupo III**

Legumbres, frutos secos y patatas. Alimentos energéticos, plásticos y reguladores. En ellos predominan los Glúcidos pero también poseen cantidades importantes de Proteínas, Vitaminas y Minerales.

- **Grupo IV**

Hortalizas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales

- **Grupo V**

Frutas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.

- **Grupo VI**

Cereales. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Glúcidos.

• **Grupo VII:**

Mantecas y aceites. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Lípidos.

3.3.2.1. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR SU ORIGEN:

Los alimentos por su origen se clasifican en tres grupos:

- ✓ Los de origen vegetal: verduras, frutas, cereales.
- ✓ Los de origen animal: carnes, leche, huevos.
- ✓ Los de origen mineral: aguas y sales minerales.

Cada uno de estos alimentos proporciona a nuestro organismo sustancias que le son indispensables para su funcionamiento y desarrollo.

Estas sustancias son:

- Los hidratos de carbono (pan, harinas, azúcares, pastas), de alto valor energético.
- Las proteínas (carne, huevos, lácteos, legumbres) necesarios para el crecimiento y formación de los tejidos.
- Los lípidos (grasas y aceites) productores de energía.
- Aguas y sales minerales en proporciones variables para el equilibrio de las funciones del organismo.
- Las vitaminas, sustancias químicas complejas, en cantidades mínimas, pero indispensables para el buen estado del organismo.⁹

3.3.2.2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR SU DESCRIPCIÓN:

- Alimentos lácteos (leche, caseína, crema, manteca, queso)
- Alimentos cárneos y afines (carne, huevos)
- Alimentos farináceos (cereales, harinas)
- Alimentos vegetales (hortalizas, y frutas)
- Alimentos azucarados (azúcares, miel)
- Alimentos grasos (aceites alimenticios, grasa alimenticias, margarina)
- Bebidas (bebidas alcohólicas, o sin alcohol, jarabes, jugos vegetales, bebidas fermentadas, vinos y productos afines, licores)

Productos estimulantes y frutivos (cacao y chocolate, café y sucedáneos, té, hierba mate)

Correctivos y coadyuvantes (especias o condimentos vegetales, hongos comestibles, levaduras, fermentos y derivados, sal y sales compuestas, salsas, aderezos o aliños, vinagres)

Una buena alimentación debe ser equilibrada y completa, es decir deben estar presentes todos los grupos mencionados y cubrir todas las necesidades del individuo.¹⁰

3.3.3. CARACTERÍSTICAS FÍSICO-QUÍMICAS DE LOS ALIMENTOS

Es el estudio, desde un punto de vista químico, de los procesos e interacciones existentes entre los componentes biológicos (y no biológicos) que se dan en la cocina cuando se manipulan alimentos.

Las sustancias biológicas aparecen en algunos alimentos como las carnes y las verduras (y hortalizas), y en bebidas como la leche o la cerveza. Este estudio es muy similar al de la bioquímica desde el punto de vista de los ingredientes principales, como los carbohidratos, las proteínas, los lípidos, etc. Además incluye el estudio del agua, las vitaminas, los minerales, las enzimas, los sabores, y el color.

3.3.3.1. COLOR DE LOS ALIMENTOS.

El color es una propiedad muy importante en los alimentos, tanto en aquellos que son procesados tanto como los que se ofrecen crudos al consumidor. Junto con la textura y el sabor se puede decir que es uno de los parámetros importantes del posible atractivo hacia el consumidor que pueda tener un alimento.

El color es un indicador de las reacciones químicas que están ocurriendo en muchos alimentos, como puede ser la caramelización de los azúcares en presencia de calor o el aspecto marrón de algunas carnes debido a la reacción

de Maillard. Para algunos alimentos en estado líquido, tal y como los aceites o las bebidas, el color es un fenómeno físico de transmisión de la luz.

Existe una amplia gama de colores naturales en los alimentos, no obstante uno de los más raros es verde azulado. El color indica el estado de los alimentos y por lo tanto es un indicador de supervivencia (por ejemplo se rechaza inconscientemente elegir una carne verdosa en el supermercado o unas naranjas verdes). Se han realizado estudios en los que se ha demostrado que el color no sólo es importante sino que está en consonancia con la percepción del aroma y el sabor.

Estos estudios han sido los responsables de justificar el uso de colorantes artificiales en algunos alimentos con el objeto de ser más atractivos al consumidor. En algunos casos, alimentos artificiales han tenido que ser coloreados para que sea posible una identificación clara: un ejemplo los sucedáneos de pescado y marisco elaborados con surimi.

3.3.3.2. COLORANTES ALIMENTARIOS.

A veces los colorantes alimentarios pueden ser un conjunto de colorantes naturales que pueden existir ya en los alimentos, si se añaden de forma artificial a los alimentos el objeto será el de cambiar su color o realzarlo para que sea más atractivo para su consumo y se consideran aditivos (son regulados bajo las mismas leyes que estos).

Los colorantes se pueden clasificar en cuatro grupos como:

- Compuestos tetrapirroles: entre ellos se encuentran las clorofilas (responsables del color verde de algunos vegetales), los hemos (encontrados en las carnes y en el pescado) y los bilins
- Derivados isoprenoides: como pueden ser los carotenoides. Se encuentran en los crustáceos, el pescado, las verduras, etc.)
- Derivados benzopiranos: los antocianinas y los flavonoides que se encuentran en las raíces de algunas plantas y bayas
- Artefactos: melanoidinas, caramelos

3.3.3.3. SABOR DE LOS ALIMENTOS

El sabor es la sensación producida por un alimento cuando se coloca en la boca, percibida principalmente por los sentidos de sabor y olor en combinación con los sensores de temperatura. El estudio del sabor es importante en la química de los alimentos ya que es provocado por numerosos compuestos químicos y forma parte de uno de los atributos más importantes de un alimento.

El primer requerimiento desde el punto de vista químico para la existencia de sabor es la presencia de un medio disolvente: agua, saliva, etc. En algunas ocasiones el sabor está relacionado con la composición química de los

alimentos, por ejemplo, el sabor salado tiene relación con las sales de sodio y potasio, el sabor agrio con contenido de ácido, el sabor dulce con la presencia de glucosas.

A veces cambios menores en las estructuras químicas de un compuesto químico puede cambiar el sabor de dulce a amargo o incluso insípido.

3.3.3.4. ADITIVOS ALIMENTARIOS.

Los aditivos alimentarios son compuestos químicos añadidos a los alimentos que mejoran algunas de sus propiedades naturales, como pueden ser el sabor, el aspecto, la vida media de consumo, etc. El empleo de aditivos alimentarios es muy antiguo, va desde el uso de vinagre para elaborar los encurtidos, hasta de emulgentes para hacer más espesa la mayonesa.¹¹

3.3.4. CARACTERÍSTICAS BROMATOLÓGICAS DE LOS ALIMENTOS

Es la ciencia que estudia los alimentos en cuanto a su producción, manipulación, conservación, elaboración y distribución, así como su relación con la sanidad.

Comprende la medición de las cantidades a suministrar a los individuos de acuerdo con los regímenes alimenticios específicos de cada ser; por esta razón la bromatología se divide en dos grandes categorías:

- La antropobromatología, que corresponde al estudio de los alimentos destinados específicamente al consumo por parte del humano.
- La zoobromatología, que corresponde al estudio de los alimentos destinados al consumo de las distintas especies animales y que incluyen el estudio de los valores alimenticios y dietas en general.

La bromatología estudia los alimentos desde varios aspectos, tales como valor nutritivo, sensorial, higiénico sanitario, y química analítica, incluyendo la higiene, toxicidad y otras alteraciones.¹²

3.3.5. CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS DE LOS ALIMENTOS.

Son el conjunto de descripciones de las características físicas que tiene la materia en general, como por ejemplo su sabor, textura, olor, color. Todas estas sensaciones producen al comer una sensación agradable o desagradable.

En algunas ocasiones esas propiedades son utilizadas para distinguir un alimento fresco de uno descompuesto, en algunos restaurantes o diversos negocios de alimentos son usados esas propiedades para detectar los ingredientes o productos. También se califican en la cata o análisis sensorial del aceite de oliva virgen.¹³

3.3.5.1. SABOR

Es la impresión que nos causa un alimento u otra sustancia, y está determinado principalmente por sensaciones químicas detectadas por el gusto (paladar) así como por el olfato (olor). El 80% de lo que se detecta como sabor es procedente de la sensación de olor.¹ El nervio trigémino es el encargado de detectar las sustancias irritantes que entran por la boca o garganta, puede determinar en ocasiones el sabor. El sabor de los alimentos es una preocupación de los cocineros, así como un reto científico para la industria alimentaria. Los saborizantes y los o condimentos, sean naturales (especias) o artificiales (Números E), se emplean para resaltar o modificar los sabores.

CARACTERISTICAS

De las sensaciones químicas, el olor es el principal determinante del sabor de un alimento, esta es la razón por la que un constipado o una alergia que producen congestión nasal son también los causantes de una disminución de la sensación de sabor en los alimentos. El mecanismo de sabor es muy sencillo, al ingerir un alimento en la boca se desmenuza mediante la acción de dientes y muelas y se desprenden aromas que ascienden mediante la faringe a la nariz (causando la sensación de sabor-olorosa) y sustancias químicas que afectan a los sensores específicos de la lengua.

El verdadero 'sabor' de los alimentos se detecta en los sensores específicos existentes en diferentes partes de la lengua, estos sensores se denominan papilas gustativas y un ser humano posee cerca de 10.000 de estas papilas. La

parte determinada por el gusto está limitada a dulce, amargo, ácido, salado, y otros sabores básicos, pero el olor de la comida es muy variado.

El primero, además, puede ser alterado cambiando tan sólo su olor. Un ejemplo de esto son los caramelos con saborizantes artificiales, que para cambiar su sabor, se emplean distintas esencias y fragancias. Por eso, aunque el término «saborizante» hace referencia al sabor, ese mismo término se usa para referirse a fragancias y esencias para alterar el sabor de cierto alimento. Las papilas gustativas específicas se concentran en ciertas áreas de la lengua, por ejemplo los sabores dulces se perciben con mayor intensidad en la punta de la lengua, mientras que los sabores amargos se experimentan con mayor intensidad en las zonas laterales de la lengua.

Una característica del sabor es el denominado retrogusto que aparece cuando la sustancia química ya no está presente en las papilas gustativas, pero que queda una sensación persistente de sabor. Este retrogusto existe en alimentos sólidos y líquidos y se emplea en la cata de ciertas sustancias: vino, aceites, etc.¹⁴

3.3.5.2. OLFATO

Es el sentido encargado de detectar y procesar los olores. Es un quimiorreceptor en el que actúan como estimulante las partículas aromáticas u odoríferas

desprendidas de los cuerpos volátiles, que ingresan por el epitelio olfativo ubicado en la nariz, y son procesadas por el sistema olfativo.

La nariz humana distingue entre más de 10.000 aromas diferentes. El olfato es el sentido más fuerte al nacer.

Las sustancias odorantes son compuestos químicos volátiles transportados por el aire. Los objetos olorosos liberan a la atmósfera pequeñas moléculas que percibimos al inspirar. Estas moléculas alcanzan la mucosa olfativa, que consta de tres tipos característicos de células: las células olfativas sensoriales, las células de sostén y las células basales, que se dividen aproximadamente una vez al mes y reemplazan a las células olfativas moribundas. Los 20 o 30 millones de células olfativas humanas contienen, en su extremo anterior, una pequeña cabeza con cerca de 20 pequeños filamentos sensoriales (cilios). El moco nasal acuoso transporta las moléculas aromáticas a los cilios con ayuda de proteínas fijadoras; los cilios transforman las señales químicas de los distintos aromas en respuestas eléctricas.

Las prolongaciones nerviosas de las células olfativas alcanzan el bulbo olfatorio a través de micro-orificios del cráneo; el bulbo es una porción anterior del cerebro, que se ocupa de la percepción de los olores. Estas prolongaciones nerviosas terminan en los glomérulos, pequeñas terminaciones de células olfativas de forma esférica donde se procesan las señales aromáticas que luego son conducidas por células receptoras especiales. La información llega primero

al sistema límbico y al hipotálamo, regiones cerebrales ontogenéticamente muy antiguas; responsables de las emociones, sentimientos, instintos e impulsos, tales regiones almacenan también los contenidos de la memoria y regulan la liberación de hormonas.

Por este motivo, los olores pueden modificar directamente nuestro comportamiento y las funciones corporales. Sólo más tarde parte de la información olorosa alcanza la corteza cerebral y se torna consciente.¹⁵

3.3.6. CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS.

La alimentación de calidad exige conocer los alimentos más sanos y sus ventajas para la salud.

Los contenidos en vitaminas, tablas de calorías, sus efectos en la salud: colesterol, grasas, antioxidantes, ácido úrico, etc. serán decisivos en una nutrición rica e inteligente para nuestro cuerpo.

Los valores indicados son los promedios de diferentes análisis efectuados, por tanto son orientativos y generales. Puede ocurrir que los valores correspondientes al producto que usted consume difieran a los indicados en esta tabla.¹⁶

3.3.6.1. Aporte nutricional de las frutas

a) Vitaminas y Minerales

Mejoran en el organismo el aprovechamiento de los nutrientes que hay en otros alimentos. Por ejemplo la vitamina "C" de las frutas y hortalizas ayuda al organismo a utilizar mejor el hierro de las legumbres y la verdura.

La ausencia o escasez de Vitaminas y Minerales en la alimentación puede causar enfermedades, de modo que si se encuentran presentes en las comidas previene la ocurrencia de las mismas.

b) Fibra.

Prolonga la sensación de saciedad, porque aumenta el volumen dentro del estómago y favorece el funcionamiento intestinal. Tiene un "efecto de Barrido" sobre los dientes (por lo que contribuiría a la prevención de las caries dentales)

Es bueno comer diariamente frutas y hortalizas de todo tipo y color.

De esta forma se puede disfrutar de los distintos colores, sabores y consistencia, los olores característicos; como también de sus diferentes texturas y formas. Los diferentes colores y tipos de las Frutas y Hortalizas ofrecen variedad de Vitaminas y Minerales: a mayor variedad de colores, mayor contenido de estos nutrientes.

En nuestro país existe abundancia y gran variedad de estos alimentos. Se pueden elegir los de estación, que resultan los más económicos.

3.4. GASTRONOMÍA

3.4.1. CONCEPTOS

Es el estudio de la relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiente (entorno). Gastrónomo es la persona que se ocupa de esta ciencia. A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte culinario y la cubertería en torno a una mesa.

Sin embargo ésta es una pequeña parte del campo de estudio de dicha disciplina: no siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo. La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida.¹⁷

3.4.2 TÉCNICAS

Aderezar.- Sazonar una preparación. También se utiliza para definir la operación de darle a un plato una presentación más vistosa.

Adobar.- Poner un género crudo (lo más normal son los productos del cerdo, costilla, lomo, etc.) en un preparado llamado adobo que consiste en pimentón, especias y sal para darle un aroma especial.

Aromatizar.- Añadir a una preparación elementos con aromas acusados. (Especias, hierbas aromáticas, etc.).

A punto.- En su justo punto de cocción o sazónamiento.

Blanquear.- Poner un género en agua fría hasta que comience a hervir, con el fin de quitar malos olores, quitar el exceso de sal, pre cocinar, etc. (Dar un hervor o cocer a medias).

Cincelar.- Hacer incisiones en una pieza para facilitar su proceso de cocción, generalmente en los asados.

Cocer al baño-maría.- Cocinar un género dentro de un recipiente, que a su vez está dentro de otro que contiene agua caliente. Se utiliza para determinadas elaboraciones que van en moldes, o para calentar líquidos más o menos espesos que al fuego directo se agarran con facilidad.

Cocer al vapor.- Cocinar un género con vapor de agua. Con ésta técnica conseguimos que la pérdida de sabor y los nutrientes sea mínimas.

Cocinar a blanco.- Cocinar dentro de un molde una masa que posteriormente se va a rellenar. (Por ejemplo la masa de tarta.) Se debe retirar del fuego antes de que se dore.

Cocer en un caldo blanco.- Cocinar un género sumergiéndolo en un caldo frío que consiste en: agua, harina y un ácido (zumo de limón). Se utiliza para cocer ciertas verduras que se oxidan como alcachofas, pencas, endibias... La harina forma una capa en el género y lo blanquece y el zumo de limón hace que no se oxide.

Colar / Filtrar/ Pasar por un chino.- Filtrar un líquido a través de un colador. Colador chino: de forma cónica con trama muy fina. Se utiliza para obtener salsas lisas entre otras cosas.

Condimentar.- Añadir a un género elementos que vayan a proporcionar color, sabor, aroma, etc.

Cortar en juliana.- Cortar las verduras en tiras muy finas.

Dorar.- Adquirir o tomar color dorado un género mediante calor.

Empanar.- Pasar un género por harina, huevo y pan rallado, para ser cocinado posteriormente con objeto de recubrirlo de una protección que hace que quede más jugoso.

Escaldar.- Introducir un género en un líquido hirviendo durante un corto espacio de tiempo para facilitar su pelado, reducir su volumen o precocinarlo.

Emplatar.- Colocar los alimentos ya terminados y listos para servir en una fuente o plato, atendiendo a la decoración.

Emulsionar.- Juntar dos géneros incompatibles, agua y grasa, para formar un género homogéneo. Se puede hacer por un medio manual o mecánico, batido.

Para que la emulsión permanezca estable necesitaremos un agente emulsionante. Por ejemplo el aliño para ensaladas.

Enharinar.- Espolvorear de harina placas, masas, etc. También se le llama así a la operación de pasar un género (pollo, carne, etc.) por harina.

Espumar / Des espumar.- Retirar la espuma que se produce en los líquidos al llegar al punto de ebullición (fondos, potajes, caldos, mermeladas, etc.) y que queda flotando en la superficie del líquido.

Estofar.- Cocinar un género desde frío en compañía de elementos de condimentación, tapado y a fuego suave, provocando la exudación de los alimentos y un intercambio de sabores.

Filetear.- Cortar un género en lonchas finas y alargadas. (Por ejemplo: filetes de pescado, carne para milanesas, etc.)

Flambear.- Inflamar un preparado con licor o vino.

Gratinar.- Tostar en el horno la capa superior de un preparado.

Hidratar.- Poner un género en remojo para que adquiera una consistencia blanda. (Pasas de uva, ciruelas secas, orejones, gelatinas, etc.)

Ligar.- Espesar o dar cuerpo a una preparación por medio de un elemento de ligazón, féculas, emulsiones, etc.

Macerar.- Poner un género cualquiera en compañía de líquidos, especias, vinos o licores, etc. para que tome el sabor de estos.

Marinar.- Introducir un género crudo dentro de una preparación que variará dependiendo del resultado que queramos obtener. Después puede llevar una técnica culinaria o consumirse crudo. Se utiliza para aromatizar, ablandar, quitar malos olores y conservar a muy corto plazo.

Mechar.- Introducir en una pieza de carne cruda ingredientes para aportar grasas (panceta, jamón, etc.) en el interior de esta y evitar que quede seca. También pueden introducirse ingredientes que den sabor, por ejemplo, ajo.

Pinchar.- Evitar mediante incisiones la subida de una masa durante su cocción.

Rebajar.- Añadir agua u otro líquido a un preparado para disminuir su sazónamiento, densidad o color.

Rebozar.- Pasar una vianda por harina y huevo batido antes de cocinarla.

Rectificar.- Poner a punto una preparación, tanto de sal, condimentos, color, espesor, etc.

Rectificar.- Poner a punto una preparación, tanto de sal, condimentos, color, espesor, etc.

Reducir.- Disminuir el volumen de una preparación por evaporación, consiguiendo una mayor concentración del sabor y del espesor.

Rehidratar.- Aportar a un género desecado previamente, un líquido para que adquiera y recupere su agua de constitución.

Rehogar o pochar.- Ablandar un género en materia grasa (rocío vegetal, aceites, margarinas, etc.), tapado y a temperatura moderada de forma que no tome color.

Reservar.- Dejar una preparación cruda o cocinada total o parcialmente lista para su elaboración final.

Salpimentar.- Añadir sal y pimienta a una preparación.

Saltear.- Cocinar un género total o parcialmente con un poco de materia grasa caliente para que quede dorado. No tapar el alimento durante el proceso de cocción.

Sazonar.- Añadir sal a una preparación, por extensión se emplea como sinónimo de aderezar, condimentar, etc.

Sellar.- Cocinar brevemente los alimentos en una materia grasa a fuego fuerte para que la corteza tome un color dorado. También se puede hacer en horno o parrilla. Se utiliza para conservar los jugos del interior de las carnes.

Tamizar.- Convertir un género sólido acompañado de un líquido en un puré utilizando un tamiz o pasapurés.

Tornear.- Recortar las aristas de un género para darle una forma regular, redonda u ovoide, por ejemplo, papas, zanahorias, etc.).¹⁸

3.4.3. LA GASTRONOMÍA EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES

Comer saludablemente es una parte importante de un estilo de vida sano y es algo que debe enseñarse desde la niñez. A continuación se enumeran algunas pautas generales para ayudar a su hijo adolescente a comer de manera saludable. Recuerde, sin embargo, que es importante hablar con el médico acerca de los hábitos alimenticios de su hijo antes de realizar cualquier cambio o de que su hijo comience una dieta.

Asegúrese de que su hijo cumpla con un plan de alimentación saludable; hable con él acerca de las siguientes recomendaciones:

- Comer tres comidas al día, con bocadillos saludables.
- Aumentar el consumo de fibras en la dieta y disminuir el uso de la sal.

- Beba más agua. Intente evitar los refrescos y jugos con alto contenido de azúcar.
- Para los niños y los adolescentes en desarrollo, se recomienda normalmente que, en lugar de contar las calorías en la dieta, se controle el consumo total de grasa.
- Llevar una dieta equilibrada.
- Al cocinar para su hijo, tratar de hornear o asar en vez de freír.
- Asegurarse de que su hijo controle (y disminuya, si fuera necesario) el consumo de azúcar.
- Comer frutas o vegetales como bocadillos.
- Para los niños mayores de 5 años de edad, utilizar productos lácteos con bajo contenido graso.
- Disminuir el uso de mantequilla y salsas espesas.
- Consumir más pollo y pescado.

3.4.4. IMPORTANCIAS DE LA GASTRONOMÍA EN LOS ADOLESCENTES.

La creciente independencia, la mayor participación en la vida social y las múltiples ocupaciones de los adolescentes frecuentemente influyen negativamente en sus hábitos alimentarios, los que se caracterizan por:

- Una mayor tendencia a pasar por alto las comidas, especialmente el desayuno y el almuerzo.
- Ingerir en la media mañana o la tarde comidas no nutritivas.
- Una marcada preferencia por las "comidas rápidas"

- Adoptar dietas de moda.

Estas pautas alimentarias hacen que los adolescentes constituyan un grupo de riesgos para el desarrollo de deficiencias de nutrientes, especialmente de calcio, vitamina A, hierro, ácido ascórbico. Para lograr mejorar estos hábitos alimentarios es fundamental el cuidado de las comidas realizadas en el grupo familiar, procurando evitar la excesiva disponibilidad de comidas rápidas, gaseosas, dulces, golosinas, chocolates, etc., y en cambio aumentar la ingesta de frutas, verduras, lácteos y cereales.

Por otro lado, frecuentemente los adolescentes presentan bajos niveles de actividad física, y gastan gran parte de su día en actividades sedentarias como ver la televisión o jugar y sentarse frente a la computadora; esta tendencia debería prevenirse desde la niñez, estimulando tempranamente la participación de los niños en alguna práctica deportiva a fin de prevenir el sobrepeso y la obesidad, que son también problemas nutricionales frecuentes durante la adolescencia.

Esta etapa de la vida es además un período de cambios psicológicos importantes que pueden afectar las actitudes hacia la comida; las adolescentes mujeres frecuentemente sienten rechazo por su imagen corporal y en este grupo son cada vez más vistos los trastornos de conducta alimentaria como la bulimia y la anorexia. Es importante prevenir estos trastornos a nivel comunitario,

enfaticando en la educación alimentaria a fin de estimular en las adolescentes la adquisición de hábitos alimentarios saludables.¹⁹

3.5. COCINA ECUATORIANA

El Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una comida auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina, en fin, con tradición de siglos y en la que se han fundido o, mejor, se han cocido- sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

3.5.1. PRINCIPALES ALIMENTOS UTILIZADOS

Los antepasados inmigrantes se plantaron aquí precisamente porque hallaron un medio generoso para su subsistencia: llanuras y florestas tropicales generosas de frutos, valles interandinos templados y benignos para la agricultura, cacería abundante.

En base a tres productos de la tierra -maíz, papas, porotos- los antiguos moradores de los Andes construyeron una mesa admirable. Con el maíz lograban platos múltiples: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamorra y tortillas. Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, algo duros para el choclo mote o se molían para elaborar esa delicia culinaria que es el chumal o

humita. Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre, y de las cañas tiernas se obtenía una miel de buena calidad.

Las papas, por su parte, se comían cocidas, asadas, en puré o servían de base para platos sabrosos como los llapingachos o los locros. A su vez, los porotos se cocinaban tiernos o maduros y enriquecían ollas familiares junto a cuyes, nabos, achogchas y condimentos varios.

La variedad de combinaciones gastronómicas que se fue dando en la época colonial fue sorprendente. Cazuelas de pescado y de mariscos, con salsa picante de achiote y ají; pescado con coco, salsa en pasta, de maní con harina de maíz, la «sal prieta» de Manabí, turrónes de maní con miel o dulces de maní molido con harina de maíz, que subsisten hasta hoy en El Oro y Loja; bollos de pescado, de camote, de yuca, mixtos.

El ají fue el más noble condimento de la comida indígena. Entero o molido, crudo o cocinado, solo, relleno o mezclado con otros condimentos, bautizó viandas como el ají de cuy, de queso, de chochos, tomate de ají, ajiaco. Con el tomate de árbol formó una salsa rosada digna de los paladares más exigentes. El achiote fue otro importante condimento.

El aporte español en la cocina ecuatoriana, fue de carácter doble: trajo elementos y experiencias europeas y africanas; permitió el intercambio de cosas y animales aborígenes hasta entonces de uso local y limitado. Llegaron cerdos, reses y

ovejas, pavos, gallinas, ajos y cebollas, trigo, cebada, habas, coles, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar.

La cocina de Ecuador desarrolló nuevas especialidades regionales e inventó viandas. La comida ecuatoriana actual es resultado de una rica tradición culinaria en la que se combinan productos y costumbres de varios continentes, mezcladas por gusto popular: de ahí la fanesca, el caldo de patas, la fritada, las chugchucaras o las morcillas lampreadas.

Sin embargo, el tono de los tiempos se impone y la necesidad calórica desciende con una sociedad cada vez más sedentaria que impone aligerar los ingredientes.

Como todo busca renovación y evolución para permanecer, la gastronomía nacional trata de encontrar un sendero hacia ese carácter nuevo. Las propuestas no son muchas y no están ampliamente difundidas. Incluso cuando se conocen, son cuestionadas por no tener un respaldo de investigación y arraigo, según sus detractores. Pero sus defensores argumentan que las innovaciones están basadas en investigación y pasión, así como en el objetivo de que los valores tradicionales de la cocina no se pierdan sino que se remocen. ¿Hacia dónde va la cocina ecuatoriana? Es la pregunta que los entrevistados tratan de responder.²⁰

3.6. SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Un servicio de alimentación es aquel establecimiento o empresa donde se preparan y sirven alimentos a personas que lo solicitan, siempre y cuando sus ingresos y número de comensales sean superiores en alimentos y no en bebidas. Entre los servicios de alimentación están: restaurante, cafetería, bar, cantina, fonda, servicio institucional, expendios y afines de alimentos servidos en el local. Dentro de esta clasificación no se incluyen los almacenes, depósitos y otros locales como pulperías, supermercados o abastecedores.

3.6.1. OBJETIVO DE UN SERVICIO DE ALIMENTACIÓN.

Es brindar al cliente alimentos bien preparados, de la mejor calidad, a un precio justo, bajo estándares de sanidad y buen servicio.

De qué manera se puede lograr esto, de manera general:

- Preparar los alimentos según las normas de higiene y salud.
- Disponer de los alimentos de la región o de temporada.
- Que el costo sea apropiado al nivel socioeconómico de los comensales.
- Preparar los alimentos en el tiempo oportuno.
- Manejar la calidad de acuerdo a las normas universales de la gastronomía.
- Contar con el personal capacitado y el equipo adecuado.

Un establecimiento de alimentos es todo lugar permanente o de temporada destinado a la elaboración, manipulación, suministro y comercio de alimentos. Estos establecimientos existen desde que el hombre está sobre la tierra,

empezando por los hogares de todas las personas donde hay servicios de alimentos, en los antiguos hostales y posadas donde se ofrecía comida a los viajeros, las amas de casa que preparaban galletas, pasteles y panques para vender entre sus vecinos y amigos.

En la actualidad, contamos con una gran variedad de establecimientos que ofrecen alimentos preparados. Para que estos servicios de alimentos sean lugares que cumplan con el objetivo de un servicio de alimentación, es decir, que satisfaga las necesidades del cliente se deben manejar en forma profesional.

Cuando los servicios de alimentación se manejan en forma empírica se incrementan los costos, producen trastornos alimentarios ya sea a través de enfermedades, deficiencias o excesos, se cae en repeticiones del menú y el comensal se queja frecuentemente, la higiene tiende a ser deficiente, los procesos de los alimentos no son los adecuados y la materia prima se ve deteriorada, la presentación y sabor de los alimentos puede no ser buena, por todo lo anterior es necesario profesionalizar los servicios de alimentos utilizando mejores recursos a su alcance.²¹

3.6.2. LAS COMIDAS EN LA ESCUELA Y LA NUTRICIÓN DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

Una nutrición equilibrada y adecuada durante la niñez y adolescencia es un factor clave para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimo, y para sentar bases sanas de alimentación de por vida.

Numerosos estudios científicos, apoyan el hecho de que las preferencias y actitudes alimenticias se adquieren en la niñez.

Aunque muchas familias hacen lo posible por asegurar que sus hijos coman alimentos sanos, a la hora del refrigerio (o lunch) escolar pocos son los niños y adolescentes que se alimentan saludablemente. A menudo, las comidas ofrecidas en las escuelas o las enviadas por los padres no reflejan las opciones más nutritivas.

La oferta de comida de refrigerio y bares escolares en su mayoría, está compuesta por alimentos ya procesados, pobres en nutrientes, fibras, vitaminas y minerales y ricos en grasas, azúcares, sodio y aditivos (preservantes, colorantes, saborizantes) más conocidos como comida chatarra.

Estos alimentos son cada vez más utilizados a la hora del refrigerio, por diversos motivos como: el ahorro de tiempo que significan (para los padres o el personal de los bares), desconocimiento sobre nutrición y la ausencia de políticas escolares sobre alimentación. Por otra parte, es innegable su gran acogida entre niños y adolescentes, ya sea por su rico sabor o como resultado de grandes campañas de marketing.

Ante esa situación es muy importante que consideremos estos factores:

Comida Sana = Niños Sanos

Hoy en día, los niños en edad escolar, están encarando una escalada en enfermedades ligadas a la dieta, incluyendo la anemia, diabetes tipo 2, alergias, obesidad, colesterol, presión alta y problemas de comportamiento como la hiperactividad. Esto interfiere con la habilidad de los estudiantes de llevar vidas saludables y productivas. Los niños mal nutridos tienen más probabilidades de enfermarse y por tanto de faltar a la escuela y retrasarse en clases.

Comida Sana = Mejores Estudiantes

Los niños mal nutridos terminan siendo estudiantes de bajo rendimiento. Hoy en día existe mucha preocupación por las calificaciones, pero si los niños no reciben alimentos adecuados y nutritivos en sus hogares y escuela, no están en la mejor posición para aprender. Estos niños, podrían mostrarse irritables, tener dificultad en concentrarse, parecer letárgicos y apáticos, ya que la baja energía puede limitar su actividad física. Esto puede interferir con su capacidad de aprender efectivamente y los lleva a presentar un bajo desempeño escolar. La energía que obtienen de sus alimentos, es empleada primero para el funcionamiento de los órganos vitales, luego para el crecimiento, y en último lugar para la interacción social y el desarrollo cognitivo.²²

3.6.3. SE PUEDE HACER PARA MEJORAR LAS COMIDAS QUE SE SIRVEN EN LAS ESCUELAS.

Reconocer que las comidas escolares deben tener un buen aspecto y un buen sabor para que los niños las coman. Para satisfacer esta necesidad, hemos desarrollado y distribuido una amplia gama de materiales diseñados para proporcionar a los planificadores locales de comidas recetas y otras herramientas que les ayuden a preparar comidas atractivas y apetitosas en las escuelas.

Brindar capacitación y asistencia técnica a las escuelas locales. Sin embargo, ante todo, este tema se resuelve de manera más eficaz a nivel local, a través de los esfuerzos de los padres que se ocupan del mismo. Alentar activamente a los padres para que se involucren en las comidas escolares de sus hijos y para que lleven sus preocupaciones y sugerencias a las autoridades locales.

A continuación, se encuentra una lista de verificación con diez pasos que los padres deben seguir para asegurar que las comidas escolares sean saludables, nutritivas y apetitosas:

- Coma el desayuno o el almuerzo en la escuela con sus hijos. Observe el aspecto de las comidas. Observe la atmósfera del lugar. Si no le agrada lo que ve, haga algo al respecto.
- Haga oír su opinión. Hable con otros padres. Trabaje con la Asociación de Padres y Maestros y con la junta escolar para promover comidas escolares saludables.

- Diríjase al director. Discuta la importancia de la buena nutrición y de la actividad física. Sugiera programas. Solicite cooperación. Sobre todo, dele seguimiento.
- Obtenga el menú semanal de comidas escolares. Solicite los datos nutricionales de tal manera que pueda asegurarse de que el menú cumpla con las Pautas Alimenticias Oficiales para los Norteamericanos. Pegue el menú en el refrigerador. Analice todas las opciones saludables con sus hijos.
- Visite el comedor de la escuela. Conozca al personal que allí trabaja. Hágalos saber que usted valora sus servicios y aprecia la buena nutrición diaria de sus hijos.
- Muéstreles a sus hijos y a sus amigos de dónde proviene de la comida saludable. Ayude a que la escuela inicie una huerta de productos comestibles y atractivos como frutas, verduras y hierbas.
- Participe como voluntario en la organización de una fiesta para saborear, conocer y alentar el consumo de nuevos alimentos nutritivos que los niños posiblemente nunca antes hayan probado.
- Participe y comprométase. Organice un comité de asesoramiento de padres para las comidas escolares. Reclute personas entusiastas y activas, para que trabajen con usted.
- Asegúrese de que sus hijos aprecien de qué manera los desayunos y los almuerzos saludables son buenos para sus mentes y para sus cuerpos.
- Escuche lo que sus hijos aprenden en la escuela acerca de la buena nutrición. Usted puede ayudarlos a poner en práctica los conocimientos en sus hogares también.

- Alimentos Competitivos

3.7. DIAGNOSTICO DE SERVICIO DE ALIMENTACIÓN.

Una regla importante que debe respetarse al cien por ciento es: “La inspección de las condiciones de higiene en cuanto al transporte y recepción de alimentos”

3.7.1. HIGIENE Y LIMPIEZA.

Condiciones en las que llega el producto.

Temperatura del transporte de congeladores y refrigeradores.

Higiene adecuada tanto del medio de transporte como de los productos.

Valoración de las características organolépticas de la materia prima.

En la cual se reconocen las características organolépticas de la materia prima, donde se pone especial atención en los alimentos frescos (frutas, verduras, carne) , evaluándose principalmente factores como color, olor y textura característica de cada alimento, para luego aceptar o rechazar aquello que presenten alguna característica inadecuada.

3.7.2. INSPECCIÓN DE LAS CONDICIONES DEL ENVASE DE ALIMENTOS.

Lo cual se basa en el estudio y observación de la etiqueta del producto, teniendo en cuenta del cuidado en la fecha de elaboración, fecha de envasado, fecha de caducidad, instrucciones de almacenamiento e instrucciones de

uso, esto con la finalidad de brindar un buen cuidado al manejo y control de los alimentos.

En el caso de los alimentos refrigerados y/o congelados, hay que llevar un control de temperatura de recepción, para que de esta manera los alimentos se sigan conservando en buen estado.

3.7.3. ALMACENAMIENTO DE VÍVERES.

Conservar y mantener la materia prima, que va siendo proporcionada o que va llegando, en buen estado hasta darle su uso final.

3.7.4. RECEPCIÓN DE VÍVERES.

En este caso es muy importante la identificación de los peligros, y para ello solo toman en cuenta y se fijan en las características externas del producto descuidando los factores internos del producto, como por ejemplo: pH, sustancias antimicrobianas naturales, grado de madurez.

3.7.5. ALMACENAMIENTO.

El almacenamiento es uno de los puntos más importantes para el reconocimiento de áreas específicas y poder llegar a almacenar productos en forma correcta, no revolviendo alimentos que no deben estar depositados juntos, además de que permite estar llevando una verificación de temperatura para que esta se encuentre en valores adecuados.

El desempeño será por parte del el encargado de área y se hará responsable de la recepción de alimentos, ya que como se mencionó anteriormente no se tiene un patrón siendo el encargado del almacén quien hace pedido y recibe la materia.

3.7.6. REQUISICIÓN Y ENTREGA DE ALIMENTOS.

Dar a conocer el aproximado de alimentos perecederos y no perecederos que se consumirán durante periodos establecidos de tiempo, con base a la población general aproximada.

3.8. POLÍTICAS DEL GOBIERNO EN RELACIÓN A LA ALIMENTACIÓN PARA ESCOLARES.

En Ecuador, el Programa de Alimentación escolar es de carácter nacional y se encuentra centralizado.

La integración de los productos de la agricultura familiar en los programas de alimentación escolar permite no tan sólo reorganizar a los pequeños productores locales, sino que también potenciar las economías locales y revalorizar los territorios.

- La necesaria participación de padres, alumnos, familia y diferentes actores de los programas de alimentación escolar parecieran ser las claves de su solidez y permanencia.
- Siendo la alimentación escolar una herramienta para disminuir las desigualdades en sociedades tremendamente injustas, sus objetivos deben estar enlazados con los del proceso educativo.
- La alimentación y la nutrición no son fines como tal, sino partes de un proceso mayor de crecimiento, desarrollo y madurez de los seres humanos.

3.8.1. REGLAMENTO DEL ACUERDO MINISTERIAL DEL MINISTERIO DE EDUCACION DEL ECUADOR.

Los bares escolares son locales que se encuentran dentro de las instituciones educativas, autorizados para la preparación y expendio de alimentos y bebidas, naturales y/o procesados, que brindan una alimentación nutritiva, inocua, variada y suficiente.

El presente reglamento tiene por objeto:

- Establecer requisitos para el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control.
- Controlar los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales que permitan que los alimentos y bebidas que se preparan y expenden sean sanos, nutritivos e inocuos;
- Promover hábitos alimentario saludables en el sistema nacional de educación.

3.8.1.1. CARACTERIZACION DE LOS BARES ESCOLARES.

Todas las instituciones educativas del país, sin importar su funcionamiento ubicación o tamaño, deben generar espacios saludables, confortables y seguros para el consumo de alimentos al interior de sus instalaciones, adecuando de ser el caso, recesos y recreos en función que permitan a sus estudiantes disponer el tiempo suficiente para asearse, adquirir los alimentos e ingerirlos ,además de realizar actividades de recreación; se implementaran medidas especiales, como horarios diferenciales o filas preferenciales, para facilitar el acceso a los bares escolares a estudiantes con discapacidades o de los grados y cursos inferiores.

Se incentivara al estudiando a observar normas higiénicas y sanitarias; y a establecer, en todo momento, prácticas democráticas y valores como el respeto, la solidaridad y la generosidad, en el marco de la aplicación del buen vivir.

Los bares escolares, según su dimensión y el servicio que prestan, se clasifican en:

- **PUNTO DE EXPENDIO:** local de reducidas dimensiones con una superficie no mayor a 6 metros cuadrados, autorizado para el expendio de alimentos preparados o procesados en el interior de los establecimientos educativos. Dependiendo de la naturaleza de los alimentos que expendan deberá disponer de una adecuada cadena de frío que garantice la conservación de los mismos. No requiere del permiso de funcionamiento, pero está sujeto al control de la autoridad de salud correspondiente.

- **BAR ESCOLAR SIMPLE:** local cerrado, con una superficie no mayor de 16 metros cuadrados, en el cual pueden prepararse alimentos para el expendio, siempre y cuando cumplan con las condiciones apropiadas para el efecto que se encuentran descritas en el presente reglamento; en estos locales pueden expendirse también alimentos procesados, cumpliendo con las condiciones normativas vigentes.
- **BAR ESCOLAR COMEDOR:** local cerrado, cuyas dimensiones superan los 16 metros cuadrados, y que cuenta con equipamiento e infraestructura completa, tanto para la preparación de alimentos como para el servicio de los mismos en sus propias instalaciones; de contar con servicios higiénicos y lavamanos, estos estarán aislados físicamente de las áreas de elaboración y servicio de los alimentos.

Los bares escolares deben estar ubicados a mínimo 10 metros de los servicios higiénicos y lavabos que proporcione la institución educativa, los mismos que observaran un buen estado físico y de higiene. Todos los bares escolares contarán, al menos, con lavaderos y agua segura.

Los bares escolares deben ubicarse en lugares accesibles, tomando en especial consideración a las personas discapacitadas; deben estar en ambientes independientes de las baterías sanitarias y/o instalaciones de aguas servidas, alejados de cualquier foco de contaminación y malos olores, y mantenerse en todo momento en buenas condiciones higiénicas y sanitarias.

Los bares escolares deben ser construidos, adecuados o readecuados de conformidad con las normas de construcción vigentes, utilizando materiales resistentes, anti inflamables, anticorrosivos, recubiertos hasta el techo con superficies lisas y de colores claros, fáciles de limpiar y desinfectar. Su diseño debe permitir el desplazamiento interior del personal de servicio, la ubicación de equipos, además de una superficie para la preparación adecuada de alimentos y bebidas, su exhibición y expendio, dependiendo del tipo de bar escolar.

3.8.1.2. ALIMENTOS, BEBIDAS, EQUIPOS Y UTENSILLOS.

Los alimentos, bebidas y preparaciones que se expendan en los bares escolares y que sean preparados en los mismos, deben ser naturales, frescos y nutritivos, con características de inocuidad y calidad, a fin de que no se constituyan en riesgo para la salud de los que los consuman; el proveedor del servicio de bar escolar y su personal expenderán alimentos aplicando medidas de higiene y protección. Se deberá promover el consumo de agua segura y de alimentos ricos en fibra.

Los alimentos y bebidas preparados en el bar y/o procesados industrialmente deben cubrir el 15% de las recomendaciones nutricionales para la edad.

Los alimentos y bebidas procesados que se expendan en los bares escolares deben contar con registro sanitario vigente; estar rotulados de conformidad con la normativa nacional y con la declaración nutricional correspondiente,

especialmente de las grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, carbohidratos totales y sodio. No podrán expendirse alimentos y bebidas procesadas y/o preparadas en el bar que contengan cafeína, edulcorantes artificiales y alimentos que sean densamente energéticos con alto contenido de grasa, hidratos de carbono simple y sal.

IV METODOLOGÍA.

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La presente investigación se desarrolló en el bar donde ofertan servicio de alimentos & Bebidas en la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo; durante el período comprendido de Mayo 2011- febrero 2012 con un tiempo de duración de 9 meses.

B. VARIABLES

1. IDENTIFICACIÓN.

- Características socio-demográficas.
- Preferencias alimenticias
- Características físicas y equipamiento del bar
- Prácticas de selección y manipulación de alimentos.
- Tipos de alimentos que se expenden en el bar

2. Definición:

CARACTERÍSTICAS SOCIO-DEMOGRÁFICAS.

Aquí se encuentra presente la información necesaria sobre la edad, el sexo, el nivel de ingreso de las unidades de observación que forma parte de la investigación.

PREFERENCIAS ALIMENTICIAS

Son todas aquellas prácticas de consumo que llevan a un escogimiento de alimentos en base a diferentes criterios.

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y EQUIPAMIENTO DEL BAR

Constituyen todas aquellas cualidades de infraestructura que debe poseer un determinado lugar así como todo aquellos utensillos, instrumentos y aparatos especiales para su uso.

PRÁCTICAS DE SELECCIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.

Consiste en una serie de procesos que sufren los alimentos desde que son obtenidos en su ambiente natural hasta que están listos para su consumo.

TIPOS DE ALIMENTOS QUE SE EXPENDEN EN EL BAR

Constituyen cualquier sustancia que puede ser asimilada por el organismo y usada para mantener sus funciones vitales, las mismas que es vendida para la satisfacción de las necesidades.

3. OPERACIONALIZACION.

VARIABLE	CATEGORIA/ ESCALA	INDICADOR
CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS	Sexo Masculino Femenino	Porcentajes
	Edad: 5-11 11-18 18-24 24-30	Porcentajes
	Ocupación Docente Estudiante	Porcentajes
PREFERENCIAS ALIMENTICIAS	Tipos de Alimentos Leche y sus derivados Carnes, pescados y huevos Legumbres, frutos secos y patatas. Hortalizas. Frutas Cereales otros	Porcentajes
	Consumo de Comida Chatarra Cola Hamburguesas Salchipapas Hot dogs Pizzas Jugos con perseverantes Otros	Porcentajes
	Criterios de selección Buen sabor Valor nutritivo. Influencia de la promoción	Porcentajes
		Porcentajes

	<p>critério sobre la correcta alimentación y su influencia en la calidad de la educación SI NO</p> <p>opinión sobre la implementación de un bar que cubra con sus necesidades nutricionales Si No</p> <p>práctica sobre el consumo de comida rápida o “chatarra” dentro de la institución Siempre A veces Nunca</p>	<p>Porcentajes</p> <p>Porcentajes</p>
<p>CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y EQUIPAMIENTO DEL BAR.</p>	<p>Espacio físico</p> <p>Iluminación</p> <p>Ventilación</p> <p>Ubicación</p>	<p>Adecuada Inadecuada</p> <p>Adecuada Inadecuada</p> <p>Adecuada inadecuada</p>
	<p>limpieza de equipos de trabajo</p> <p>Periódicamente se realiza la limpieza y desinfección</p>	<p>Adecuada inadecuada</p>
	<p>Higiene del bar Diariamente Semanal Quincenal Mensual</p>	<p>Adecuada inadecuada</p>
<p>CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y EQUIPAMIENTO DEL BAR</p>	<p>Higiene de alimentos Antes de almacenarlas Antes de prepararlas Ninguna</p>	<p>Adecuada inadecuada</p>

	<p>Tipo de agua que utiliza</p> <p>Botellón Hervida</p>	<p>Adecuada inadecuada</p>
	<p>Higiene Del Manipulador</p> <p>-Estrictamente necesaria -Con frecuencia -Antes de manipular alimentos -Después de recibir dinero</p>	<p>Adecuada inadecuada</p>
<p>TIPOS DE ALIMENTOS QUE EXPENDEN EL BAR</p>	<p>Tipos de Alimentos Nutritivos</p> <p>Chochos con tostado Mote con queso Choclos con queso Tostado con panela Chifles Cereales Sanduches de queso</p> <p>Frutas</p> <p>Manzanas Guineo Pera Uvas Fresas Naranja Mandarina</p> <p>Bebidas</p> <p>Jugos naturales Limonadas Avena yogurt</p> <p>Tipos de Alimentos No nutritivos</p> <p>Hamburguesas Salchipapas Hot dogs Pizzas Chitos Snacks</p> <p>Bebidas</p> <p>Jugos con persevantes Cola Otros</p>	<p>Porcentajes</p> <p>Porcentajes</p> <p>Porcentajes</p> <p>Porcentajes</p>

C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO.

El trabajo de investigación fue descriptivo, de corte transversal.

D. POBLACION DE ESTUDIO

Estuvo constituido por el total de estudiantes y maestros de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo, que constituyeron 92, hombres y mujeres, debido a la sugerencia del director del establecimiento.

E. DESCRIPCION DE PROCEDIMIENTOS.

RECOPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN.

Los datos recogidos se transforman mediante una revisión de la información recopilada, la tabulación y cuadros estadísticos según las variables de la investigación.

Se desarrolló las siguientes actividades:

- Aplicación de encuestas estructuradas a los vendedores del comedor
- Se receptaron datos de las encuestas aplicadas a los estudiantes.

- Se tabularon los ítems de la información obtenida a través de una tabla de frecuencias.
- Se realizó un análisis de los resultados e interpretación de cada ítem.

ANALISIS DE LA INFORMACION.

Para realizar el plan de procesamiento de la información se procederá al análisis de los resultados estadísticos destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos de la investigación.

Se interpretaran los resultados, con el respectivo sustento en el marco teórico, datos que servirán para establecer conclusiones y recomendaciones.

UTILIZACION DE LA INFORMACION.- Los resultados de la investigación serán la base para el diseño de una propuesta de intervención en la institución.

V RESULTADOS

TABLA No 1

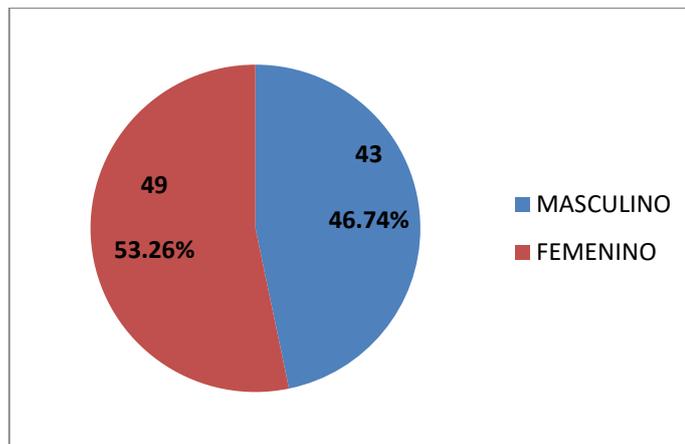
DISTRIBUCION POR SEXO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011

SEXO	# PERSONAS	PORCENTAJES
MASCULINO	43	46.74%
FEMENINO	49	53.26%
TOTAL	92	100%

FUENTE: Diagnostico del servicio de alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.
ELABORADO POR: J.RIVERA

GRAFICO No 1

DISTRIBUCION POR SEXO DE LOS ESTUDIANTES y MAESTROS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011



FUENTE: Tabla No 1
ELABORADO POR: JOSUE RIVERA

En estos datos estadísticos se puede apreciar que la mayor frecuencia de estudiantes que acuden al comedor de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo es de sexo femenino con un total de 49 personas equivalente al 53.26%; mientras que el sexo masculino con un total de 43 con un total del 46.26%, son personas que comparten del mismo gusto y satisfacción por consumir productos saludables e inocuos para su consumo.

TABLA No 2

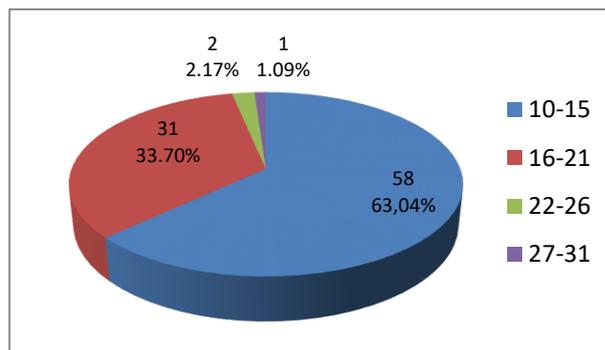
DISTRIBUCION POR EDAD DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011

EDAD	# PERSONAS	PORCENTAJES
10-15	58	63,04%
16-21	31	33.70%
22-26	2	2.17%
27-31	1	1.09%
TOTAL	92	100%

FUENTE: Diagnostico del servicio de alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.
ELABORADO POR: J.RIVERA

GRAFICO No 2

DISTRIBUCION POR EDAD DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011



FUENTE: Tabla No 2
ELABORADO POR: JOSUE RIVERA

Se observa que el mayor índice que acude al comedor son los niños que oscilan de 10 a 15 años de edad con un total de 58 personas, equivalente al 63,04%; posteriormente de los jóvenes de 16 a 21 años con un total de 31 personas; seguidamente los jóvenes de 22-26 años con un total de 2 personas, equivalente al 2,17%; por último los jóvenes 27-31 con un total de 1 persona, equivalente al 1,09%

TABLA No 3

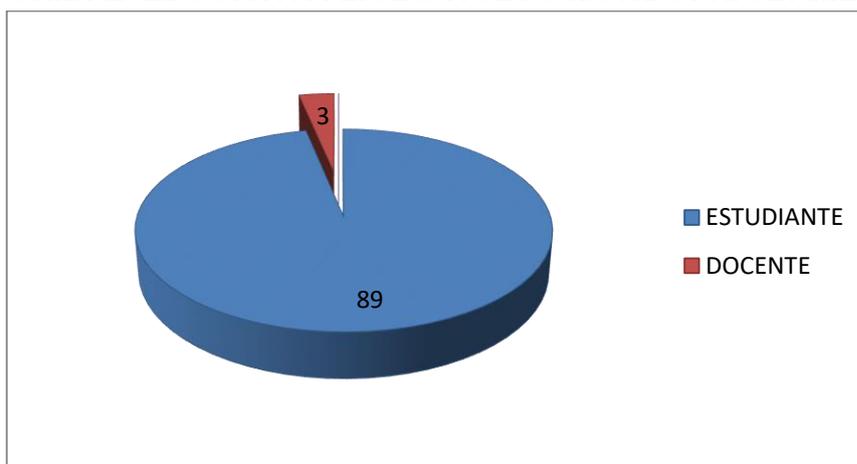
DISTRIBUCION POR OCUPACION DE LAS PERSONAS ENCUESTADAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011

OCUPACIÓN	# PERSONAS	PORCENTAJES
ESTUDIANTE	89	96.74%
DOCENTE	3	3.26%
TOTAL	92	100%

FUENTE: Diagnostico del servicio de alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.
ELABORADO POR: J.RIVERA

GRAFICO No 3

DISTRIBUCION POR OCUPACION DE LAS PERSONAS ENCUESTADAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011



FUENTE: Tabla No 3
ELABORADO POR: JOSUE RIVERA

De la muestra obtenida vemos que las personas que acuden al comedor el 96.74% son estudiantes; y apenas el 3.26% son docentes; la importancia que se tiene para con los estudiantes es la adecuada alimentación y nutrición constante, además del apoyo diario que se les dará oportunamente.

TABLA No 4

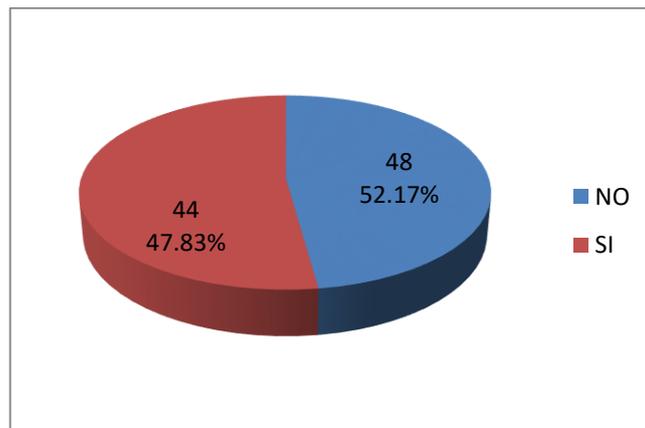
CRITERIO SOBRE LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS QUE OFERTAN EN EL BAR COMO SALUDABLES PARA LOS/ LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011

CRITERIO	# PERSONAS	PORCENTAJES
SI	44	47.83%
NO	48	52.17%
TOTAL	92	100%

FUENTE: Diagnostico del servicio de alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.
ELABORADO POR: J.RIVERA

GRAFICO No 4

CRITERIO SOBRE LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS QUE OFERTAN EN EL BAR COMO SALUDABLES PARA LOS/ LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011



FUENTE: Tabla No 4
ELABORADO POR: JOSUE RIVERA

Como podemos apreciar en esta tabla obtenemos como resultados que 52.17% de los encuestados consideran que los alimentos que se ofertan en el bar de la institución son saludables para su salud; mientras que el 47.83% dice lo contrario, con ello es importante para los estudiantes la alimentación saludable como pueden ser frutas, verduras, cereales, granos, entre otros; eliminar paulatinamente lo que son las grasas saturadas y las comidas chatarras; como objetivo tendremos un adecuado desempeño en su diario vivir estudiantil.

TABLA No 5

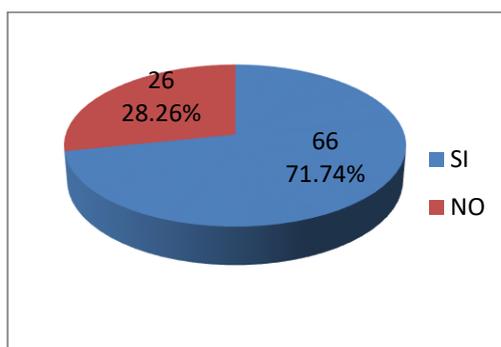
CRITERIO SOBRE LA CORRECTA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN DE LOS/ LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011

CRITERIO	# PERSONAS	PORCENTAJES
SI	66	71.74%
NO	26	28.26%
TOTAL	92	100%

FUENTE: Diagnostico del servicio de alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.
ELABORADO POR: J.RIVERA

GRAFICO No 5

CRITERIO SOBRE LA CORRECTA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN DE LOS/ LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011



FUENTE: Tabla No 5
ELABORADO POR: JOSUE RIVERA

Como resultado se logró establecer que el 71.24% de las personas encuestadas considera que una correcta alimentación influye en la calidad de la educación; mientras tanto el 28.26% indica lo contrario. La importancia que tiene la alimentación en el aprendizaje de los niños es que las vitaminas y los minerales de las frutas, verduras, cereales y granos son absorbidas directamente al cuerpo y mejoran la actividad física y mental de los estudiantes.

TABLA No 6

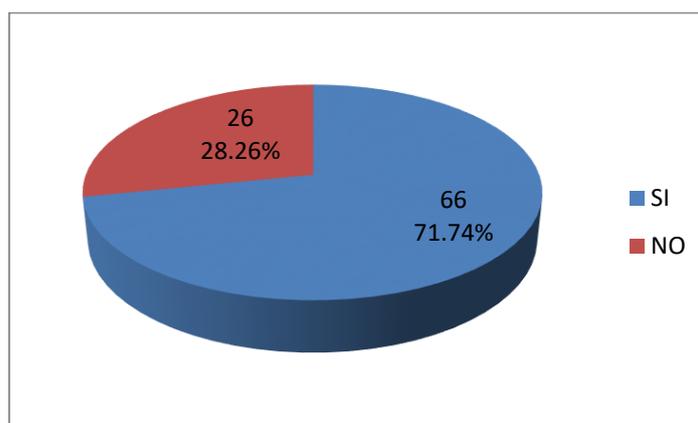
OPINION SOBRE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN BAR QUE CUBRA CON SUS NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011

CRITERIO	# PERSONAS	PORCENTAJES
SI	66	71.74%
NO	26	28.26%
TOTAL	92	100%

FUENTE: Diagnóstico del servicio de alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.
ELABORADO POR: J.RIVERA

GRAFICO No 6

OPINION SOBRE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN BAR QUE CUBRA CON SUS NECESIDADES NUTRICIONALES, DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011



FUENTE: Tabla No 6
ELABORADO POR: JOSUE RIVERA

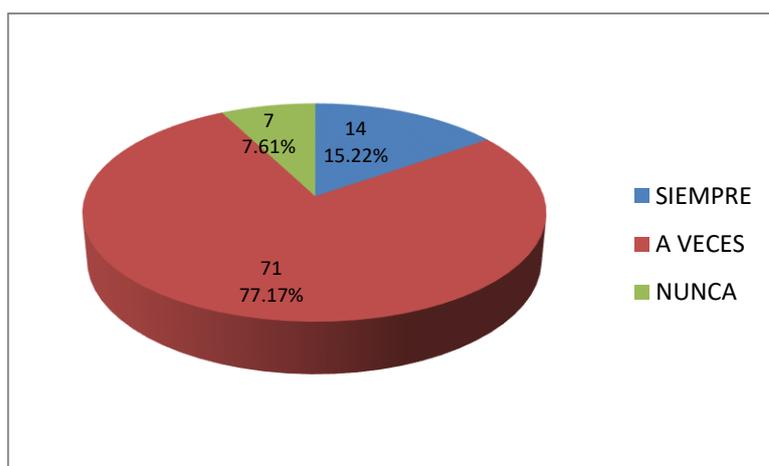
Como resultado se logró establecer que el 71.24% de las personas encuestadas está de acuerdo sobre la implementación de un bar que cubran con las necesidades nutricionales; mientras tanto el 28.26% indica lo contrario. Por ello es esencial la creación de un nuevo bar que cubra con las necesidades nutricionales para el beneficio de todo el estudiantado.

TABLA No 7
PRÁCTICA SOBRE EL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA O “CHATARRA”
DE LOS/LAS ESTUDIANTES DENTRO DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO
NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011

CONSUMO COMIDA RAPIDA	# PERSONAS	PORCENTAJES
SIEMPRE	14	15.22%
A VECES	71	77.17%
NUNCA	7	7.61%
TOTAL	92	100%

FUENTE: Diagnóstico del servicio de alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.
 ELABORADO POR: J.RIVERA

GRAFICO No 7
PRÁCTICA SOBRE EL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA O “CHATARRA”
DE LOS/LAS ESTUDIANTES DENTRO DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO
NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011



FUENTE: Tabla No 7
 ELABORADO POR: JOSUE RIVERA

La encuesta realizada nos revela que el 15.22% de los encuestados consume siempre comida chatarra; un impresionante 77.17% indica que a veces y tan solo el 7.61% dice que nunca consume comida chatarra lo que nos indica que existe una pésima alimentación por parte de los encuestados; se corre el riesgo de que algunas personas sufran de sobrepeso o de colesterol muy elevado, hay que actuar rápidamente para disminuir los riesgos de una mala alimentación que a la larga podría ser letal.

TABLA No 8

CRITERIO SOBRE UNA NUEVA PROPUESTA DE SERVICIO DE ALIMENTACIÓN EN CUANTO SE REFIERE A LOS MENÚS DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO.

RIOBAMBA. 2011

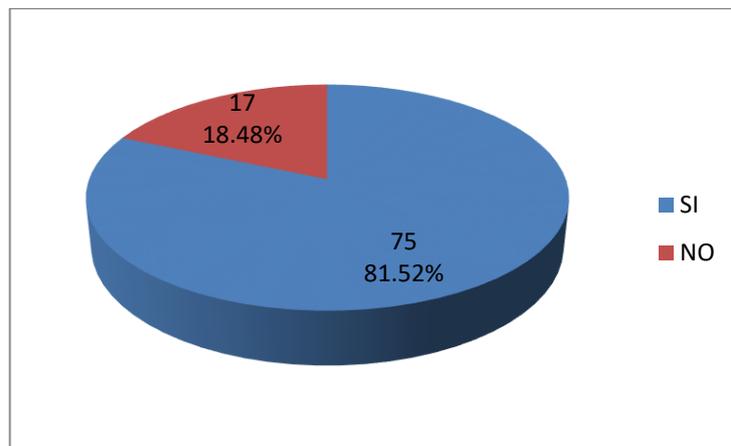
CRITERIO	# PERSONAS	PORCENTAJES
SI	75	81.52%
NO	17	18.48%
TOTAL	92	100%

FUENTE: Diagnostico del servicio de alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.
ELABORADO POR: J.RIVERA

GRÁFICO No 8

CRITERIO SOBRE UNA NUEVA PROPUESTA DE SERVICIO DE ALIMENTACIÓN EN CUANTO SE REFIERE A LOS MENÚS DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO.

RIOBAMBA. 2011



FUENTE: Tabla No 8
ELABORADO POR: JOSUE RIVERA

Como resultado se logró establecer que el 81.52% de las personas encuestadas está de acuerdo sobre una nueva propuesta de servicio de alimentación en cuanto se refiere a los menús; mientras tanto el 18.48% indica lo contrario. Con ello se favorecen en el consumo de alimentos sanos, inocuos y sobre todo que ayude en el desarrollo y nutrición diaria de los estudiantes.

TABLA No 9

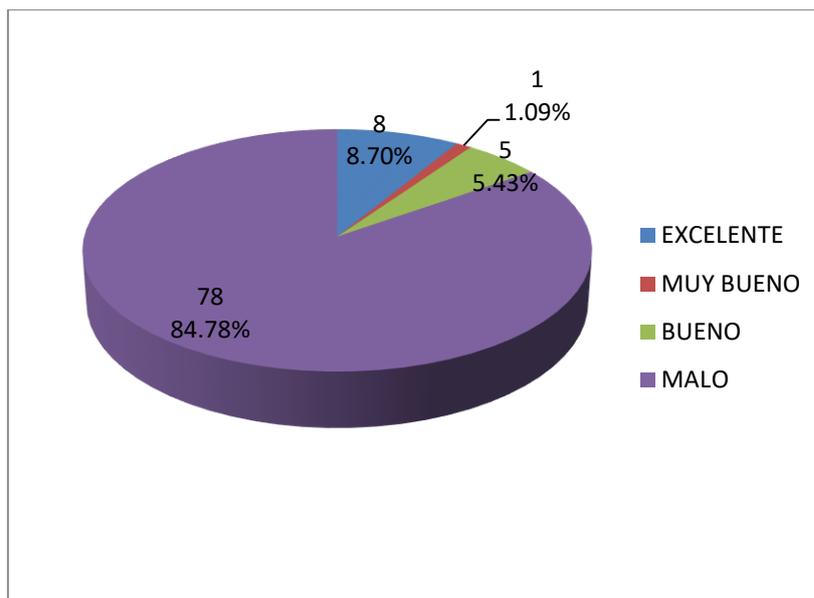
CRITERIO SOBRE COMO CONSIDERA USTED EL TIPO DE SERVICIO QUE OFRECE LA UNIDAD EDUCATIVA DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011

CRITERIO	# PERSONAS	PORCENTAJES
EXCELENTE	8	8.70%
MUY BUENO	1	1.09%
BUENO	5	5.43%
MALO	78	84.78%
TOTAL	92	100%

FUENTE: Diagnostico del servicio de alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.
ELABORADO POR: J.RIVERA

GRÁFICO No 9

CRITERIO SOBRE COMO CONSIDERA USTED EL TIPO DE SERVICIO QUE OFRECE LA UNIDAD EDUCATIVA DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO NUEVO MUNDO. RIOBAMBA. 2011



FUENTE: Tabla No 9
ELABORADO POR: JOSUE RIVERA

La encuesta realizada nos revela que el 8.70% de los encuestados considera excelente el servicio que ofrece el comedor de la unidad educativa; un 43.39% indica que es muy bueno, el 43.48% indica que es bueno; y el 5.43% considera que es malo; con esto nos conlleva a plantear unas soluciones inmediatas con el fin de mejorar las instalaciones, el servicio y la atención de los empleados.

TABLA No 10

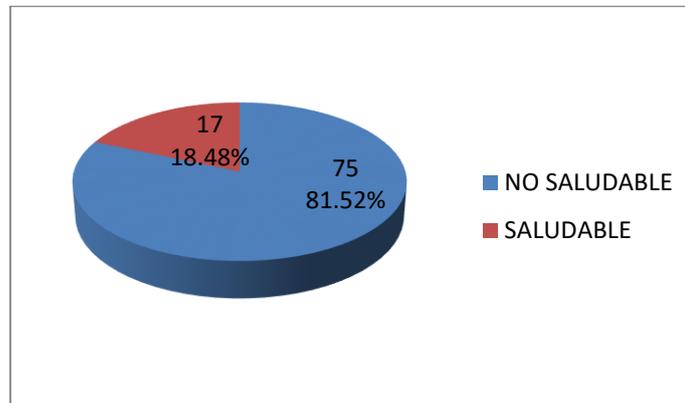
TIPOS DE ALIMENTOS QUE SE EXPENDEN EN EL BAR

TIPOS DE ALIMENTOS	# PERSONAS	PORCENTAJES
SALUDABLES	17	18.48%
NO SALUDABLES	75	81.52%
TOTAL	92	100%

FUENTE: Diagnostico del servicio de alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.
ELABORADO POR: J.RIVERA

GRAFICO No 10

TIPOS DE ALIMENTOS QUE SE EXPENDEN EN EL BAR



FUENTE: Tabla No 10
ELABORADO POR: JOSUE RIVERA

La encuesta realizada nos revela que el 81.52% de los encuestados considera que los alimentos que expende en el bar no son saludables ya que por el grado de rentabilidad que tiene el bar, se vende comida chatarra como gaseosas, salchipapas, hot dogs, etc; frente apenas un 18.48% de los encuestados piensa que existe para el expendio comida saludable como lo son: chochos con tostados, chifles, frutas frescas, cereales y yogurt; de tal modo que se consideraría de suma importancia la introducción de productos naturales para la alimentación de los comensales de la institución educativa.

TABLA No 11

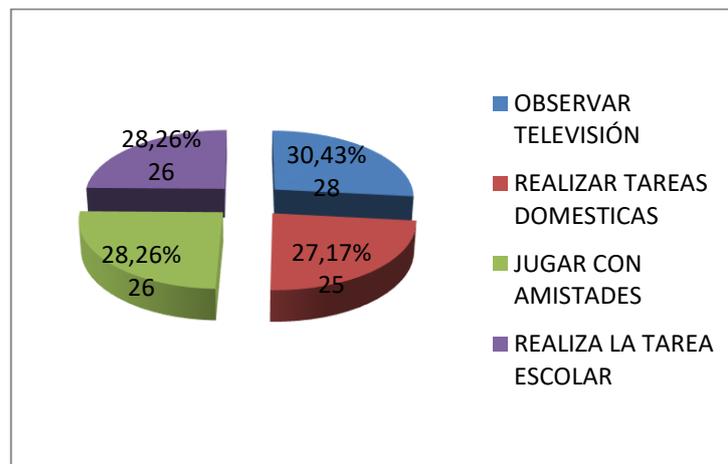
ACTIVIDADES QUE REALIZAN POR LAS TARDES LUEGO DE CONSUMIR ALIMENTOS.

ACTIVIDAD QUE REALIZA EN LA TARDE	# PERSONAS	TOTAL	PORCENTAJES
OBSERVAR TELEVISIÓN	28	92	30.43%
REALIZAR TAREAS DOMESTICAS	25	92	27.17%
JUGAR CON AMISTADES	26	92	28.26%
REALIZA LA TAREA ESCOLAR	26	92	28.26%
TOTAL			100%

FUENTE: Diagnostico del servicio de alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.
ELABORADO POR: J.RIVERA

GRAFICO No 11

ACTIVIDADES QUE REALIZA POR LAS TARDES.



FUENTE: Tabla No 11
ELABORADO POR: JOSUE RIVERA

La encuesta realizada nos revela que de un total de 92 personas encuestadas 28 personas observan televisión por las tardes, 25 personas realizan tareas domésticas, 26 personas juegan lo cual hacen actividad y se mantienen en forma y 26 personas realizan tareas domésticas, lo cual como resultado obtenemos que las personas luego de estudiar no se mantiene en forma por lo que debemos diseñar menús nutritivos y saludables.

TABLA No 12

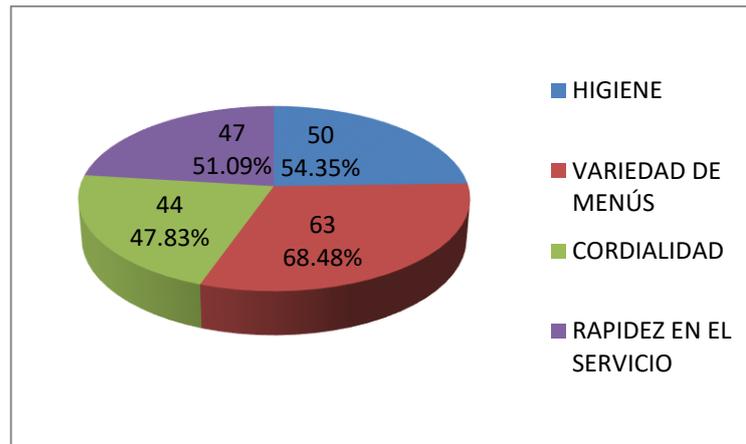
CRITERIO SOBRE QUE DESEARÍA QUE IMPLEMENTARAN O MEJORARAN DEL BAR DE LA INSTITUCIÓN

CRITERIO	# PERSONAS	TOTAL	PORCENTAJES
HIGIENE	50	92	54.35%
VARIEDAD DE MENÚS	63	92	68.48%
CORDIALIDAD	44	92	47.83%
RAPIDEZ EN EL SERVICIO	47	92	51.09%
TOTAL		92	

FUENTE: Diagnostico del servicio de alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.
ELABORADO POR: J.RIVERA

GRAFICO No 12

CRITERIO SOBRE QUE DESEARÍA USTED QUE IMPLEMENTARAN O MEJORARAN DEL BAR DE LA INSTITUCIÓN



FUENTE: Tabla No 12
ELABORADO POR: JOSUE RIVERA

La encuesta realizada nos revela que de un total de 92 personas encuestadas 50 personas desearían que mejoraran la higiene en el comedor, 63 personas desearían que diseñemos otros menús, 44 personas ansiarían que mejoraran la cordialidad del personal que atiende en el comedor y 47 desearían que sea más rápido el servicio. Gracias a estas respuestas nosotros capacitaremos en cuanto se refiere a la atención al cliente.

A. PROPUESTA DE INTERVENCION EDUCATIVA

I.- ANTECEDENTE

El objetivo de este proyecto es mejorar la calidad del servicio de alimentación de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo, con el fin de satisfacer las necesidades de la comunidad educativa.

Los problemas alimentario nutricional que afectan a la población principalmente a los estudiantes , son reconocidas hoy como un complemento esencial de las acciones tendientes a mejorar la seguridad alimentaria y representan la estrategia principal en la prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta.

Se diseñó menús especializados para los comensales de acuerdo a los lineamientos dictados por los ministerios de educación y salud pública. Con ello se prevendrá la desnutrición y mala alimentación de los estudiantes de la unidad educativa liceo nuevo mundo.

La mayoría de puntos en los que falla el comedor de la unidad educativa y por lo cual están insatisfechos los comensales son: la presentación, el color, variedad, temperatura, textura, consistencia de líquidos, sabor, aroma de los menús.

En base a este análisis se constituyó el mejoramiento de las técnicas de preparación, presentación y servicio de los menús e incluye reglas y normas de higiene y sanitación desde el enfoque gastronómico.

Se concluyó que no existe una evaluación permanente relacionada con la calidad sensorial de los alimentos del área educativa y no se respetan ni existe control en las normas de higiene y sanitación dentro del área de producción

Las propuestas para aumentar la efectividad de la educación en nutrición consideran como elemento central la participación de las personas en los esfuerzos por resolver los problemas que las afectan; insisten en la necesidad de utilizar enfoques metodológicos basados en el aprender haciendo y en la solución de problemas y promueven la incorporación de elementos de la comunicación social en las acciones educativas en este campo.

B. OBJETIVOS

GENERAL

Diseñar una propuesta de intervención basada en los parámetros del Ministerio de Salud y Educación que se adapten a los requerimientos de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.

ESPECIFICOS.

- Diseñar Recetas Estándares para los menús diarios del establecimiento

- Capacitar al personal de servicios de alimentación
- Diseñar material Educativo en base a la personal de servicios de alimentación

C. ESTRATEGIAS DE LA PROPUESTA.

- Vinculación con los miembros de la comunidad educativa
- Integración del personal docente a las actividades educativas
- Asesoría y acompañamiento técnico del estudiante de Gastronomía

METODOLOGIA.

LOCALIZACION.- El proyecto se desarrolló en la Unidad Educativa “Liceo Nuevo Mundo”, ubicado Km 4 ½ vía a Chambo frente a la hostería el Troje.

POBLACION BENEFICIARIA.-Referente a la población objetiva se dividido en:

Primaria.- Esta constituida por personal de servicios de alimentación

Secundaria.- Los Docente y estudiantes

METODOS.- Se aplicó el Activo – Participativo

TECNICAS.-Se empleó en los procesos de capacitación la charla, apoyada en su respectivo plan de clase.

PROCEDIMIENTOS:

Para diseñar Recetas Estándares para los menús diarios del establecimiento, se realizó una reunión con el Director del establecimiento con el fin de socializar el informe del diagnóstico aplicado en la primera etapa, luego se procedió a revisar las demandas en los tipos de menú que la institución

requiere en base a la normativa de Ministerio de Salud Y Educación que es Promover Seguridad y Soberanía Alimentaria.

Para Capacitar al personal de servicios de alimentación se consideró los resultados del diagnóstico en los que se consideró las variables que tenían relación con el servicio de alimentación, se planifico planes de intervención educativa con el personal del servicio de alimentación, el mismo que incluía un soporte técnico en gastronomía.

Para diseñar material Educativo se lo hizo en base al personal de servicios de alimentación, para ello se convocó a una reunión debido a que solo son dos personas no se hizo un diagnostico de educativo, pero se aplicó un diagnóstico rápido apoyado en la técnica de lluvia de ideas para definir sus requerimientos.

D. Desarrollo de acciones

Se elaboraron 30 menús para el almuerzo de los estudiantes y docentes.

Semana 1				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa: de quinua Plato fuerte: arroz con menestra y chuleta Fruta: guayaba	Sopa: de pollo Plato fuerte: estofado de carne Fruta: kiwi	Sopa: sancocho de pescado Plato fuerte: sango camarón Fruta: plátano	Sopa: sancocho de res Plato fuerte: seco de gallina Fruta: porción de sandía	Sopa: Caldo de pata Plato fuerte: Guatita Fruta: porción de papaya
Semana 2				
Sopa: encebollado de pescado Plato fuerte: ceviche de pescado Fruta: naranja	Sopa: Viche pescado Plato fuerte: Fritada Fruta: mandarina	Sopa: Locro de espinaca Plato fuerte: Carne apanada con puré y ensalada fresca. Fruta: mango	Sopa: Locro de cuero Plato fuerte: Seco de carne Fruta: porción de fresa	Sopa: Locro de queso Plato fuerte: lomo strogonof Fruta: porción de frambuesas
Semana 3				
Sopa: Yaguarlocro Plato fuerte: Lomo a la plancha con ensalada tropical. Fruta: chirimoya	Sopa: Caldo de verduras Plato fuerte: chuletas de cerdo con col Fruta: manzana	Sopa: Crema de champiñones. Plato fuerte: lengua en salsa velouté Fruta: frutillas	Sopa: Crema de arveja. Plato fuerte: Frejol con mollejas Fruta: uvas	Sopa: Crema de espárragos Plato fuerte: Pastel de carne Fruta: cerezas
Semana 4				
Sopa: de espinacas Plato fuerte: Chuletas a la hawaiana Fruta: melón	Sopa: de lenteja Plato fuerte: Lomo con naranja y orégano acompañado de ensalada fresca Fruta: babaco	Sopa: de col con carne de cerdo Plato fuerte: Lomo a la plancha con ensalada mixta. Fruta: tomate de árbol	Caldo: de pollo Plato fuerte: Lomo a la pimienta con ensalada primavera. Fruta: uvilla	Sopa: Crema de coliflor Plato fuerte: lomo a la plancha con puré de camote. Fruta: porción de piña
Semana 5				
Sopa: Caldo de torrejas Plato fuerte: Goulash de res Fruta: pera	Sopa: Consomé de pollo Plato fuerte: Pollo al romero con salteado de verduras. Fruta: Claudia	Sopa: Arroz de cebada con costilla Plato fuerte: Papas con cuero Fruta: durazno	Sopa: Crema de zapallo con pollo Plato fuerte: Pollo al horno con ensalada de melloco Fruta: dulce de higo.	Sopa: Crema de zanahoria Plato fuerte: Churrasco Fruta: albaricoque
Semana 6				
Sopa: Crema de choclo Plato fuerte: seco de chivo Fruta: guanábana	Sopa: Crema de guisantes Plato fuerte: Carne frita con puré de yuca. Fruta: culis de mora.	Sopa: de pollo con arrozillo Plato fuerte: Ensalada de col morada con pasas y pollo asado Fruta: dulce de naranjilla	Sopa: Crema de zambo con canguil Plato fuerte: Carne apanada con ensalada de tomate y aguacate Fruta: coco	Sopa: Crema de tomate con pollo Plato fuerte: Arroz con moros cristianos con pollo Fruta: maracuyá

ELABORAR LOS MENÚS



NOMBRE DE RECETA: SOPA DE QUINUA.

Peso x porción: 2.5 oz.

Nº: 001

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Quinua	remojado	227	gr	0.40	227	gr	0.40
Papa	Dados	6	unid	0.30	6	unid	0.30
Cebolla	Brunoise	454	gr.	0,50	454	gr.	0,50
Zanahoria	Brunoise	323	gr	0,50	323	gr	0,50
Costillas de res	Porcionado	454	gr.	2.00	454	gr.	2.00
Aceite	-	500	ml.	0.80	500	ml.	0.80
Costo de los alimentos							4.50
Costo de los alimentos por porción							0.56

PREPARACIONES.

Derretir la mantequilla en una olla a fuego medio;
 Prepare un refrito o sofrito con la cebolla, zanahoria, el ajo.
 Cocine por unos 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
 Añada la carne de res y mezcle bien con el refrito, cocine todo junto por aproximadamente 5 minutos más.
 Añada el agua y haga hervir, añada las papas, las y la quinua, aumente la temperatura y haga hervir nuevamente;
 añada el perejil, el cilantro y sal al gusto. Sirva la sopa con aguacate y aji.

NOMBRE DE RECETA: ARROZ CON MENESTRA Y CHULETA

Peso x porción: 2.5 oz.

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
MENESTRA							
lenteja	remojado	454	gr	0.50	454	gr	0.50
Refrito (ajo y cebolla)	Brunoise	20	gr.	0.20	20	gr.	0.20
Tomate	Brunoise	454	gr	0.60	454	gr	0.60
chuletas	-	908	gr.	4.00	908	gr.	4.00
Aceite	-	500	ml.	0.80	500	ml.	0.80
Costo de los alimentos							7.00
Costo de los alimentos por porción							0.88

PREPARACIONES.

Dejar la lenteja en remojo desde la noche anterior.
 Cocer el arroz de modo clásico, con el doble de cantidad de agua y dejando a fuego lento
 Hacer un refrito de cebolla picada, tomates. Colocar el ajo machacado, el comino, el cilantro picado, la sal Revolver los ingredientes e incorporar la lenteja. Remover y agregar el agua
 En una plancha con un poco de aceite, asar los filetes.

NOMBRE DE RECETA: SOPA DE POLLO

Peso x porción: 2.5 oz

Nº: 002

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Zanahoria	Brunoise	323	gr	0,50	323	gr	0,50
Papa	Dados	6	unid	0.30	6	unid	0.30
Fideo	Tostado	200	gr.	0,40	200	gr.	0.40
Aceite	-	500	ml.	0.80	500	ml.	0.80
Pollo	Porcionado	4	Lbs.	3.20	4	Lbs.	3.20
Costo de los alimentos							5.20
Costo de los alimentos por porción							0.65

PREPARACIONES.

Poner a hervir agua con un refrito hecho con los aliños indicados.
Cuando esté hirviendo colocar las presas hasta que se ablanden, después añadir el arroz lavado y poner las papas cortadas en pedazos. Por último añadir el fideo. Servir la sopa bien caliente.

NOMBRE DE RECETA: ESTOFADO DE CARNE

Peso x porción: 2.oz

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Carne	Porcionado	908	gr	2.40	454	gr	2.40
arveja	Lavado	114	gr.	0.45	114	gr.	0.45
Cebolla	Brunoise	454	gr	0.60	454	gr	0.60
Papa	Dados	200	gr.	0.20	200	gr.	0.20
Tomate	Brunoise	454	gr	0.60	454	gr	0.60
Zanahoria	Brunoise	323	gr	0,50	323	gr	0,50
Costo de los alimentos							5.65
Costo de los alimentos por porción							0.70

PREPARACIONES.

Realizar un refrito con la cebolla y zanahoria, tomate; incorporar la carne cortada en dados, sofreír la carne; incorporar agua.
Mientras tanto cocine el arroz y manténgalo tapado para que no se enfríe.
Agregue a la arveja durante 15 minutos, incorporar las papas.
Servir bien caliente; este plato puede ir acompañado de aguacate.

NOMBRE DE RECETA: SANCOCHO DE PESCADO

Peso x
porción: 3 oz

Nº: 003

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Cebolla perla	Brunoise	227	gr.	0.50	227	gr	0,50
Apio	Brunoise	10	gr	0,05	10	gr	0.05
Zanahoria Amarilla	Brunoise	100	gr.	0.25	100	gr	0.25
Ajo	Brunoise	50	gr.	0.10	50	gr	0.10
Achiote	-	10	ml	0.20	10	ml	0.20
Cebolla Colorada	Brunoise	30	gr.	0.10	454	gr	0.10
Yuca	Dados	150	gr.	0.45	150	gr	0.45
Verde	Licuada- picado en dados.	80	gr.	0.10	80	gr.	0.10
Arveja	Lavado	60	gr.	0.10	60	gr.	0.10
Cilantro	Repicado	2	gr.	0.02	2	gr.	0,02
Perejil	Repicado	2	gr.	0,02	2	gr.	0.02
Picudo	Porcionado dados 1*1	454	gr	3.00	454	gr	3.00
Costo de los alimentos							4.99
Costo de los alimentos por porción							0.62

PREPARACIONES.

En una olla poner agua, agregar ½ cebolla, apio, ajo machacado, sal y condimentos al gusto, dejar que hierva y agregar la cabeza de pescado. Cernir y conservar el fondo. En una olla ponemos aceite y cuando esté caliente, agregamos cebolla picada, ajos machacados, hacemos un refrito, ahora agregamos las zanahorias picadas y el fondo que previamente cernimos, dejamos hervir por 5 minutos y agregamos el plátano verde picado, las arvejas tiernas, y dejar cocinar hasta que estén suaves.
 •Anadir la yuca picada, dejar cocinar hasta que esté suave, luego sazonamos con sal y condimentos al gusto, calificamos sabores y agregamos el pescado en trozos, cocinar hasta que el pescado esté listo. Retiramos del fuego, dejamos reposar por unos minutos y espolvoreamos cilantro picado.

NOMBRE DE RECETA: SANGO DE CAMARON.

Peso x porción: 3 oz

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Verde	Licuada	2	unid	0.20	2	unid	0.20
Choclo	Licuada	4	unid	1,00	4	unid	1,00
Cebolla Paiteña	Brunoise	200	gr.	0.35	454	gr.	0.35
Cebolla Blanca	Repicado	323	gr	0.25	323	gr	0.25
Ajo	Repicado	100	gr.	0.25	300	gr.	0.25
Pasta Maní	Licuada	200	gr.	0.80	200	gr.	0.80
Pimiento Rojo	Brunoise	227	gr	0,25	227	gr	0,25
Pimiento Verde	Brunoise	227	gr.	0,25	227	gr.	0,25
Camarón	Porcionado	500	gr.	2.00	500	gr.	2.00
Achiote	-	2	Onz	0.25	2	Onz	0.25
Limón	zumó	4	unid	0.20	4	unid	0.20
Costo de los alimentos							5.80
Costo de los alimentos por porción							0.73

PREPARACIONES.

Haga un caldo con la cascara del camarón, cernir y licuar con pasta de maní y leche, hacer un refrito con la cebolla, los pimientos y el ajo. e incorporar el verde licuado. Cuando todo esté cocido, añada el maíz, molido finamente y disuelto en un poco de agua fría. Cocine hasta que todo se integre. Por último incorporar los camarones. Sirva el sango caliente.

NOMBRE DE RECETA: SANCOCHO DE RES

Peso x
porción: 2.5 oz

Nº: 004

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.	PREC. UNIT	
Ajo	Repicado	10	gr.	0,02	10	gr	0,02
Achiote	-	10	ml	0.03	10	ml	0.03
Cebolla perla	Brunoise	30	gr.	0.05	30	gr	0.05
Cebolla Colorada	Brunoise	30	gr.	0.05	30	gr	0.05
Yuca	Dados	150	gr.	0.45	150	gr	0.45
Zanahoria	Brunoise	50	gr.	0.10	50	gr	0.10
Choclo	Porcionado	2	Unid.	0.40	2	Unid.	0.40
Verde	Licuado- picado	80	gr.	0.10	80	gr.	0.10
Arveja	Lavado	60	gr.	0.10	60	gr.	0.10
Cilantro	Repicado	2	gr.	0.02	2	gr.	0,02
Perejil	Repicado	2	gr.	0.02	2	gr.	0,02
Carne de res	Porcionado	454	gr.	1,10	454	gr	1.10
Costo de los alimentos							2.44
Costo de los alimentos por porción							0.31

PREPARACIONES.

Realizar un refrito con achiote, ajo, cebolla perla y colorada, zanahoria; sofreír la carne, agregar agua; agregar la arveja, el choclo y los verdes pelados y troceados e incorpore la yuca, continúe cocinando durante unos 10 minutos añada , los choclos y el cilantro deje que se cueza a fuego lento durante 15 minutos más sirva caliente e incorpore cilantro

NOMBRE DE RECETA: SECO DE GALLINA

Peso x porción: 2.5 oz

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.	PREC. UNIT	
Achiote	-	2	onz.	0.20	2	onz.	0.20
Gallina	Porcionado	681	gr.	4.50	681	gr.	4.50
Zanahoria	Brunoise	135	gr.	0.25	135	gr.	0.25
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Papas	Dados	454	gr.	0.45	454	gr.	0.45
Lechuga	Deshojada.	1	unid	0.15	1	unid	0.15
Panela	Rallada	150	gr.	0.25	150	gr.	0.25
Tomate	Concasse	454	gr.	0.50	454	gr.	0.50
Cerveza	-	750	unid	0.50	750	unid	0.50
Naranjillas	Licuado	6	unid	0.30	6	unid	0.30
Canela	-	25	gr.	0,10	25	gr.	0,10
Azúcar	-	200	gr.	0,25	200	gr.	0,25
Costo de los alimentos							8.35
Costo de los alimentos por porción							1.04

PREPARACIONES.

Hervir la gallina en trozos junto con la cebolla finamente picada, los tomates y las cebollas picadas y por último todo el aliño. Incorporar la cerveza, el zumo de naranjilla y la canela. Hervir a fuego lento hasta que la gallina se ponga blanda. Servir con arroz, lechuga y papas cocidas.

NOMBRE DE RECETA: CALDO DE PATA

Peso x porción: 2.5 c

Nº: 005

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Ajo	Repicado	10	gr.	0,02	10	gr	0,02
Achiote	-	10	ml	0,03	10	ml	0,03
Cebolla perla	Brunoise	30	gr.	0,05	30	gr	0,05
Cebolla Colorada	Brunoise	30	gr.	0,05	30	gr	0,05
Mote	remojado	150	gr.	0,50	150	gr	0,50
Pasta de maní	-	50	gr.	0,30	50	gr	0,30
Leche	-	250	ml	0,15	250	ml	0,15
Orégano	-	10	gr.	0,02	10	gr	0,02
Pata de res	Porcionado	1	Unid.	1,50	1	unid	1,50
Sal	-	5	gr.	0,05	5	gr.	0,05
Comino	-	2	gr.	0,02	2	gr.	0,02
Costo de los alimentos							3,67
Costo de los alimentos por porción							0,46

PREPARACIONES.

En una olla de presión (o convencional) poner el agua, la pata y el mote. Llevar a ebullición y cocer hasta que la pata esté muy suave; Una vez cocida, sacar la pata y cortar en trozos. Calentar el aceite con achiote en una sartén y freír la cebolla y el ajo durante tres o cuatro minutos. Incorporar el resto de los ingredientes, la sal, la pimienta, el maní y el orégano. Para finalizar mezclar todos los ingredientes en la olla, dejar hervir durante un par de minutos y servir.

NOMBRE DE RECETA: GUATITA

Peso x porción: 2.5 oz

PAX : 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Panza	Porcionado y lavado	600	gr	1,20	600	gr	1,20
Papas	Dados	454	gr	0,45	454	gr	0,45
Cebolla Paitaña	Brunoise	30	gr	0,05	300	gr	0,05
Cebolla blanca	Brunoise	30	gr	0,05	30	gr	0,05
Cilantro	Repicado	15	gr	0,02	15	gr	0,02
Pimiento verde	Brunoise	50	gr	0,20	50	gr	0,20
Tomate riñón	Medias lunas	2	unid	0,15	2	unid	0,15
Ajo	Repicado	15	gr	0,10	15	gr	0,10
Maní	Licuada	200	gr	0,50	200	gr	0,50
Aguacates	Media luna	1	unid	0,20	1	unid	0,20
Leche	-	1000	ml	0,75	1000	ml	0,75
Achiote	-	10	gr	0,10	10	gr	0,10
Costo de los alimentos							3,77
Costo de los alimentos por porción							0,47

PREPARACIONES.

En una olla grande ponga el mondongo lavado con agua, culantro, ajo, sal y comino. Hágalo hervir hasta que el mondongo se haya suavizado, aproximadamente unas 2 horas. Retire el mondongo del agua. Mientras tanto diluya la mantequilla de maní con ½ taza de leche. Cuando el mondongo se haya enfriado píquelos en pedacitos muy pequeños. Prepare un refrito o sofrito con la mantequilla, achiote, comino, sal, orégano, cebolla, pimiento, tomate y ajo, cocine a fuego medio hasta que las cebollas estén suaves y casi transparentes, unos 5 minutos. Ponga el refrito, la leche y la mantequilla de maní en la licuadora y licúelos hasta obtener una salsa cremosa. Ponga la salsa licuada, las 2 tazas de caldo del mondongo, las papas picaditas y el mondongo picado en una olla grande, hágalo hervir, Sirva la guatita con arroz, cebollas encurtidas, rodajas de tomate, aguacate, y un buen ají.

NOMBRE DE RECETA: ENCEBOLLADO PESCADO

Peso x porción: 2.5 oz

Nº: 006

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Albacora	Porcionado	908	gr	4.00	908	gr	4.00
Apio	Repicado	5	gr	0.01	5	gr	0,01
Yuca	dados	454	gr	1.00	454	gr	1.00
Cebolla paitaña	Brunoise	200	gr	0.40	200	gr	0.40
Tomate	Concasse.	150	gr	0.40	150	gr	0.40
Ají peruano	-	100	gr	0.25	100	gr	0.25
Culantro	Repicado	50	gr	0.05	50	gr	0.05
Perejil	Repicado	50	gr	0.05	50	gr	0.05
Achiote	-	1	onz	0.10	1	onz	0.10
Ajo	Repicado	50	gr	0.10	50	gr	0.10
Aceite	-	15	ml	0.05	15	ml	0.05
Mostaza	-	50	ml	0.15	100	ml	0.15
Costo de los alimentos							6.56
Costo de los alimentos por porción							0.82

PREPARACIONES.

Prepare un refrito con la cebolla, el tomate, al comino, el ají y la sal. Añada el agua y las ramitas de cilantro. Añada la albacora y deje cocinar por unos 30 minutos; Cierna el caldo donde se cocinó el agua y guárdelo para cocinar la yuca. Separe la albacora en lonjas, guarde para añadir más tarde. Haga hervir el caldo la albacora y añada las yucas, cocine hasta que estén suaves. Saque las yucas y córtelos en pedazos pequeños. Para servir el encebollado de pescado se pone una buena porción del curtido de cebolla y tomate encima de cada plato de sopa.

NOMBRE DE RECETA: CEVICHE DE PESCADO

Peso porción: 2.5 oz

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Picudo	Porcionado	500	gr	2,50	500	gr	2,50
Limón Sutil	Zumo	50	unid	1,50	50	unid	1,50
Apio	Repicado	5	gr	0,01	5	gr	0,01
Ajo	Repicado	5	gr	0,01	5	gr	0,01
Cebolla Blanca	Brunoise	50	gr	0,10	50	gr	0,10
Cilantro	Repicado	30	gr	0,02	30	gr	0,02
Aceite	-	20	ml	0,04	20	ml	0,04
Tomate Riñón	Concasse	80	gr	0,10	80	gr	0,10
Fumet	-						
Costo de los alimentos							4.35
Costo de los alimentos por porción							0.54

PREPARACIONES.

Corte el pescado en trozos pequeños tipo dados. Colóquelos en una fuente de vidrio y cúbralos con sal y el jugo de unos 10-12 limones. El pescado debe quedar completamente cubierto por el jugo de limón. Mezcle las cebollas, los tomates, los pimientos y el cilantro con el jugo de los limones restantes. Condimente con suficiente sal y deje reposar por una hora. Una vez que el pescado este "cocido", mezcle con los ingredientes anteriores, añada sal y aceite a gusto. Sirva acompañado de ají, chifles o tostones.

NOMBRE DE RECETA: VICHE PESCADO

Peso x porción: 2.5 oz.

Nº: 007

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Yuca	Dados	100	gr	0.25	100	gr	0.25
Cebolla paiteña	Brunoise	60	gr	0,12	454	gr	0.12
Pimiento verde	Brunoise	80	gr	0.18	80	gr	0,18
Pimiento rojo	Brunoise	80	gr	0.18	80	gr	0,18
Picudo	Porcionado	200	gr	1.10	200	gr	1,10
Verde	Licudo- picado	2	unid	0.20	2	unid	0.20
Maduro	Freír	2	unid	0,20	2	unid	0.20
Jaibas	Sacado la carne	2	unid	5.00	3	unid	5,00
Costo de los alimentos							7.23
Costo de los alimentos por porción							0.90

PREPARACIONES.

Freír en el aceite el ajo, el pimiento, la cebolla, el cilantro, el perejil, la sal, la pimienta, el achiote y el comino. En una cocción aparte agregar el agua, los choclos y el maní, tapar y hervir. Añadir el refrito, la yuca los maduros, continuar la cocción hasta que la yuca esté suave. Agregar el pescado y dejarlo cocinar por 15 minutos más, servirse con orégano.

NOMBRE DE RECETA: FRITADA

Peso x porción: 2.5 oz.

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Carne de cerdo	Porcionado	908	gr	2.50	908	gr	2.50
Mote	Remojado	908	gr	2.00	908	gr	2.00
Rábano	Slis	200	gr.	0.45	200	gr.	0.45
Tomate	Concasse	200	gr.	0.25	200	gr.	0.25
Maduro frito	Freír	200	gr	0.25	200	gr	0.25
Costo de los alimentos							5.45
Costo de los alimentos por porción							0.68

PREPARACIONES.

Calentar bien una sartén, cortar la carne en trozos, echar los ajos cortadas en mitades, el agua y cocer a fuego fuerte hasta evaporar el agua, sin dejar de mover continuamente; Bajar el fuego y continuar la cocción durante 30 a 35 minutos hasta dorar muy bien la carne, debe quedar de color oscuro. A los 15 minutos del tiempo de cocción agregar los plátanos maduros cortados en rodajas y patatas cortadas muy finas. Se sirve con mote o maíz tostado. Las fritadas se pueden servir también con mote, maíz tostado, chifles y cebolla encurtida.

NOMBRE DE RECETA: LOCRO DE ESPINACA

Peso porción: 2,5oz.

Nº: 008

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Locro Base	Preparado	2000	ml	2.00	2000	ml	2.00
Leche	-	2000	ml	1.50	1000	ml	1.50
Espinaca	Blanquear y licuar	400	gr	0,50	200	gr	0,50
Costo de los alimentos							4.00
Costo de los alimentos por porción							0,50

PREPARACIONES.

Hervir agua y cocinar en ella por cinco minutos la espinaca, escurrir y reservar; picar finamente una libra de papa y la otra cortarla en cubos no muy grandes. Picar finamente el ajo y la cebolla y hacer un refrito con el achiote, agregar la papa finamente picada. Salpimentar al gusto. Incorporar la leche y el agua, revolver constantemente. Cuando la sopa empiece a espesar, agregar el ají y el resto de las papas. Cuando las papas estén muy bien cocinadas, agregar la crema de leche y el queso cortado en cuadrados. Retirar del fuego y servir inmediatamente.

NOMBRE DE RECETA: CARNE APANADA CON PURÉ Y ENSALADA FRESCA

Peso x porción: 2.5 oz.

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Carne	Porcionado	908	gr	2.25	908	gr	2.25
Apanadura	Tamizada	200	gr	0.30	200	gr	0.30
Puré							
Papas	Brunoise	454	gr	0.45	454	gr	0.45
Leche	Porcionado	1000	ml	0.75	1000	ml	0.75
ensalada							
Tomate	Concasse	454	gr	0.60	454	gr	0.60
Lechuga	Deshojado	1	unid	0.15	1	unid	0.15
Costo de los alimentos							4.50
Costo de los alimentos por porción							0.56

PREPARACIONES.

Filetear la carne, sazonarla y pasarla por huevo y luego por Apanadura para freírle en abundante aceite. Cocinamos las papas, lo pasamos por un prensa purés; incorporamos mantequilla y leche. Para la ensalada cortamos los tomates en medias lunas quitándoles la semilla, la lechuga lavar bien.

NOMBRE DE RECETA: LOCRO DE CUERO

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 009

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Locro Base	Preparado	2000	ml	2.00	2000	ml	2.00
Cuero de Cerdo Reventado	Porcionado	500	gr.	1.70	250	gr.	1.70
Costo de los alimentos							3.70
Costo de los alimentos por porción							0,46

PREPARACIONES.

Pique el cuero y ponga a remojar durante 5 minutos en una olla con dos litros de agua. Haga el refrito con la cebolla paitaña bien picada, la cebolla blanca el achiote y el ajo, agregue el queso, la col y el cuero. Hierva por treinta minutos, añada la leche y las papas, sal y pimienta. Sirva con aguacate y queso rallado.

NOMBRE DE RECETA: SECO DE CARNE

Peso x porción: 2.5 oz

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Achiote	-	2	onz.	0.20	2	onz.	0.20
Carne de res	Porcionado	908	gr.	2.25	908	gr.	2.25
Zanahoria	Brunoise	135	gr.	0.25	135	gr.	0.25
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Papas	Dados	454	gr.	0.45	454	gr.	0.45
Lechuga	Deshojado	1	unid	0.15	1	unid	0.15
Panela	-	150	gr.	0.25	150	gr.	0.25
Tomate	Licudo	454	gr.	0.50	454	gr.	0.50
Cerveza	-	750	unid	0.50	750	unid	0.50
Naranjillas	Licudo	6	unid	0.30	6	unid	0.30
Canela	-	25	gr.	0,10	25	gr.	0,10
Azúcar	-	200	gr.	0,25	200	gr.	0,25
Costo de los alimentos							6.10
Costo de los alimentos por porción							0.76

PREPARACIONES.

Calentar el aceite en una olla hasta que esté bien caliente. Agregar la cebolla, zanahoria y el ajo, cocinarlos moviendo hasta que se dore. Agregar el tomate y sazonar con sal y pimienta.
 . Añadir la carne, y por último la papa cocinarla. Se puede incorporar cerveza, naranjilla y o chicha para preparar de mejor manera.
 Servir acompañado de arroz, lechuga.

NOMBRE DE RECETA: LOCRO DE QUESO

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 010

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Locro Base	Preparado	2000	ml	2.00	2000	ml	2.00
Queso	Dados	454	gr.	2.00	454	gr.	2.00
Costo de los alimentos							4.00
Costo de los alimentos por porción							0,50

PREPARACIONES.

Sofreír en la manteca, la cebolla y la manteca de color hasta que la papa tome un aspecto transparente. Luego agregar el agua hirviendo y esperar a que la papa se suavice agregando la sal, la pimienta, la leche, el queso rallado y, por último, la crema de leche revolviendo constantemente hasta que el caldo espese. Servir con una rodaja de aguacate

NOMBRE DE RECETA: LOMO STROGONOF

Peso x porción: 2.5 oz

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Carne	Porcionado	1392	gr.	3.75	1392	gr	3.75
Aceite	-	300	ml.	0.60	300	ml.	0.60
Cebolla	Brunoise	100	gr.	0.25	100	gr.	0.25
Champiñones	Slish	454	gr.	1.00	454	gr.	1.00
Crema de leche	-	500	ml.	0.45	500	ml.	0.45
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Papas cocidas	Dados	227	gr.	0.25	227	gr.	0.25
Costo de los alimentos							7.20
Costo de los alimentos por porción							0.90

PREPARACIONES.

Cortar en cubos la carne de lomo y dorarlos (por tandas) en el aceite. Escurrirlos luego y reservarlos. Aparte utilizar una olla o cazuela, colocar allí la manteca, llevar al fuego y agregar la cebolla picada y dejar rehogar, removiendo de continuo. Agregar la harina, mezclar y agregar el caldo, crema de leche, sal, pimienta. Incorporar los cubos de carne con el jugo que soltó y los champiñones cortados y previamente saltados en manteca. Dejar cocinar durante 15 minutos con olla tapada, a fuego bajo.

NOMBRE DE RECETA: YAGUARLOCRO

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 011

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Locro Base	Preparado	2000	ml	2.00	2000	ml	2.00
Achiote	-	100	gr.	0.20	100	gr.	0.20
Leche	-	1000	ml	0.75	1000	ml	0.75
Vísceras de Borrego	Porcionado	1	unid	2.50	1	unid	2.50
Sangre de Borrego	Preparado	500	ml	1,00	500	ml	1,00
Hierba Buena	-	250	gr.	0.25	250	gr.	0.25
Cebolla Perla	Brunoise	125	gr	0.25	125	gr	0.25
Tomate	Concasse	300	gr.	0,30	300	gr.	0,30
Aguacate	Media luna	1	unid	0.20	1	unid	0.20
Costo de los alimentos							7,45
Costo de los alimentos por porción							0.93

PREPARACIONES.

Lave el menudo, voltéelo el revés, y si hay tripas vuélvalas al revés o ábralas. Ponga todo en un tazón sin agua, agregue y el jugo de la corteza de dos limones y hojas de hierba buena. Refriegue bien con las manos esto hace que salga lo amarillento. Deje un rato así y luego enjuague con abundante agua fría. Luego coloque en la olla de presión hasta que esté suave. Retire el menudo del caldo y píquelos bien pequeño. En una olla grande haga un refrito con aceite, cebolla blanca, culantro, orégano, comino, pimienta y ajo. Luego agregar la papa picada y fría con el refrito, añada el maní disuelto en leche, tapar y dejar hervir por 15 minutos, ahora agregar el caldo de menudo y deje cocinar bien las papas; para retirar agregar el menudo. Sirva con aguacate, curtido de cebolla y tomate y ají.

NOMBRE DE RECETA: LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA TROPICAL.

Peso x porción: 2.5 oz.

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Carne	Porcionado	1392	gr.	3.75	1392	gr	3.75
Aceite	-	300	ml.	0.60	300	ml.	0.60
Cebolla	Brunoise	100	gr.	0.25	100	gr.	0.25
Papas	Dados	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
Pepinillo	Slis	500	gr.	0.85	500	gr.	0.85
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Tomate	Concasse	454	gr.	0.50	454	gr.	0.50
Costo de los alimentos							7.65
Costo de los alimentos por porción							0.96

PREPARACIONES.

Filetear la carne, sazonarla ponerlos en la plancha.
Cocinar papas enteras sin cascara.
Para la ensalada picar cebolla pepinillos en Slis y tomate sacarle la semilla.
Cocinar arroz, dos medidas de agua por una de arroz por 20 minutos.

NOMBRE DE RECETA: CALDO DE VERDURAS

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 012

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Zanahorias	Brunoise	200	gr.	0.50	200	gr	0.50
Puerro	Dados	250	gr.	0.60	250	gr.	0.60
Cebolla	Brunoise	100	gr.	0.25	100	gr.	0.25
Ajo	Repicado	100	gr.	0.15	100	gr.	0.15
Choclos	Lavado	300	gr.	0.50	300	gr.	0.50
Papa	Dados	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
aceite	-	250	ml.	0.50	250	ml.	0.50
Costo de los alimentos							3.30
Costo de los alimentos por porción							0.41

PREPARACIONES.

Lavar y pelar la zanahoria, pelar la cebolla, el puerro.

Lavar cuidadosamente todas las verduras, escurrirlas y cortarlas en trocitos. Ponerlas en la olla, añadir los choclos y el ajo pelado. Verter en la olla 1 litro y medio de agua, añadir el perejil, la albahaca fresca y la hoja de laurel y llevar a ebullición.

Dejar cocer durante 1 hora a fuego moderado. Sazonar a mitad de cocción. Finalmente filtrar el caldo, haciéndolo pasar por un colador.

NOMBRE DE RECETA: CHULETAS DE CERDO CON COL

Peso x porción: 2.5 oz.

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Chuletas	Adobado	908	gr.	3.75	908	gr	3.75
Aceite	-	200	ml.	0.50	200	ml.	0.50
Cebolla	Brunoise	100	gr.	0.25	100	gr.	0.25
Col	Repicado	300	gr.	0.30	300	gr.	0.30
mostaza	-	100	gr.	0.25	100	gr.	0.25
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Costo de los alimentos							5.95
Costo de los alimentos por porción							0.74

PREPARACIONES.

Barnizamos las chuletas con la mostaza y reservamos. En un tazón mezclamos la col en juliana,

En una sartén con tapa calentamos una cucharadita de aceite vegetal a fuego medio. Agregamos la col, y la miel.

Removemos, tapamos y cocinamos a fuego bajo por 3 minutos. Destapamos, vertimos el vinagre y bajamos la temperatura. Cocinamos por 5 minutos, hasta que los líquidos casi se evaporen.

En una sartén antiadherente calentamos el resto del aceite a fuego medio-alto y cocinamos las chuletas de cerdo volteándolas, hasta que el centro esté rosado, por aproximadamente 10 minutos. Servimos acompañadas de la col y arroz.



NOMBRE DE RECETA: CREMA DE CHAMPIÑONES.

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 013

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Champiñones	Slish	1000	gr.	2.00	1000	gr	2.00
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.40	200	gr.	0.40
Puerro	Brunoise	250	gr.	0.60	250	gr.	0.60
Ajo	Repicado	100	gr.	0.15	100	gr.	0.15
caldo blanco	-	1000	ml.				
Crema de leche	-	500	ml.	0.45	500	ml.	0.45
aceite	-	250	ml.	0.50	250	ml.	0.50
Costo de los alimentos							4.10
Costo de los alimentos por porción							0.51

PREPARACIONES.

Barnizamos las chuletas con la mostaza y reservamos. En un tazón mezclamos la col en juliana, En una sartén con tapa calentamos una cucharadita de aceite vegetal a fuego medio. Agregamos la col, y la miel. Removemos, tapamos y cocinamos a fuego bajo por 3 minutos. Destapamos, vertimos el vinagre y bajamos la temperatura. Cocinamos por 5 minutos, hasta que los líquidos casi se evaporen. En una sartén antiadherente calentamos el resto del aceite a fuego medio-alto y cocinamos las chuletas de cerdo volteándolas, hasta que el centro esté rosado, por aproximadamente 10 minutos. Servimos acompañadas de la col y arroz.

NOMBRE DE RECETA: LENGUA EN SALSA DE VELOUTÉ

Peso x porción: 2.5 oz

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Lengua	Porcionado	908	gr.	3.00	908	gr	3.00
Aceite	-	200	ml.	0.50	200	ml.	0.50
Cebolla	Brunoise	100	gr.	0.25	100	gr.	0.25
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100	gr.	0.10
Champiñones	Slish	454	gr.	1.00	454	gr.	1.00
Crema de leche	-	500	ml.	0.45	500	ml.	0.45
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Papas	Dado	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
Costo de los alimentos							7.00
Costo de los alimentos por porción							0.88

PREPARACIONES.

Lavar la lengua y hervirla durante 1 hora en abundante agua con sal, el laurel, la pimienta en granos, los clavitos de olor y la piel oscura de la cebolla, lavada.
Dejarla entibiar cuando se la note cocida (la punta deberá estar blanda), luego retirarla del agua y quitarle la piel blanca. Picar aparte la cebolla y saltearla en la mantequilla, agregándole los champiñones cortados en rodajas verticales, 1/2 taza de caldo colado de la lengua, el jugo de carne, el vino y la pimienta.
Cortar la lengua en tajadas gruesas;
Para la salsa velouté, realizar un roux claro, mantequilla y fondo de la lengua,
. Probar y corregir el condimento, si fuera necesario, antes de servir. Servir bien caliente. Acompañar de papas cocinadas salteadas en mantequilla o perejil.

NOMBRE DE RECETA: CREMA DE ARVEJA.

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 014

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Arveja	remojado	2000	gr.	1.00	2000	gr	2.00
Papa	Dados	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.40	200	gr.	0.40
Crema de leche	Brunoise	500	ml.	0.45	500	ml.	0.45
aceite	Porcionado	250	ml.	0.50	250	ml.	0.50
Costo de los alimentos							4.15
Costo de los alimentos por porción							0.52

PREPARACIONES.

Dorar el ajo en mantequilla, cebolla, papa cocinada y agregar la arveja previamente cocida y licuada disuelta en agua. Llevar al fuego y hervir hasta que espese la crema, agregar los cubitos, la leche y la mantequilla. Servir caliente

NOMBRE DE RECETA: FREJOL CON MOLLEJAS

Peso x porción: 2.5 oz

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Mollejas	Porcionado	454	gr.	2.00	454	gr	2.00
Aceite	-	200	ml.	0.50	200	ml.	0.50
Cebolla	Brunoise	100	gr.	0.25	100	gr.	0.25
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100	gr.	0.10
Frejol rojo	Remojado	300	gr.	0.50	300	gr.	0.50
verde	Licuado	1	unidad	0.10	1	unidad	0.10
tomate	Licuado	300	gr.	0.60	300	gr.	0.60
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Costo de los alimentos							4.95
Costo de los alimentos por porción							0.62

PREPARACIONES.

Para la menestra de frejol, primero realizamos un refrito con ajo y cebolla, colocamos agua y el frejol rojo, licuamos verde y dejamos que se cocine, a parte colocamos las mollejas en una plancha una vez adobada y asamos. Una vez que estén cocida la molleja incorporamos a la preparación de la menestra de frejol, servimos bien caliente y con arroz.



NOMBRE DE RECETA: CREMA DE ESPARRAGOS

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 015

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Espárragos	Porcionado	1000	gr.	2.00	1000	gr	2.00
Papa	Dados	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.40	200	gr.	0.40
Crema de leche	-	500	ml.	0.45	500	ml.	0.45
aceite	-	250	ml.	0.50	250	ml.	0.50
Costo de los alimentos							4.10
Costo de los alimentos por porción							0.51

PREPARACIONES.

Calentar la mantequilla en una olla y sofreír la cebolla picada, el puerro en rodajitas y la papa, durante 8-10 minutos a fuego lento.
Incorporar los espárragos, reservando las puntas, el líquido del frasco y el caldo. Sazonar con pimienta blanca y sal y cocinar durante 20 minutos.
Pasar por la licuadora, colar, licuar de nuevo y añadir la crema de leche. Calentar sin que llegue a hervir.
Verter la crema en una sopera o tazas individuales, adornando la superficie con un poco más de crema de leche, si se desea, y con las puntas de espárrago reservadas
Nota: Esta crema se puede preparar con cualquier otra verdura (brócoli, espinacas, zanahorias) en lugar de los espárragos.

NOMBRE DE RECETA: PASTEL DE CARNE

Peso x porción: 2.5 oz.

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Carne molida	Porcionado	454	gr.	2.50	454	gr	2.50
Mantequilla	-	200	ml.	0.40	200	ml.	0.40
Cebolla	Brunoise	100	gr.	0.25	100	gr.	0.25
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100	gr.	0.10
Apanadura	Tamizado	300	gr.	0.30	300	gr.	0.30
Huevos	Cocidos	2	unidad	0.20	2	unidad	0.20
Leche	-	200	ml	0.15	200	ml.	0.15
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Costo de los alimentos							4.80
Costo de los alimentos por porción							0.60

PREPARACIONES.

Prepara en refrito con todos los ingredientes, a excepción de la carne molida y la leche, cuando este cocinado y aun jugoso añada la carne, la taza de leche y rectifique el sabor coloque en un molde refractario en espacios separados una rodaja de tomate y llévelos al horno por una hora sirva acompañado de arroz y plátano verde asado.

NOMBRE DE RECETA: SOPA DE ESPINACAS

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 016

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Espinaca	remojado	2000	gr.	3.00	2000	gr.	3.00
Zanahorias	Dados	2000	gr.	1.50	2000	gr	1.50
Cebolla	Brunoise	500	gr.	1.00	500	gr.	1.00
Ajo	Brunoise	500	gr.	0.45	500	gr.	0.45
aceite	Porcionado	250	ml.	0.50	250	ml.	0.50
Costo de los alimentos							6.45
Costo de los alimentos por porción							0.81

PREPARACIONES.

Cocer las espinacas en una cazuela con agua hirviendo con sal, durante 10 minutos; extraer, escurrir y picar. Poner al fuego la mitad de la mantequilla y añadir la harina, dorar y agregar la leche hirviendo, removiendo continuamente con una cuchara de madera para que no se formen grumos. Pasados 5 minutos incorporar las espinacas picadas, salpimentar, y después de otros 5 minutos, agregar el resto de la mantequilla y retirar del fuego. Mezclar bien con el caldo caliente y servir acompañada con dados de pan frito.

NOMBRE DE RECETA: CHULETAS A LA HAWAIANA

Peso x porción: 2.5 oz.

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Chuletas	adobada	908	gr.	3.75	908	gr	3.75
Aceite	-	200	ml.	0.50	200	ml.	0.50
Cebolla	Brunoise	100	gr.	0.25	100	gr.	0.25
Piña	Brunoise	1	unid	0.80	1	Unid.	0.80
lechuga	deshojada	100	gr.	0.25	100	gr.	0.25
Papas	Dados	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Costo de los alimentos							7.25
Costo de los alimentos por porción							0.91

PREPARACIONES.

Se ponen en aceite las chuletas hasta que doren.
Se pica la piña en trocitos, quitándole el corazón, ya que este es muy duro.
Se filetea la cebolla.
Ya que estén doradas las chuletas, se le retira lo más que se pueda de aceite y se le agrega la piña y la cebolla.
Cuando la piña y la cebolla estén más o menos doradas se retira del fuego.
Acompañar con arroz, paparas cocidas y hojas de lechuga.

NOMBRE DE RECETA: SOPA DE LENTEJA

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 017

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Costilla de res	Porcionado	2000	gr.	2.00	2000	gr.	2.00
Zanahorias	Brunoise	1000	gr.	1.00	2000	gr.	1.00
Cebolla	Brunoise	500	gr.	1.00	500	gr.	1.00
Ajo	Repicado	250	gr.	0.22	250	gr.	0.22
Lenteja	Remojado	400	gr.	0.45	400	gr.	0.45
Col	Batalla	400	gr.	0.35	400	gr.	0.35
aceite	-	250	ml.	0.50	250	ml.	0.50
Costo de los alimentos							5.52
Costo de los alimentos por porción							0.69

PREPARACIONES.

Freír la cebolla finamente picada, con el ajo y la zanahoria.
Cortar la carne en tiras y agregar a la preparación anterior junto con los huesos, incorporar el agua y cocinar por veinte minutos.
Retirar los huesos y agregar las lentejas, la sal, pimienta y comino al gusto.
Cocinar a baja temperatura, y agregar las papas cortadas en cuartos y la lenteja.
Cuando las papas estén cocinadas agregar el verde rallado y el cilantro.
Servir inmediatamente.

NOMBRE DE RECETA: LOMO CON NARANJA Y OREGANO ACOMPAÑADA DE ENSALADA FRESCA

Peso x porción: 2.5 oz.

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Lomo	Porcionado	1000	gr.	3.00	1000	gr.	3.00
Naranja	Zumo	2	Unid.	0.25	2	Unid.	0.25
Cebolla	Brunoise	100	gr.	0.25	100	gr.	0.25
mostaza	-	100	gr.	0.25	100	gr.	0.25
lechuga	Deshojado	100	gr.	0.25	100	gr.	0.25
Orégano	-	200	gr.	0.50	200	gr.	0.50
Papas	Dados	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
tomate	PROCEDIMIENTOS	454	gr.	0.45	454	gr.	0.45
Costo de los alimentos							5.75
Costo de los alimentos por porción							0.72

PREPARACIONES.

Hacemos una mezcla con el laurel, 1 cda de orégano, mostaza, naranja, sal y pimienta. Con esta mezcla condimentamos bien todos los filetes. Una vez hecho esto y dejado reposar por 15 minutos, freímos los filetes en una sartén precalentada y con aceite bien caliente. Una vez que estén los filetes al término que más nos guste, los retiramos y los dejamos esperar.
En esa misma sartén ponemos el orégano restante, la ralladura de naranja y lo dejamos freír por dos minutos. Si necesita echamos un poquito de aceite. Ahora añadimos el vino, mezclado con la maicena. Dejamos cocer a fuego suave por 5 minutos moviendo constantemente.
Servimos los filetes y los rociamos con esta salsa. Este plato lo acompañamos con papas salteadas, y ensalada de lechuga y tomate.

NOMBRE DE RECETA: SOPA DE COL CON CARNE DE CERDO

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 018

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Costilla de cerdo	remojado	2000	gr.	1.75	2000	gr.	1.75
Zanahorias	Dados	1000	gr.	1.00	2000	gr	1.00
Cebolla	Brunoise	450	gr.	0.75	500	gr.	0.75
Ajo	Brunoise	200	gr.	0.20	200	gr.	0.20
Col	-	400	gr.	0.35	400	gr.	0.35
aceite	PROCEDIMIENTOS	250	ml.	0.50	250	ml.	0.50
Costo de los alimentos							4.55
Costo de los alimentos por porción							0.57

PREPARACIONES.

Hacer un refrito con cebolla, ajo, zanahoria, mantequilla, sal, condimentos. Luego añadir dos litros de agua y colocar la carne, ésta se debe cocinar hasta que esté suave.
Al cocido poner las papas, la col. Dejar al fuego por 20 minutos.
Servir caliente, adornado con perejil o pimienta roja finamente picados.

NOMBRE DE RECETA: POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA.

Peso x porción: 2.5 oz.

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Pollo	Porcionado	1000	gr.	2.70	1000	gr	2.70
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Queso parmesano	-	200	gr.	0.25	200	gr.	0.25
Huevos	batidos	1	unid.	0.10	1	unid.	0.10
lechuga	batalla	200	gr.	0.35	200	gr.	0.35
Papas	Francesas	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
tomate	Concasse	454	gr.	0.45	454	gr.	0.45
Costo de los alimentos							5.55
Costo de los alimentos por porción							0.69

PREPARACIONES.

Hacemos una mezcla de comino, sal y pimienta. Con esta mezcla condimentamos bien todos los filetes. Una vez hecho esto y dejado reposar por 15 minutos, freímos los filetes en una sartén precalentada y con aceite bien caliente.
Para la ensalada mixta, picamos la lechuga y el tomate, añadimos la papa cocinada y el huevo duro esparcimos queso parmesano. Este plato lo acompañamos con arroz.



saber para ser

ESPOCH
ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

NOMBRE DE RECETA: CALDO DE POLLO

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 019

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Pollo	Porcionado	908	gr.	1.75	908	gr.	1.75
Zanahorias	Brunoise	500	gr.	0.60	500	gr.	0.60
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.30	200	gr.	0.30
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100	gr.	0.10
Papa nabo	Brunoise	200	gr.	0.10	200	gr.	0.10
Papa	Dados	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
Arveja	remojada	200	gr.	0.25	200	gr.	0.25
Costo de los alimentos							3.90
Costo de los alimentos por porción							0.49

PREPARACIONES.

Poner a hervir agua con un refrito hecho con ajo, cebolla, zanahoria y los aliños indicados. Cuando esté hirviendo colocar las presas hasta que se ablanden, después añadir el papa nabo, las papas y la arveja. Servir la sopa bien caliente.

NOMBRE DE RECETA: LOMO A LA PIMIENTA CON ENSALADA PRIMAVERA

Peso x porción: 2.5 oz.

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Lomo	Porcionado	1000	gr.	3.00	1000	gr.	3.00
Vino blanco	-	600	gr.	0.80	600	gr.	0.80
Crema de leche	-	500	gr.	0.45	500	gr.	0.45
cebolla	Brunoise	100	gr.	0.20	100	gr.	0.20
lechuga	Batalla	200	gr.	0.35	200	gr.	0.35
Papas	francesas	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
tomate	Concasse	454	gr.	0.45	454	gr.	0.45
Costo de los alimentos							6.05
Costo de los alimentos por porción							0.75

PREPARACIONES.

Desgrasar el lomo y cortarlo en medallones de 1 cm de ancho. Salar los medallones y espolvorearlos con la pimienta molida, presionando para que quede adherida. Calentar en una sartén la manteca y el aceite, agregar los medallones de lomo y cocinar de ambos lados para que la carne se selle. Agregar la crema de leche y bajar el fuego, cocinando al mínimo hasta su cocción y raspando el Fondo de la sartén con una cuchara incorporar vino blanco para aromatizar la salsa. Cocinar las papas. Cortar la cebolla, la lechuga y el tomate y servir como ensalada.

NOMBRE DE RECETA: CREMA DE COLIFLOR

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 020

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Coliflor	Porcionado	800	gr.	2.00	800	gr.	2.00
Papa	Dados	260	gr.	0.46	260	gr.	0.46
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.30	200	gr.	0.30
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100	gr.	0.10
Crema de leche	-	500	ml.	0.45	500	ml.	0.45
Costo de los alimentos							3.41
Costo de los alimentos por porción							0.43

PREPARACIONES.

Primero ponemos en una olla abundante agua con sal y la llevamos a ebullición. Una vez esté hirviendo, cocemos la coliflor hasta que quede bien blanda.
Cuando esté cocida la sacamos del agua y la echamos en otra olla con el puré de patatas, bien espeso. Le añadimos la crema de leche, un poco de pimienta y sal al gusto. Dejamos unos minutos al fuego.
A continuación lo pasamos todo por la batidora o por la licuadora, para que quede bien fino y servimos caliente.

NOMBRE DE RECETA: LOMO A LA PLANCHA CON PURE DE CAMOTE.

Peso x porción: 2.5 oz

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Lomo	Porcionado	1000	gr.	3.00	1000	gr	3.00
cebolla	Brunoise	200	gr.	0.25	200	gr.	0.25
Camote	-	500	gr.	0.45	500	gr.	0.45
Crema de leche	-	500	ml.	0.45	500	ml.	0.45
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Costo de los alimentos							5.85
Costo de los alimentos por porción							0.73

PREPARACIONES.

Desgrasar el lomo y cortarlo en medallones de 1 cm de ancho. Salar los medallones y espolvorearlos con la pimienta molida, presionando para que quede adherida.
Sancochamos los camotes en agua y una vez listos los pelamos y pasamos por el prensa puré. Incorporamos crema de leche y mantequilla. Se puede acompañar con arroz. Y zanahoria y vainitas salteadas.

NOMBRE DE RECETA: CALDO DE TORREJAS

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 021

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.	PREC. UNIT
Costilla de res	Porcionado	908	gr.	1.75	908 gr.	1.75
Zanahorias	Brunoise	400	gr.	0.50	400 gr.	0.50
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.30	200 gr.	0.30
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100 gr.	0.10
Yuca	Dados	300	gr.	0.80	300 gr.	0.80
Papa	Dados	454	gr.	0.80	454 gr.	0.80
Huevo	Batido	3	Unid.	0.30	3 Unid.	0.30
Atún	Desmenuzado	400	gr.	1.25	400 gr.	1.25
Costo de los alimentos						5.80
Costo de los alimentos por porción						0.72

PREPARACIONES.

Se realiza un refrito con zanahoria, cebolla y ajo, colocamos agua y dejamos que se caliente, incorporamos la papa y la yuca, por último colocamos la costilla de res y hacemos una tortilla de huevo con atún. Se sirve caliente.

NOMBRE DE RECETA: GOULASH DE RES

Peso x porción: 2.5 oz.

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.	PREC. UNIT
Lomo	Porcionado	1000	gr.	3.00	1000 gr.	3.00
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.25	200 gr.	0.25
Pimiento	Brunoise	500	gr.	0.45	500 gr.	0.45
Tomate	Licuadao	500	gr.	0.45	500 gr.	0.45
Zanahoria	Brunoise	500	gr.	0.45	500 gr.	0.45
Papas	Dados	454	gr.	0.80	454 gr.	0.80
Arroz	lavado	908	gr.	0.90	454 gr.	0.90
Costo de los alimentos						6.30
Costo de los alimentos por porción						0.79

PREPARACIONES.

Calentar el aceite en una olla hasta que esté bien caliente. Añadir la carne, freír la carne hasta que esté dorada por todos lados. Retirar la carne de la olla conforme se vayan dorando. Agregar la cebolla y el ajo a la misma olla en que se frió la carne y cocinarlos moviendo hasta que se dore. Agregar páprika y sazonar con sal y pimienta. Regresar la carne a la olla y añadirle la mitad del caldo caliente junto con la pasta de tomate. Subir el fuego y llevar a hervir. Bajar el fuego y cocinar por 2 horas hasta que la carne esté suave. Agregar el resto del caldo caliente y sazonar. Dejar hervir destapado a fuego muy lento (aproximadamente 15 a 20 minutos más). Espesar con harina diluida en ¼ de taza de agua fría y agregarla a la carne, moviendo para que espese. El guiso no debe quedar muy espeso (una salsa liviana). Antes de servir, calentar el guiso a fuego lento sin llegar a hervir. Agregar, moviendo, la crema y mezclar. Rectificar la sazón. Acompañar con arroz blanco o puré de papa.



NOMBRE DE RECETA: CONSOMÉ DE POLLO

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 022

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Pollo	Porcionado	681	gr.	1.50	681	gr.	1.50
Zanahorias	Brunoise	300	gr.	0.45	300	gr.	0.45
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.30	200	gr.	0.30
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100	gr.	0.10
Arroz	Lavado	300	gr.	0.35	300	gr.	0.35
Papa	Dados	454	gr.	0.50	454	gr.	0.50
Arveja	Remojado	200	gr.	0.25	200	gr.	0.25
Costo de los alimentos							3.45
Costo de los alimentos por porción							0.43

PREPARACIONES.

En una olla poner las pechugas, las zanahorias, la cebolla, el ajo; agregar tres litros de agua y sazonar a gusto. Hay que cocer a fuego lento, cuando rompa el hervor, retire con una espumadera la espuma que se forma en la superficie. Incorporar el arroz, la papa y la arveja. Poner la menudencia del pollo. Servir caliente.

NOMBRE DE RECETA: POLLO AL ROMERO CON SALTEADO DE VERDURAS.

Peso x porción: 2.5 oz

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Pollo	Porcionado	1000	gr.	2.25	1000	gr.	2.25
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.25	200	gr.	0.25
Romero	-	400	gr.	0.40	400	gr.	0.40
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100	gr.	0.10
Naranja	Zumo	100	ml.	0.20	100	ml.	0.20
Papas	Dados	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
Zanahoria	Lavado	454	gr.	0.45	454	gr.	0.45
Vainita	Lavado	454	gr.	0.50	454	gr.	0.50
Costo de los alimentos							4.95
Costo de los alimentos por porción							0.62

PREPARACIONES.

Adobar el pollo con cebolla, jugo de naranja, ajo y romero. Hornearlo por 35 minutos a fuego medio. Para la ensalada cocina la papa, vainita y zanahoria y porcionar. Se puede acompañar con arroz blanco.

NOMBRE DE RECETA: ARROZ DE CEBADA CON COSTILLA

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 023

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Costilla de res	Porcionado	908	gr.	1.75	908	gr.	1.75
Zanahorias	Brunoise	400	gr.	0.50	400	gr.	0.50
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.30	200	gr.	0.30
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100	gr.	0.10
Arroz de cebada	Remojado	300	gr.	0.30	300	gr.	0.30
Papa	Dados	200	gr.	0.35	200	gr.	0.35
Costo de los alimentos							3.30
Costo de los alimentos por porción							0.41

PREPARACIONES.

Hervir siete tazas de agua, mientras tanto lave el arroz de cebada en abundante agua hasta que quede completamente blanco. Sazonar la costilla de cerdo con sal y comino y freír utilizando el aceite hasta que esté dorada, luego agregar el ajo y la cebolla. Mantener un momento más en el fuego y añadir el agua hirviendo. Cuando la carne esté perfectamente cocida con el agua y se haya convertido en un caldo, agregar el arroz de cebada, dejar hervir unos cinco minutos e inmediatamente agregar la zanahoria y la papa. Dejar que se cocinen todos los ingredientes por diez minutos y hasta que estas estén suaves. Finalmente, añadir el cilantro y si es necesario aumentar sal y comino. Servir caliente

NOMBRE DE RECETA: PAPAS CON CUERO

Peso x porción: 2.5 oz.

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Cuero de cerdo	Porcionado	908	gr.	1.80	908	gr.	1.80
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.25	200	gr.	0.25
Papas	Dados	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
Pasta de maní							
leche	Batido	1	Unid.	0.10	1	Unid.	0.10
Pan							
Costo de los alimentos							3.35
Costo de los alimentos por porción							0.42

PREPARACIONES.

Se realiza un refrito con la cebolla y el ajo, se añade un poco de achiote para que de color a la preparación, se añade leche y la miga de pan licuada, se deja hervir, se añade el cuero previamente cocinado con ajo y aliño, añadir la papa cocinada. Se porciona el cuero. Se sirve bien caliente.

NOMBRE DE RECETA: CREMA DE ZAPALLO CON POLLO

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 024

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Zapallo	Batalla	600	gr.	1.50	600	gr.	1.50
Zanahorias	Brunoise	500	gr.	0.60	500	gr	0.60
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.30	200	gr.	0.30
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100	gr.	0.10
Crema de leche	-	500	ml.	0.45	500	ml.	0.45
Pollo	Porcionado	300	gr.	0.75	300	gr.	0.75
Costo de los alimentos							3.70
Costo de los alimentos por porción							0.46

PREPARACIONES.

Llevar al horno el zapallo y la papa en un recipiente tapado, por 5 minutos. Antes de retirar, presionar con un tenedor la papa para comprobar si ya está cocida. Si el tenedor entra con facilidad, retirarla de lo contrario incrementar el tiempo de cocción. Echar agua, el cubito de pollo y las verduras al vaso de la licuadora y licuar. Poner la preparación en un tazón y llevar al microondas por 2 minutos. Antes de servir echar mantequilla, crema de leche y queso. Decorar con perejil.

NOMBRE DE RECETA: POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE MELLOCO

Peso x porción: 2.5 oz

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Pollo	Porcionado	908	gr.	1.80	908	gr	1.80
Aceite	-	100	ml.	0.25	100	ml.	0.25
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.25	200	gr.	0.25
Meloco	Slis	400	gr.	0.40	400	gr.	0.40
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Costo de los alimentos							3.60
Costo de los alimentos por porción							0.45

PREPARACIONES.

Se pone el pollo al horno por unos 25 minutos hasta que este cocinado, realizamos una ensalada con cebolla y meloco previamente cocinado, servimos con arroz blanco.

NOMBRE DE RECETA: CREMA DE ZANAHORIA

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 025

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Zanahorias	Batalla	1500	gr.	1.80	1500	gr	1.80
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.30	200	gr.	0.30
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100	gr.	0.10
Crema de leche	-	500	ml.	0.45	500	ml.	0.45
Costo de los alimentos							2.65
Costo de los alimentos por porción							0.33

PREPARACIONES.

Hacer un refrito con la cebolla y el diente de ajo en la mantequilla y el aceite, moler las zanahorias con la cebolla en la licuadora con una taza del agua del cocimiento. Vaciar en la cacerola y sazonar con el consomé, la nuez moscada y la pimienta, la sal. En cuanto hierva, agregar la crema de leche. Si se va a servir de inmediato, seguir calentando, pero evitar el hervor. Hay que cubrir la cacerola con una tapa para que no haga nata y calentar muy bien antes de servir, pero que no llegue al hervor.

Se puede servir con croutones de pan o trocitos de queso.

NOMBRE DE RECETA: CHURRASCO

Peso x porción: 2.5 oz.

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Carne	Porcionado	1362	gr.	3.60	1362	gr	3.60
Huevos	Freír	8	unid	0.80	8	Unid.	0.80
Tomate	Concasse	200	gr.	0.25	200	gr.	0.25
Aceite	-	100	ml.	0.25	100	ml.	0.25
Cebolla	Pluma	200	gr.	0.25	200	gr.	0.25
Papas	Francesas	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Costo de los alimentos							6.85
Costo de los alimentos por porción							0.86

PREPARACIONES.

Mezcle el ajo machacado con el comino, la sal y la pimienta para preparar un aliño para la carne

Frote los filetes de carne con el aliño y déjelos reposar por un par de horas

Cocine los filetes a la parrilla o en una sartén, áselos o fríalos en cada lado hasta que estén cocidos a su gusto, dependiendo de la temperatura de su parrilla esto tomara solamente unos minutos.

Sírvalos con un huevo frito encima de cada bistec y acompañados de arroz, papas fritas, plátanos maduros fritos, curtido de cebolla y tomate, lechuga, rodajas de aguacate y ají al gusto.

NOMBRE DE RECETA: CREMA DE CHOCLO

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 026

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Choclo	licuado	2000	gr.	2.50	2000	gr.	2.50
Zanahorias	Brunoise	500	gr.	0.60	500	gr.	0.60
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.30	200	gr.	0.30
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100	gr.	0.10
Papa	Dados	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
Leche	-	500	ml.	0.40	500	ml.	0.40
Crema de leche	-	500	ml.	0.35	500	ml.	0.35
Costo de los alimentos							5.05
Costo de los alimentos por porción							0.63

PREPARACIONES.

Licuar el choclo crudo con tres tazas de caldo de pollo. Hacer un aderezo con ajo, cebolla, y aceite. Agregar el choclo licuado cocinar 20 minutos, salpimentar, agregar un huevo batido y un cuarto de taza de leche

NOMBRE DE RECETA: SECO DE CHIVO

Peso x porción: 2.5 oz

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Achiote	-	2	onz.	0.20	2	onz.	0.20
Chivo	Porcionado	681	gr.	4.50	681	gr.	4.50
Zanahoria	Brunoise	135	gr.	0.25	135	gr.	0.25
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Papas	Dados	454	gr.	0.45	454	gr.	0.45
Lechuga	Deshojada.	1	unid	0.15	1	unid	0.15
Panela	Rallada	150	gr.	0.25	150	gr.	0.25
Tomate	Concasse	454	gr.	0.50	454	gr.	0.50
Cerveza	-	750	unid	0.50	750	unid	0.50
Naranjillas	Licuado	6	unid	0.30	6	unid	0.30
Canela	-	25	gr.	0,10	25	gr.	0,10
Azúcar	-	200	gr.	0,25	200	gr.	0,25
Costo de los alimentos							8.35
Costo de los alimentos por porción							1.04

PREPARACIONES.

Hervir el chivo en trozos junto con la zanahoria finamente picada, los tomates y las cebollas picadas y por último todo el aliño. Incorporar la cerveza, el zumo de naranjilla y la canela. Hervir a fuego lento hasta que el chivo se ponga blando. Servir con arroz, lechuga y papas cocidas.

NOMBRE DE RECETA: CREMA DE GUISANTES.

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 027

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.	PREC. UNIT
Apio	Brunoise	300	gr.	0.75	300 gr.	0.75
Zanahorias	Brunoise	500	gr.	0.60	500 gr.	0.60
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.30	200 gr.	0.30
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100 gr.	0.10
Puerro	Brunoise	500	gr.	1.00	500 gr.	1.00
Papa	Dados	454	gr.	0.80	454 gr.	0.80
Costo de los alimentos						3.55
Costo de los alimentos por porción						0.44

PREPARACIONES.

Rehogar en una cazuela con la mantequilla, las cebollas, zanahorias, apio, puerro limpias y picadas. Cuando estén pochadas, añadir las patatas peladas y troceadas, el caldo de ave y el ajo. Dejar cocer hasta que las patatas se ablanden y entonces apartar del fuego la cazuela y añadir los guisantes. Salpimentar, triturar la crema y colarla. Rectificar el punto de sazón y servir la crema con unas virutas de jamón serrano crudo o salteado.

NOMBRE DE RECETA: CARNE A LA PLANCHA CON PURÉ DE YUCA.

Peso x porción: 2.5 oz

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.	PREC. UNIT
Carne	Porcionado	908	gr.	2.40	908 gr.	2.40
Yuca	Dados	454	gr.	0.80	454 gr.	0.80
Leche	-	500	ml.	0.45	500 ml.	0.45
Queso	Licudo	500	gr.	0.75	500 gr.	0.75
lechuga	Deshojado	200	gr.	0.25	200 gr.	0.25
Arroz	lavado	908	gr.	0.90	454 gr.	0.90
Costo de los alimentos						5.55
Costo de los alimentos por porción						0.64

PREPARACIONES.

Los filetes de carne lo ponemos en la plancha, realizamos el puré de yuca, primero cocinamos la yuca, los pasamos por el prensa purés, añadimos leche y queso. Para servir primero colocamos una cama de lechuga, colocamos el puré; servimos con arroz blanco.

NOMBRE DE RECETA: SOPA DE POLLO CON ARROCILLO

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 028

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Pollo	Porcionado	908	gr.	1.75	908	gr.	1.75
Zanahorias	Brunoise	500	gr.	0.60	500	gr	0.60
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.30	200	gr.	0.30
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100	gr.	0.10
arrocillo	Lavado	500	gr.	0.50	500	gr.	0.50
Papa	Dados	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
Arveja	Remojado	200	gr.	0.25	200	gr.	0.25
Costo de los alimentos							4.30
Costo de los alimentos por porción							0.54

PREPARACIONES.

Hierva 8 tazas de agua, incorpore los vegetales (zanahorias, ajo, cebollas) y el pollo, deje hervir hasta que el pollo esté cocido. Separe los sólidos del caldo, desmenuce el pollo y reserve. Al mismo caldo incorpore el arrocillo, arveja, papas y deje cocinar. Rectifique sal, pimienta y comino. Sirva acomodando el pollo desmenuzado, picadillo de cebolla y culantro sobre la sopa. Acompañe con patacones.

NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE COL MORADA CON PASAS Y POLLO ASADO

Peso x porción: 2.5 oz

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Pollo	Porcionado	908	gr.	1.80	908	gr	1.80
Col morada	Slish blanqueada	300	gr.	0.40	300	gr.	0.40
Pasas	Blanqueada	500	ml.	0.30	500	ml.	0.30
Azúcar	-	500	gr.	0.20	500	gr.	0.20
Papa	Dados	454	gr.	0.80	454	gr.	0.80
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Costo de los alimentos							4.40
Costo de los alimentos por porción							0.55

PREPARACIONES.

Mezcle el ajo machacado con el comino, la sal y la pimienta para preparar un aliño para el pollo
Introducir el pollo en el horno durante unos 25 minutos.
Para la ensalada, blanqueamos la col en agua caliente y lo pasamos en agua fría; luego en una sartén salteamos la col con un poco de azúcar, incorporamos las pasas. Servimos el plato acompañado de papas cocinadas y arroz blanco.

NOMBRE DE RECETA: CREMA DE ZAMBO CON CANGUIL

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 029

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
zambo	Batalla	908	gr.	1.50	908	gr.	1.50
Crema de leche	-	500	gr.	0.45	500	gr	0.45
Leche	-	1000	ml.	0.65	1000	ml.	0.65
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.30	200	gr.	0.30
Ajo	Repicado	100	gr.	0.10	100	gr.	0.10
Canguil	-	300	gr.	0.40	300	gr.	0.40
Costo de los alimentos							3.40
Costo de los alimentos por porción							0.43

PREPARACIONES.

En una olla poner el agua con los cubos de caldo de gallina, el zambo picado, la mantequilla, la cebolla, el ajo, sal y pimienta.
Hervir hasta que el zambo esté cocinado, licuar agregando la leche y. Llevar nuevamente la crema al fuego, añadir el perejil picado y servir antes que hierva. Acompañar con canguil.

NOMBRE DE RECETA: CARNE APANADA CON ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE.

Peso x porción:

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Carne	Porcionado	908	gr.	2.40	908	gr	2.40
Apanadura	Tamizado	300	gr.	0.40	300	gr.	0.40
Tomate	Concasse	500	gr.	0.50	500	gr.	0.50
Aguacate	Media luna	4	Unid.	0.40	4	Unid.	0.40
Arroz	lavado	908	gr	0.90	454	gr	0.90
Costo de los alimentos							4.60
Costo de los alimentos por porción							0.58

PREPARACIONES.

Mezcle el ajo machacado con el comino, la sal y la pimienta para preparar un aliño para la carne
Frote los filetes de carne con el aliño y déjelos reposar por un par de horas
Cocine los filetes a la parrilla o en una sartén, áselos o fríalos en cada lado hasta que estén cocidos a su gusto, dependiendo de la temperatura de su parrilla esto tomara solamente unos minutos.
Para la ensalada, picar el tomate y el aguacate finamente y unir ambos ingredientes.
Servir con arroz.

NOMBRE DE RECETA: CREMA DE TOMATE CON POLLO

Peso x porción: 2,5 oz.

Nº: 030

PAX: 8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Tomate	Licuadao	2000	gr.	2.50	2000	gr.	2.50
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.30	200	gr.	0.30
Ajo	Brunoise	100	gr.	0.10	100	gr.	0.10
Pollo	Porcionado	500	gr.	1.25	500	gr.	1.25
Costo de los alimentos							4.15
Costo de los alimentos por porción							0.52

PREPARACIONES.

Poner a cocinar los tomates cuando estén suaves licuarlos y tenerlos en un recipiente, mientras tanto ponga a cocinar el pollo luego ponga ajo , cebolla cuando ya esté cocinado el pollo agregar el jugo de tomate que lo licuó, luego tostar el harina por un momento para luego licuarlo con un poco de agua y soltarlo en el caldo meciéndolo hasta que espese poner también fondo de ave, al final poner un poco de tomillo en el caldo; darle el último hervor y apagar y servir con papas fritas, canguil, o pan tostado.

NOMBRE DE RECETA: ARROZ CON MOROS CRISTIANOS CON POLLO

Peso x porción:

PAX:8

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PREC.TOTAL	CANT. COMP.		PREC. UNIT
Pollo	Porcionado	1362	gr.	2.70	1362	gr	2.70
Arroz	Lavado	454	gr.	0.45	454	gr.	0.45
Frejol rojo	Remojado	500	gr.	0.50	500	gr.	0.50
Cebolla	Brunoise	200	gr.	0.30	200	gr.	0.30
Tocino	Brunoise	454	gr.	1.25	454	gr.	1.25
Costo de los alimentos							5.20
Costo de los alimentos por porción							0.65

PREPARACIONES.

Hierva los frijoles en el agua hasta que estén bien cocidos, aproximadamente una hora. En una olla ponga 3 cucharadas de aceite vegetal, con el arroz y revuélvalos hasta que el arroz esté bien empapado de aceite o bien engrasado, esto evita que el arroz se pegue un grano con el otro al cocinarlo. Añada ajo, cebolla, comino, orégano, sal, pimienta y 2½ tazas de caldo del frejol colado, y cocínelo por 15 ó 20 minutos hasta que el arroz empiece a secarse. Cocínelo a fuego lento, cubra la olla con un cartucho o bolsa de papel para sellar el vapor. Si el grano está todavía duro, puede agregarle al arroz poquitos del caldo de frejol hasta que el arroz esté completamente blando. Una vez que el arroz esté listo, añada una o dos tazas de frijoles sin el líquido, la razón por lo que se añade el frijol al final es para que no se desbaraten mucho los frijoles. Fría un ajo en el aceite de oliva y agrégueselo al arroz por arriba para que se ponga brillante. Esto también aumenta el sabor.

Agregar al final tocino en pedazos para darle mayor sabor al arroz.

El pollo podemos hacerle a la plancha o al horno según la elección. Servir con rodajas de tomate.

E. ACTIVIDADES EDUCATIVAS

Se realizaron actividades educativas durante 1 mes, en los siguientes temas:

- Sanitación
- Higiene y Manipulación de Alimentos
- Atención al Cliente
- Procedimientos de Calidad

PLAN DE INTERVENCION EDUCATIVA No 1

TEMA: Sanitación

DURACION: 1 hora

OBJETIVO: Identificar las principales técnicas de Sanitación

RESPONSABLE: Sr. Josué Rivera

LUGAR: Liceo Nuevo Mundo

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal del Servicio de Alimentación

FECHA: 20 de Noviembre del 2011

CONTENIDOS	TIEMPO	TECNICAS	RECURSOS	RESPONSABLES
SALUDO	5'	Expositiva	Humanos	Estudiante de Gastronomía.
MOTIVACION	10'	Rompehielos	Pelota	
DESARROLLO DEL TEMA ¿Qué es la sanitación? Higiene de los alimentos Enfermedades de los trabajadores. Servicio de comida.	30'	Charla	Infocus Computadora	
EVALUACIÓN	15'	Lluvia de Ideas	Pizarra Marcadores	

PLAN DE INTERVENCION EDUCATIVA No 2

TEMA: Higiene y Manipulación de Alimentos

DURACION: 1 hora

OBJETIVO: Reconocer las principales Normas de Higiene y Manipulación de alimentos

RESPONSABLE: Sr. Josué Rivera

LUGAR: Liceo Nuevo Mundo

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal del Servicio de Alimentación

FECHA: 27 de Noviembre del 2011.

CONTENIDOS	TIEMPO	TECNICAS	RECURSOS	RESPONSABLES
SALUDO	5'	Expositiva	Humanos	Estudiante de Gastronomía
MOTIVACION	10'	Rompehielos	Cartas	
DESARROLLO DEL TEMA Salubridad de la comida. Higiene adecuada. Como comprar, recibir y almacenar. Preparar, cocinar y servir. Limpiar y desinfectar.	30'	Charla	Infocus Computadora	
EVALUACIÓN	15'	Carteles.	Pizarra Marcadores	

PLAN DE INTERVENCION EDUCATIVA No 3

TEMA: Atención al Cliente

DURACION: 1 hora

OBJETIVO: Identificar las técnicas atención al cliente interno y externo

RESPONSABLE: Sr. Josué Rivera

LUGAR: Liceo Nuevo Mundo

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal del Servicio de Alimentación

FECHA: 10 de Diciembre del 2011

CONTENIDOS	TIEMPO	TECNICAS	RECURSOS	RESPONSABLES
SALUDO	5'	Expositiva	Humanos	Estudiante de Gastronomía
MOTIVACION	10'	Rompehielos	Dados	
DESARROLLO DEL TEMA Servicio al cliente. La calidad del servicio. Importancia del servicio al cliente.	30'	Charla	Infocus Computadora	
EVALUACIÓN	15'	Diapositivas	Pizarra Marcadores	

PLAN DE INTERVENCION EDUCATIVA No 4.

TEMA: Procedimientos de Calidad

DURACION: 1 hora

OBJETIVO: Reconocer los procedimientos de calidad para brindar alimentos óptimos para el consumo de estudiantes.

RESPONSABLE: Sr. Josué Rivera

LUGAR: Liceo Nuevo Mundo

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal del Servicio de Alimentación

FECHA: 17 de Diciembre del 2011

CONTENIDOS	TIEMPO	TECNICAS	RECURSOS	RESPONSABLES
SALUDO	5'	Expositiva	Humanos	Estudiante de Gastronomía
MOTIVACION	10'	Rompehielos	Trucos	
DESARROLLO DEL TEMA Aspectos de los empleados. Reglas para el servicio de comidas. Producción primaria,	30'	Charla	Infocus Computadora	
EVALUACIÓN	15'	Lluvia de Ideas	Pizarra Marcadores	

F. DISEÑO DEL MATERIAL EDUCATIVO



ÍNDICE

PROCEDIMIENTOS DE SANITACION Y MANIPULACION DE ALIMENTOS

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN

DEFINICIONES GENERALES

INSTALACIONES Y FACILIDADES

MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN

SERVICIO BÁSICOS

CUARTO DE BASURA

MEDIDAS DE SEGURIDAD

EQUIPOS Y UTENSILIOS

DETERMINACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO

MANEJO HIGIENICO DE LOS ALIMENTOS

RECEPCIÓN

ALMACENAMIENTO

ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS SECOS

ALMACENAMIENTO DE FRUTAS Y HORTALIZAS

ALMACENAMIENTO DE PESCADOS Y MARISCOS

ASPECTOS IMPORTANTES SOBRE EL ALMACENAMIENTO EN FRÍO

LAVADO

DESINFECCIÓN

VERDURAS

PESCADOS

PELADO Y CORTADO

DESCONGELADO

COCINADO

CONSERVACIÓN

MEZCLADO

SERVIDO

SERVICIO EN EL SALÓN

CONCEPTOS DE SEGURIDAD EN LA COCINA

HIGIENE PERSONAL

MALOS HÁBITOS

PRÁCTICAS HIGIÉNICAS

UNIFORME DEL PERSONAL

EL SACO

EL PANTALÓN

REDECILLA, PAÑOLETA Y GORRO.

MANDIL
ZAPATOS
GUANTES
LAS 10 REGLAS DE ORO
RESPONSABILIDADES
DEFINICIONES
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE AREAS
TECNICAS DE LIMPIEZA
DETERGENTES
TÉCNICAS DE DESINFECCIÓN
REQUISITOS SANITARIOS Y DE HIGIENE PARA EL PERSONAL
CAPACITACIÓN DEL PERSONAL
REGLAS BÁSICAS DE HIGIENE PERSONAL
TÉCNICAS PARA EL LAVADO DE MANOS:
REQUISITOS PARA EQUIPOS Y UTENSILIOS DE LIMPIEZA

PROCEDIMIENTOS DE SANITACION Y MANIPULACION DE ALIMENTOS

En Ecuador las enfermedades transmitidas por alimentos afectan principalmente a los sectores más deprimidos de la población. Se ha comprobado que más del 90% de las mismas se originan por el consumo de comidas en restaurantes, escuelas, venta callejera e incluso en el propio hogar. La causa más frecuente de los brotes de tales enfermedades es la deficiente manipulación de los alimentos, debido a la mala aplicación de procedimientos higiénicos a la hora de prepararlos.

Aunque existen diferencias en los procedimientos, las buenas prácticas sanitarias en el manejo de los alimentos se pueden aplicar en todos los casos. Éstas constituyen una importante herramienta que involucra a todas las personas que intervienen en el proceso culinario, quienes deben cumplir con ciertas condiciones, tanto personales como de hábitos, aunado a la práctica de medidas de higiene en los establecimientos donde se venden alimentos preparados.

Lamentablemente, por lo menos en lo relativo a la pequeña empresa del rubro de restaurantes, los alimentos sobre la base de pescados y mariscos suelen prepararse en inadecuadas condiciones sanitarias y culinarias.

Ello redundará en desmedro de la calidad del producto final y la salud del consumidor, al tiempo que crea una negativa imagen de la gastronomía nacional. El propósito de este manual es aportar información y orientación a quienes

intervienen en el proceso de elaboración de alimentos en todos los niveles operativos.

Se puntualizan los principios de organización y responsabilidades que deben cumplirse en todas las etapas, para que dicho personal pueda identificar defectos y errores y corregirlos. Además, se incluye un conjunto de recomendaciones.

Es importante que el preparador de alimentos conozca el concepto de salud, y comprenda que no sólo es un estado de bienestar físico, mental y social, sino que involucra un estado de equilibrio entre el ser humano y el medio ambiente, donde la higiene y la sanidad de los servicios de alimentación desempeñan un papel trascendente en la realización de las actividades diarias.

Las buenas prácticas de manipulación (BPM) representan los procedimientos mínimos exigidos en el mercado nacional e internacional en cuanto a higiene y manipulación de alimentos. Engloban, además, aspectos de diseño de instalaciones, equipos, control de operaciones e higiene del personal. En Ecuador, los requisitos sanitarios mínimos que deben cumplir los establecimientos de elaboración y expendio de alimentos y bebidas,

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN

En la actualidad uno de los problemas más frecuentes en los restaurantes es la venta de alimentos contaminados, como consecuencia de las malas prácticas durante la obtención, recepción, almacenamiento, preparación y suministro final

de los alimentos. Ello afecta la salud de los consumidores al provocar las enfermedades transmitidas por alimentos.

Por tal razón, es necesario aplicar prácticas adecuadas de higiene y sanidad durante el proceso de elaboración de alimentos, a fin de reducir significativamente el riesgo de intoxicaciones en los consumidores y evitar las pérdidas económicas.

Se detalla un conjunto de prácticas que deben ejecutar las personas que intervienen en el proceso de preparación de alimentos, para brindar al cliente un producto y un servicio de calidad.

Cabe mencionar que un manual de buenas prácticas de manipulación se elabora de acuerdo con las condiciones y necesidades de cada establecimiento.

DEFINICIONES GENERALES

Higiene: todas las medidas necesarias para asegurar la inocuidad y salubridad del alimento en todas las fases, desde la recepción, producción o manufactura, hasta su consumo final.

Limpieza: eliminación de tierra, residuos de alimentos, polvo, grasa u otra materia objetable.

Desinfección: eliminación o reducción del número de microorganismos a un nivel que no propicie la contaminación nociva del alimento, mediante el uso de

agentes químicos o métodos físicos higiénicamente satisfactorios, sin menoscabo de la calidad del alimento.

Buenas prácticas de manipulación: conjunto de prácticas adecuadas aplicadas durante el proceso para garantizar la inocuidad de los alimentos.

Calidad: conjunto de propiedades y características de un producto, que satisfacen las necesidades específicas de los consumidores.

Calidad sanitaria: conjunto de propiedades y características de un producto que cumple con las especificaciones que establecen las normas sanitarias, y que, por lo tanto, no provoca daños a la salud.

Contaminación alimentaria: presencia de todo aquel elemento no propio del alimento y que puede ser detectable o no, al tiempo que puede causar enfermedades a las personas.

Contaminación cruzada: proceso por el cual los microorganismos son trasladados -mediante personas, equipos y materiales- de una zona sucia a una limpia, posibilitando la contaminación de los alimentos.

ETA: enfermedades transmitidas por los alimentos o aguas contaminadas, productos adulterados que afectan la salud de los consumidores.

Manipulador de alimentos: toda persona que manipule directamente los alimentos, equipos, utensilios o superficies que entren en contacto con los mismos. De estas personas se espera, por tanto, cumplan con los requerimientos de higiene para los alimentos.

Microorganismos patógenos: microorganismos capaces de producir enfermedades.

Procedimiento: documento escrito que describe la manera específica de realizar una actividad o proceso.

INSTALACIONES Y FACILIDADES

El restaurante y sus instalaciones

El establecimiento debe estar localizado lejos de focos de contaminación y con una zonificación permitida por la municipalidad.

El local deberá ser de uso exclusivo y con acceso independiente.

La distribución de los ambientes (cocina, almacén, salón y servicios higiénicos) debe evitar la contaminación de los alimentos. Dentro de cada ambiente del establecimiento no debe haber objetos ajenos al mismo.

MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN

Los pisos deben ser lisos e impermeables a la humedad y su acabado deberá tener uniones y hendiduras que no permitan la acumulación de suciedad, polvo

o tierra. Además, deben contar con sumideros y rejillas, para facilitar su higienización.

Las paredes deberán ser lisas y con acabado de superficie continua e impermeable como mínimo hasta 1,7 m; de color claro y fáciles de limpiar y desinfectar.

Los techos deben ser lisos, sin grietas, de color claro e impermeables para impedir la condensación y evitar así el desarrollo de bacterias y hongos.

Las ventanas deberán tener vidrios en buen estado y estar provistas de mallas contra insectos, roedores y aves.

Las puertas deberán ser lisas, fáciles de limpiar y desinfectar. Preferiblemente deben poseer un sistema de cierre automático que impida el manipuleo de perillas, manijas, etc. La distancia entre el piso y la puerta no deberá exceder de 1 cm.

SERVICIO BÁSICOS

El establecimiento debe contar con agua potable suficiente en cantidad y presión, proveniente de la red pública; y con un sistema de distribución que garantice la calidad higiénica para cubrir las demandas tanto de los servicios sanitarios, de las labores de limpieza y desinfección, como de la elaboración de los alimentos.

Debe contar con sistema de drenaje y conducción de aguas turbias, equipado con rejillas, trampas y respiraderos.

Debe poseer servicios higiénicos para comensales (in dependientes para damas y caballeros) y para el personal.

En los baños deben facilitarse artículos de higiene personal como papel sanitario, jabón y secador eléctrico o papel toalla en sus respectivos dispensadores.

Debe haber un vestidor con casilleros o percheros para el personal. El local contará con suficiente iluminación natural o artificial para las diversas actividades que se realicen; todas las lámparas y focos deben estar protegidos para prevenir que los fragmentos de una posible ruptura caigan al alimento.

La ventilación puede ser natural o artificial, que evite el calor excesivo, la concentración de gases, humos, vapores y olores.

CUARTO DE BASURA

Todas las empresas que se dedican a la elaboración de alimentos deben poseer un área específica para desechos, que estará ubicada lejos de las áreas de preparación.

Los tachos limpios deben estar dotados con bolsas plásticas y con tapa.

MEDIDAS DE SEGURIDAD

El establecimiento debe contar con un botiquín completamente implementado para caso de accidentes. Las conexiones eléctricas deberán estar empotradas o protegidas con canaletas.

Los balones de gas deben hallarse, como mínimo, alejados a 1,5 m de la fuente de calor.

Los extinguidores deberán estar colocados en sitios de fácil acceso, con clara identificación y próximos a los puntos de riesgo.

Las zonas de seguridad deberán estar debidamente señalizadas, para caso de sismos.

EQUIPOS Y UTENSILIOS

Equipos: conjunto de maquinarias e instalaciones (batidora, licuadoras, mesas, etc.).

Utensilios: son los enseres de cocina, vajillas y cristalería.

Los equipos y utensilios deben ser de material lavable, liso, no poroso y fácil de limpiar y desinfectar. No deben alterar el olor y sabor del alimento que contengan; se recomienda que sean de acero inoxidable, comúnmente usado en la fabricación de ollas, otros enseres y mesas de trabajo.

Los materiales porosos no son aconsejables, ya que pueden constituir un foco de contaminación (todo tipo de maderas).

La cocina debe poseer una campana para la extracción de vapores y olores, la cual debe estar en buen estado de conservación y funcionamiento. Los equipos deben ser ubicados de manera accesible para su limpieza.

Todas las partes de los equipos deben ser fácilmente desarmables para su higienización.

Las partes de los equipos que sean de fierro galvanizado no entrarán en contacto con los alimentos. Todo el personal que labore en la cocina deberá ser responsable de la limpieza de los equipos y utensilios utilizados.

DETERMINACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO

Se debe fijar una lógica coherente en la progresión del trabajo y respetar los principios de preparación sucesiva. Asimismo, debe establecerse el circuito más corto posible para evitar que los productos limpios estén cerca de los sucios o de las sobras.

Una adecuada organización funcional permitirá limitar el desplazamiento y el trabajo inútiles, así como la pérdida de tiempo, los riesgos de accidentes; de igual modo, propiciará ejecutar las tareas con mayor rapidez, lo que ayuda a obtener mejores resultados.

La temperatura del ambiente es un elemento importante al escoger el área de trabajo, para que sea lo más eficaz posible y no crear el riesgo de contaminación de los productos. Por ello se sugiere que la zona para la preparación de platos calientes (chicharrones, arroz con mariscos, etc.) esté alejado de donde se preparan los platos fríos (cebiche, tiradito, etc.).

MANEJO HIGIENICO DE LOS ALIMENTOS

El manejo higiénico de los alimentos implica diversas etapas necesarias durante el proceso de elaboración de éstos, en las cuales se aplicarán las buenas prácticas de manipulación. Para ilustrarlo podemos auxiliarnos del siguiente gráfico:



RECEPCIÓN

Al llegar la materia prima a una cocina es necesario verificar su olor, textura, sabor, color, apariencia general, temperatura, fecha de caducidad y condiciones de empaque.

Las inspecciones a la materia prima deben ser breves pero completas, y ejecutadas por personal capacitado para tal fin.

Se debe exigir que la recepción de la materia prima se realice en las primeras horas de la mañana, así se evitará el calor del mediodía que genera la pronta descomposición de los alimentos.

No deben depositarse las mercaderías en el suelo, sino en recipientes de conservación específicos para cada alimento.

No deben dejarse los alimentos a la intemperie una vez recibidos e inspeccionados.

Si los envases de los alimentos enlatados estuvieran deteriorados (rotos, oxidados, abombados, etc.), deben rechazarse inmediatamente.

Deben revisarse escrupulosamente las fechas de expiración y los consejos de utilización. La materia prima proveniente del lugar de venta, deberá cambiarse de envase original (cajas, cartón o costal) y éste debe ser eliminado automáticamente, ya que puede introducir agentes contaminantes al local.

Se desecharán aquellas frutas, hortalizas y tubérculos que presenten daños por golpes; picaduras de insectos, aves, roedores; parásitos; hongos; cualquier sustancia extraña o indicios de fermentación o putrefacción.

Se desecharán los pescados y mariscos que presenten signos evidentes de descomposición y putrefacción; olores raros de sustancias químicas (pesticidas, detergentes, combustibles, etc.) o excrementos.

Para el transporte de pescados y mariscos desde el centro de venta hasta el restaurante, se recomienda utilizar jabs de plástico, y cubrir con hielo los productos, para evitar maltratarlos y de ese modo conservarlos mejor.

ALMACENAMIENTO

Dependiendo de las características de la materia prima, los almacenes se clasifican en:

ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS SECOS

Debe disponerse de armarios, alacenas o de áreas secas bien ventiladas e iluminadas, para conservas, enlatados y otros productos empaquetados.

Se dispondrá de estantes o parihuelas sobre los cuales se deben colocar los materiales e insumos (harina, arroz, etc.), apilándolos de tal modo que entre éstos y el techo quede un espacio de 50 cm como mínimo, 15 cm por encima del piso y separados de las paredes.

Debe respetarse y aplicarse la regla de almacenamiento: el insumo o materia prima que ingrese primero será el primero en ser utilizado. Esto tiene por objetivo que el alimento no pierda su frescura o se eche a perder antes de usarlo.

Los alimentos en polvo (como harinas) o granos (como el maíz) así como el azúcar, arroz, pan molido, leche en polvo, té, etc. se almacenarán en recipientes que los protejan de la contaminación, o sea, en un contenedor de plástico con tapa, perfectamente etiquetado e identificado.

Se deberá arreglar metódicamente los productos sin amontonarlos sobre estantes.

ALMACENAMIENTO DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Las frutas y hortalizas deberán ser retiradas de su envase original (cajas, jabas, cartones, etc.) y ser lavadas antes del almacenamiento. En el caso de las frutas y verduras, para evitar que se deterioren deben almacenarse a temperaturas de entre 7°C y 12°C; las verduras de hojas deben guardarse en la parte media e inferior de la refrigeradora.

Algunos alimentos como papa, yuca, camote, cebolla, limones, plátano, manzana, piña y sandía no requieren ser conservados en frío, por lo tanto, se deben almacenar en ambientes frescos, secos y ventilados.

No debe almacenarse materia prima o alimentos en cajas de cartón, bolsas de plástico, costales, etc., ya que estos envases son susceptibles a la humedad y los alimentos se pueden deteriorar.

El tiempo máximo de refrigeración será determinado por el grado de madurez de las verduras, el cual se inspeccionará diariamente. Se registrarán y ordenarán los alimentos de acuerdo con la fecha de llegada, a fin de comenzar utilizando aquellos que fueron adquiridos primero (rotación de productos). Con esto se evita que los productos más antiguos se encuentren refundidos en el refrigerador y se deterioren.

ALMACENAMIENTO DE PESCADOS Y MARISCOS

Los pescados y mariscos, por su alta dosis de agua y proteínas, son los productos más susceptibles a la descomposición, por lo tanto, deben mantenerse refrigerados entre 0°C y 5°C, temperatura en la cual se impide la reproducción y formación de toxinas; además de retardarse la descomposición.

Se almacenarán en depósitos plásticos reservados para este uso, con tapa para protegerlos de la contaminación cruzada y olores ajenos al producto.

Se debe reducir al máximo el tiempo de permanencia de estos productos en refrigeración, ya que la frescura y sabor va decreciendo con los días. Debe sacarse del refrigerador únicamente la cantidad necesaria que se usará inmediatamente.

En el caso de no contar con refrigeradora o congelador se puede conservar en hielo, pero teniendo en cuenta que éste preserva la calidad del producto 48 horas como máximo.

Debe controlarse el buen funcionamiento de la refrigeradora y congeladora.

ASPECTOS IMPORTANTES SOBRE EL ALMACENAMIENTO EN FRÍO

Es importante no sobrecargar la cámara, el refrigerador o la nevera, porque ello reduce la circulación del frío, además, entorpece la limpieza del área.

Los alimentos crudos se deben colocar en la parte baja, y los ya preparados o que no necesiten cocción (filetes para cebiche, tiradito.etc.), en la parte superior, para prevenir que los alimentos crudos se escurran y contaminen los alimentos cocidos.

No se deben guardar grandes cantidades de alimento, pues esto eleva la temperatura del refrigerador y pone en riesgo el resto de los alimentos.

Cubra todos los productos depositados en la cámara fría.

ELABORACIÓN DE PLATOS CALIENTES Y FRÍOS

LAVADO

Todos los vegetales, incluyendo ajos y cebollas, deben ser lavados cuidadosamente, sea cual sea el uso que se les dé.

Para el lavado se debe usar agua potable y esponja, e ir realizándolo una por una cuando sean piezas individuales como zanahorias, papas, limones y similares; en manojos pequeños, cuando se trate de culantro, perejil, etc., para eliminar tierra y mugre visibles; las lechugas se lavarán hoja por hoja.

Los pescados enteros deben lavarse bajo chorros de agua antes de proceder al eviscerado y fileteado. Los mariscos con caparazón serán escobillados para facilitar el retiro de arena, parásitos y algas, etc. Luego se retirará su contenido intestinal.

DESINFECCIÓN

En el caso de la elaboración de alimentos que serán consumidos sin una cocción previa, como cebiche, tiradito, etc., es indispensable desinfectar la materia prima para reducir la carga microbiana presente, y así evitar posibles enfermedades gastrointestinales.

Pasos a seguir para una correcta desinfección:

VERDURAS

- Medir 10 gotas de cloro por cada litro de agua, mezclarlo bien y luego agregar las verduras deshojadas, previo lavado con chorros de agua potable.
- Dejarlas reposar en el agua clorada por 15 minutos como mínimo.
- Protegerlas de cualquier contaminación posterior y enjuagar con agua potable.

PESCADOS

- Medir de 8 a 10 gotas de cloro por cada litro de agua, mezclarlo bien y después añadir los filetes, preferentemente los que se consumirán sin ser cocinados.
- Dejarlos reposar en el agua clorada por 5 minutos como máximo, protegidos de cualquier contaminación posterior.
- Enjuagar con agua potable.

PELADO Y CORTADO

- Deben emplearse utensilios (cuchillo, tabla de picar, etc.) exclusivos para esta actividad, para evitar la contaminación cruzada.
- Nunca deben pelarse los tubérculos y hortalizas sobre su tabla de cortar.
- Debe lavarse cuidadosamente el sitio de trabajo después del pelado de las verduras, y particularmente luego de limpiar los pescados y mariscos.
- Se deben eliminar inmediatamente los restos, pieles, etc., y echarlos dentro de recipientes herméticos (basureros con tapa).
- Después de esta actividad los alimentos manipulados deberán ser lavados.
- No emplear los mismos utensilios para cortar alimentos crudos y luego los cocidos, ya que estos últimos se contaminarían con los microorganismos provenientes de aquellos.
- La limpieza y pelado de verduras, pescados y mariscos debe realizarse en lugares separados, si fuera posible.

DESCONGELADO

Nunca debe descongelarse a temperatura ambiente ni en agua tibia. Por ningún motivo debe congelarse nuevamente un producto que ha sido descongelado.

Nunca debe cocinarse un trozo de carne congelada, puede parecer exteriormente cocido y estar crudo en el centro.

COCINADO

Los utensilios usados deberán estar debidamente lavados y desinfectados. Las temperaturas y tiempo de cocción en sus diferentes modalidades (asado, frito o hervido) deben ser suficientes para cocer por completo los alimentos y asegurar la eliminación de todos los microorganismos.

Se tendrá especial cuidado con los trozos grandes, el centro debe estar bien cocido (a una temperatura de 100°C han hervido o se han cocinado), para garantizar la destrucción de salmonella y otros patógenos.

Si los platos cocinados no han sido sometidos a un enfriamiento rápido (colocar el alimento en recipientes poco profundos y enfriarlos en agua con hielo para luego someterlos a refrigeración), deben desecharse luego de 24 horas de conservación.

En el caso de frituras, la grasa y aceites que se usen para freír deben renovarse cuando se observa evidente cambio de color, sabor u olor.

Nunca se reutilizará el aceite que haya quedado del día anterior. Mientras se están cocinando, los alimentos deben estar debidamente tapados, de manera que se evite pueda caer algún material extraño.

Para probar la sazón de las preparaciones directamente de la olla o fuentes principales, se deberán emplear utensilios (cucharas, tenedores, cucharones, etc.), los cuales no se volverán a introducir en la olla luego de ser utilizados si previamente no se lavan, ya que esto produciría contaminación.

La preparación de todo tipo de salsas y aderezos deberá ser diaria, en un lapso de tiempo lo más cercano a la hora de servicio o despacho. No preparar una salsa reutilizando las sobras.

CONSERVACIÓN

- Elaborado el alimento, es importante llevar a cabo el enfriamiento lo más rápido posible, a fin de prevenir su contaminación.
- Se deberá colocar en recipientes poco profundos los alimentos preparados.
- Agitar constantemente con una cuchara desinfectada.
- Se recomienda almacenar en refrigeración los alimentos ya preparados,
- por no más de tres días, siempre y cuando no se observe alteración
- alguna.
- Si los platos cocinados no han sido sometidos a un enfriamiento
- rápido, deben eliminarse después de 24 horas de conservación.

MEZCLADO

Para el caso de los alimentos que se consumen sin cocción previa como cebiche, tiradito, etc.:

Los condimentos empleados deben estar exentos de materias extrañas, y guardados en recipientes limpios y tapados.

Cada condimento deberá tener un cubierto exclusivo para su uso, y por ningún motivo se empleará éste para la mezcla.

Nunca se utilizarán las manos para agregar condimentos, sino una cuchara u otro utensilio, que luego no se volverá a introducir en el recipiente.

SERVIDO

La persona que servirá a los comensales debe observar rigurosa higiene personal, en especial las manos (uñas cortas y limpias). Eludir los malos hábitos de higiene.

En el servido se emplearán utensilios exclusivos de esta actividad, previo lavado y desinfectado. En caso de que éstos se caigan al suelo, no se usarán nuevamente hasta que hayan sido lavados y desinfectados.

No se deben incorporar a las preparaciones nuevos alimentos preparados del día anterior.

Se debe dejar un borde en el plato que permita tomarlo sin tocar el alimento.

Por ningún motivo se servirán los alimentos directamente con las manos.

Por ningún motivo la persona que sirve el alimento puede coger dinero al mismo tiempo.

Los alimentos preparados que no se sirven de inmediato, deben guardarse en refrigeración o mantenerse calientes mediante baño María o de mesas calientes, como se hace por ejemplo en el caso de bufés, cuya temperatura es controlada para que permanezca por encima de los 63°C.

Por ningún motivo se utilizarán las manos para decorar un plato, se recomienda el uso de pinzas.

SERVICIO EN EL SALÓN

El mozo o azafata que sirva a los comensales debe observar rigurosa higiene personal, en especial las manos (uñas cortas y limpias) y el cabello (corto en los caballeros y sujetado en las damas).

Nunca se tocarán los alimentos directamente con las manos. Se cogerán los vasos por las bases, los platos por los bordes, las tazas por las asas y los cubiertos por los mangos.

Los meseros deben tener el menor contacto posible con las personas encargadas de la preparación de alimentos.

CONCEPTOS DE SEGURIDAD EN LA COCINA

- Utilizar sacos cerrados de tela a prueba de fuego.
- Revisar el interior del horno antes de encenderlo.
- No dejar que el mango o las asas de los recipientes de cocción sobresalgan al exterior de la hornilla de la cocina o estén orientados a un punto de calor, ya que si por un descuido una persona toca el mango o el asa, puede provocar un accidente.
- Deben salpicarse de harina las tapas, mangos o asas de los recipientes calientes que salgan del horno.
- Las personas que preparan los alimentos no deben desplazarse con el cuchillo en la mano. Pero si necesitaran hacerlo, deben moverse sin apuro y orientando siempre hacia el suelo las puntas del cuchillo.
- Los cuchillos deben guardarse todos en el mismo sentido. No se deben poner sobre trapos cerca de la tabla de cortar. En caso de préstamo, deben ser devueltos por el mango.
- Antes de salir de la cocina, es preciso asegurarse de que todos los fuegos estén apagados y las llaves cerradas.

HIGIENE PERSONAL

Capacitación del personal

Todo el personal debe estar entrenado en las buenas prácticas de manipulación, así como en la parte del proceso que le toca realizar.

El propietario o administrador del restaurante deberá tomar medidas para que todas las personas que trabajan en éste, desde el cocinero hasta el mozo que sirve en el salón, reciban instrucciones continuas sobre manipulación higiénica de los alimentos e higiene personal.

Así se evitará la contaminación alimentaria y se preservará la buena imagen del restaurante.

Enfermedades contagiosas

La empresa tomará las medidas necesarias para que no se permita trabajar en un área en riesgo de contaminación directa o indirecta del alimento por microorganismos patógenos, a ninguna persona de quien se sepa o sospeche, que padece o es vector de una enfermedad transmisible por los alimentos; o esté aquejada de heridas, infecciones cutáneas, llagas, diarreas u otra fuente de contaminación microbiana (gripe, catarro, tos o cualquier infección de la garganta),

Toda persona que se encuentre en esas condiciones, debe comunicar inmediatamente al propietario o responsable del área su estado físico, para que le sea asignada otra responsabilidad.

Examen médico

El personal que entre en contacto con alimentos en el curso de sus labores, deberá someterse a examen médico y acreditar un carnet sanitario antes de asignársele tal actividad.

La frecuencia para la realización de los exámenes médicos dependerá de cada municipalidad. Lo recomendable es hacerlo lo más periódicamente posible, a fin de garantizar la salud del operario y disminuir el riesgo de contaminación de los alimentos.

MALOS HÁBITOS

Quedan totalmente **prohibidas** las siguientes acciones durante el proceso de preparación de los alimentos:

- Rascarse la cabeza u otras partes del cuerpo.
- Introducir los dedos en las orejas, nariz y boca.
- Arreglarse el cabello, jalarse los bigotes.
- Tocarse los granos y exprimir espinillas.
- Escupir, comer, fumar, mascar o beber en el área de cocina.
- Toser y estornudar directamente sobre los alimentos.
- Apoyarse sobre paredes, equipos y productos.
- Colocarse mondadientes o fósforos en la boca.
- Laborar bajo el efecto de algún estimulante o en estado etílico.
- Tocarse o secarse el sudor de la frente con las manos.

- Tocarse o secarse el sudor de la frente con las manos, limpiarse la cara con éstas o con los brazos; secarse las manos o brazos en el uniforme o con secadores de uso exclusivo para las vajillas y utensilios.

PRÁCTICAS HIGIÉNICAS

Es totalmente obligatorio lo siguiente:

- El personal masculino debe lucir cabello y patillas cortos, barba rasurada.
- El personal femenino debe llevar el cabello bien sujetado durante las horas de labores.
- No se deben llevar las uñas pintadas durante las horas de trabajo.
- No usar adornos en las manos, como relojes, anillos, etc.
- No portar lápices, cigarrillos u otros objetos detrás de las orejas.
- Conservar limpios los servicios higiénicos del personal y los vestuarios.
- Jalar la palanca del inodoro y urinario después de haberlos utilizado.
- No llevar puesto el uniforme de trabajo fuera del restaurante.
- Mantener y conservar los uniformes en adecuadas condiciones.
- No portar lapiceros u otros objetos en los bolsillos superiores del uniforme.
- Colocar los desperdicios, material de desecho, bolsas desechables, papeles, etc., únicamente en los depósitos de basura. No dejarlos en cualquier lugar.
- No dejar ropas u otras pertenencias personales en la cocina, almacén, salón o dentro de muebles no destinados para este propósito
- No se deben guardar alimentos en los casilleros o áreas destinadas para guardar la ropa.

UNIFORME DEL PERSONAL

EL SACO

Debe estar confeccionado en algodón no inflamable (50% de algodón, 50% de poliéster) y debe permitir la absorción de la transpiración.

Debe poderse cruzar cómodamente de manera que forme una pechera, para asegurar una eficaz protección contra el calor y preservar el pecho de cualquier líquido caliente que pudiera salpicar.

Los botones deben permitir quitarse el saco rápidamente en caso de quemaduras.

EL PANTALÓN

Debe ser de algodón no inflamable (65% algodón y 35% de poliéster)

REDECILLA, PAÑOLETA Y GORRO.

Están destinados a contener los cabellos y cualquier otra partícula capilar que pueda ser fuente de contaminación. Deben cubrir toda la cabellera y al mismo tiempo asegurar una buena ventilación del cuero cabelludo. Igualmente, sirven para proteger el cabello del vapor, la grasa y los olores.

Las personas que usan el cabello largo deberán sujetarlo de tal modo que no salga de la redecilla o gorra.

MANDIL

Cuando por el trabajo que se realiza el uniforme pueda ensuciarse rápidamente, se aconseja utilizar sobre éste mandiles de tela o plásticos para mayor protección, los cuales deben colocarse en un sitio específico mientras no se estén usando.

El largo correcto del mandil es hasta debajo de la rodilla.

ZAPATOS

Deben ser preferiblemente de cuero, y cerrados, para garantizar una mejor protección en caso de quemaduras y caídas de objetos (cuchillos).

Deben tener suela antideslizante, ser confortables y resistentes. De preferencia deben ser de color claro y estar en buen estado.

GUANTES

Son una protección adicional al preparar y acondicionar los platos. Deben ser impermeables, resistentes, desechables, y facilitar el contacto con los alimentos. Deben ser lavables y que puedan entrar en contacto con desinfectantes para las verduras y legumbres.

En caso de presentar el manipulador alguna herida en la mano, debe ponerse guantes obligatoriamente.

El uso de guantes no exime al empleado de la obligación de lavarse las manos cuidadosamente.

"La buena presencia es el reflejo de vuestra personalidad."

LAS 10 REGLAS DE ORO

Todas las etapas de las buenas prácticas se agrupan en las Reglas de Oro formuladas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la preparación higiénica de alimentos, y son las siguientes:

- 1) Elegir alimentos elaborados o producidos higiénicamente.
- 2) Cocinar bien los alimentos.
- 3) Consumir inmediatamente los alimentos cocinados.
- 4) Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados.
- 5) Recalentar bien los alimentos cocinados.
- 6) Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos.
- 7) Lavarse las manos a menudo.
- 8) Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de la cocina.
- 9) Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales.
- 10) Utilizar agua potable.

Una de las principales causas de contaminación es la inexistencia de adecuadas técnicas de limpieza y desinfección en las áreas del restaurante, algunas veces por desconocimiento y otras por desidia.

Asegurar la calidad de los alimentos implica tener implementado un plan de limpieza y desinfección que coadyuve, conjuntamente con las buenas prácticas del manipulador, a reducir al mínimo el peligro de contaminación y a garantizar la inocuidad de los productos.

El propósito es suministrar información de manera sencilla, clara y concisa sobre la importancia de la limpieza y desinfección de las diferentes áreas dentro de la empresa, así como los procedimientos adecuados que aseguren la eliminación de peligros de contaminación de los productos.

RESPONSABILIDADES

Los responsables de la implementación y mantenimiento de un plan de limpieza y desinfección, son todo el personal que trabaja en el restaurante (cocineros, ayudantes de cocina y mozos), de acuerdo con el área donde laboren.

El administrador o dueño del local es el encargado de facilitar las condiciones requeridas para una correcta ejecución del plan, por ejemplo, el aprovisionamiento de los equipos, utensilios y artículos de limpieza indispensables; así como de verificar el cumplimiento de todas las tareas.

DEFINICIONES

Higiene: es el mantenimiento de las condiciones de limpieza de las instalaciones, maquinaria, equipos, personas u otros relacionados directa o

indirectamente con la preparación de alimentos, para que éstos no se contaminen con agentes externos que puedan hacerlos nocivos para la salud.

Limpio: exento de polvo, tierra o residuos; sin embargo, aun así puede haber contaminación.

Contaminación: La presencia de cualquier materia objetable en el producto, que ensucie, infecte e intoxique el alimento.

Área externa de la empresa: comprende las paredes, vías de acceso (veredas, pistas) y el entorno del establecimiento.

Área interna: comprende áreas como la recepción, el salón, los servicios higiénicos para comensales y del personal, cocina, almacenes, vestidores y zona de tratamiento de desperdicios.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE AREAS

Los pisos, techos y paredes, así como los equipos y utensilios que no han recibido la limpieza y desinfección apropiadas, pueden provocar el desarrollo de microorganismos en los restos de alimentos que quedan en las superficies, lo cual genera el riesgo de que los alimentos puedan entrar en contacto con ellos y contaminarse.

Con respecto a los pisos, techos y paredes, se recomienda lavarlos con una solución de detergente, refregarlos con una escobilla o esponja (en el caso de cocinas enchapadas con cerámicos, restregar con mayor fuerza en las uniones), para luego enjuagarlos con abundante agua potable, secar y desinfectar con una solución de hipoclorito de sodio (lejía) a 200 ppm.

Como los equipos pueden ser fuente de contaminación, se aconseja lavar y desinfectar antes y después de las actividades para las cuales fueron utilizados; la concentración de hipoclorito para aplicar en las superficies debe ser de 100 ppm.

Las mesas de trabajo y las tablas de picar resultan los instrumentos más peligrosos, ya que siempre están en contacto directo con el alimento. Por esto, a través del tiempo han ido transformándose hasta el punto de que en la actualidad las mesas de trabajo más recomendables son las de acero inoxidable; y en cuanto a las tablas de picar, las de acrílico, polietileno de alta densidad, teflón, entre otros, los cuales poseen superficies lisas y más resistentes a las constantes incisiones en ellas.

Dichos elementos de trabajo deben ser lavados y desinfectados antes, durante y luego de cada operación, sobre todo cuando se manipulan alimentos crudos. Cabe resaltar que sin una correcta limpieza el proceso de desinfección no cumple su objetivo.

Es importante contar con planes de limpieza y desinfección concebidos exclusivamente para el restaurante, los cuales estipulen los métodos puntuales que deben practicarse, dependiendo de la zona(salón, cocina, etc.), las concentraciones de las soluciones desinfectantes, así como los formatos de inspección elaborados para cada área del local.

TECNICAS DE LIMPIEZA.

Las técnicas de limpieza son prácticas sanitarias que deben realizarse diariamente sobre superficies de muebles, equipos, utensilios, pisos, paredes y techos, para disminuir el riesgo de contaminación que prevalece en todas las empresas de alimentos; y con mucha mayor razón en los restaurantes, por la cantidad de personas que pasan diariamente por éstos. Las operaciones de limpieza se practican alternando en forma separada o combinando métodos físicos para el restregado y métodos químicos, los cuales implican el uso de detergentes y desinfectantes.

Uso de calor: es importante tomar precauciones respecto a las temperaturas utilizadas, pues estarán en función del detergente usado y de las superficies que se van a limpiar.

Técnicas manuales: se aplican cuando es necesario quitar los restos restregando con esponjas y soluciones detergentes.

Limpieza in situ: se emplean para la limpieza y desinfección de equipos o partes de éstos que no es posible desmontar, en especial tuberías, para lo cual se lavan con una solución de agua a presión y desinfectante.

Limpieza con espuma: consiste en la aplicación de un detergente en forma de espuma a presión, por aspersion, durante 15 o 20 minutos, y un posterior enjuague con agua potable.

Técnica de máquinas lavadoras: es de suma utilidad en los establecimientos, particularmente en el área donde se realizan la limpieza y desinfección de vajillas y utensilios, los cuales son sometidos a procesos de lavado, enjuague y secado utilizándose agua caliente y aire.

DETERGENTES

Los detergentes tienen la propiedad de penetrar, desalojar y arrastrar residuos que se endurecen sobre las superficies de los equipos y utensilios.

Existen muchos tipos de detergentes. Su elección dependerá del tipo de suciedad que se desee eliminar; del material con el que esté construido el equipo, utensilio o superficie por limpiar; de si las manos del operario entran o no en contacto con la solución; de si se utilizará lavado manual o mecánico; y también de las características químicas del agua, en especial su dureza.

La aplicación del detergente con el agua elimina las capas de suciedad cortando la grasa, arrastrando la mugre visible y haciendo desaparecer los microorganismos.

Sea cual fuere el modo como se use, todo detergente debe poseer al menos las siguientes propiedades:

- ✓ Ser rápido y completamente soluble en agua, o sea, que no forme grumos.
- ✓ No ser corrosivo para las superficies metálicas, es decir, que no manche el metal.
- ✓ Ejercer potente acción microbiana (que destruya algunas bacterias) y desengrasante.
- ✓ Cubrir en su totalidad la superficie que se limpie.
- ✓ No ser tóxico, que no cause daño a la salud.
- ✓ Ser de fácil eliminación por enjuague.
- ✓ De precio razonable.

TÉCNICAS DE DESINFECCIÓN

Desinfección con vapor

Uno de los métodos más comunes y útiles consiste en la aplicación de vapor para elevar a 80°C la temperatura de la superficie de los equipos.

Sin embargo, antes de ello es importante eliminar todos los residuos de alimentos adheridos a las paredes de los equipos, pues de lo contrario, se pegarán más fuertemente y resultará más trabajoso retirarlos. El empleo de vapor también es útil para las superficies de la máquina y otras de difícil acceso,

como aquellas cuya desinfección tiene que efectuarse en el piso. Tal procedimiento favorece el secado posterior de los equipos.

Desinfección con agua caliente

Esta técnica, muy empleada, consiste en sumergir en tanques con agua caliente las piezas desmontables de los equipos y algunos componentes pequeños de los mismos, El agua tiene que estar a una temperatura de 80°C. Las piezas deben mantenerse dentro del agua durante dos minutos por lo menos.

Desinfección con sustancias químicas

La presencia de suciedad reduce la eficiencia de todos los desinfectantes químicos e incluso anula el efecto de éstos cuando es demasiada. Por lo tanto, la desinfección con sustancias químicas siempre se llevara a cabo después de un proceso de limpieza.

Generalmente, cuanta más alta sea la temperatura, más eficaz será la desinfección; es preferible usar una solución tibia o caliente en vez de fría. No obstante, hay que seguir en todo momento las recomendaciones del fabricante

Sustancias desinfectantes más utilizadas

Cloro y sus compuestos (lejía): se consideran entre los mejores para su empleo en los establecimientos de alimentos. Ejercen un buen efecto sobre gran número

de microorganismos, especialmente los que causan enfermedades, por lo cual se requiere de un buen proceso de limpieza previo. Son relativamente baratos con respecto a otros desinfectantes.

Sin embargo, debemos mencionar como desventajas del uso de lejía, que pierde su eficacia en presencia de materia orgánica, o sea, el área debe estar previamente limpia para que surta efecto la desinfección con esta sustancia. Se evapora a 80°C, por eso no es sugerible utilizarla con agua a esta temperatura. Corroe los metales, por lo cual no se recomienda su aplicación a los utensilios de metal, salvo que se enjuague con agua potable inmediatamente. La lejía demasiado concentrada irrita la piel y, además, tiene efecto decolorante.

Yodo: es una sustancia con un gran poder microbiano. Se utiliza diluido en agua, la cual adquiere una tonalidad ámbar que va disminuyendo al ir perdiendo su eficacia. Requiere de un enjuague afondo. La desventaja de este producto es que en concentraciones inadecuadas y un tiempo prolongado de contacto, corroe los metales

Desinfectantes orgánicos: en la actualidad han surgido muchas sustancias orgánicas sobre la base de productos cítricos, empleados principalmente para la desinfección de frutas y verduras. Poseen la ventaja de no dejar residuos dañinos para la salud.

En la aplicación de un desinfectante se deberá tomar en cuenta los siguientes aspectos:

Tiempo: todos los desinfectantes químicos necesitan un tiempo mínimo de contacto para resultar eficaces. Éste puede variar según la acción del desinfectante, pero siempre hay que considerarlo para asegurar un efecto adecuado.

Dilución: es la cantidad de agua que se le agrega al desinfectante para su aplicación. Varía de acuerdo con la naturaleza del producto, su concentración inicial y las condiciones de uso. Se dosifica en correspondencia con la finalidad y el medio ambiente donde se empleará, lo cual constituye otra razón para observar las recomendaciones del fabricante.

Estabilidad: todas las soluciones desinfectantes implican preparación reciente y uso en utensilios limpios. Mantenerlas por tiempos prolongados puede disminuir su eficacia o convertirlas en reservorios de microorganismos resistentes.

Los desinfectantes pierden su poder si se mezclan con otros o con detergentes, por ello es necesario verificar periódicamente su eficacia, en especial cuando se han disuelto para aplicarlos.

Precauciones: los desinfectantes químicos pueden contaminar los alimentos cuando no se usan en las concentraciones adecuadas y durante el tiempo que establece el fabricante

REQUISITOS SANITARIOS Y DE HIGIENE PARA EL PERSONAL

La higiene en la manipulación de los alimentos es un principio en el que el personal desempeña un papel muy importante, ya que potencialmente constituye un portador directo de muchos microorganismos. Si no se posee la cultura de la higiene y la capacitación, puede propiciarse la aparición de las ETA.

CAPACITACIÓN DEL PERSONAL

Se recomienda que todos los trabajadores sean capacitados en las prácticas de higiene personal, higiene y saneamiento del proceso, así como limpieza y desinfección en el restaurante.

Es importante que el propietario, el administrador o los jefes de zona reciban capacitación adicional en supervisión para el control de higiene y desinfección, así como manejo del programa de la empresa para tal fin.

REGLAS BÁSICAS DE HIGIENE PERSONAL

Baño diario: todo el personal que esté involucrado en la manipulación de los alimentos deberá presentarse bañado o se bañará en la empresa antes de iniciar las labores.

Ropa y calzado: el personal asistirá a su trabajo con ropa y calzado propios. Para efectuar sus labores en el sitio de trabajo deberá portar uniforme limpio, completo y en buen estado, preferiblemente de color claro; y únicamente lo usará dentro

del restaurante. En el caso del uniforme del personal de cocina, éste debe constar de:

- Gorra (que cubra toda la cabeza).
- Chaqueta clara.
- Delantal de tela o plástico claros.
- Guantes de plástico, en caso necesario.
- Pantalón (preferentemente de color claro).
- Calzado para usar solamente en el trabajo.

Manos: es importante que el personal lleve las manos limpias, uñas recortadas al ras, sin esmalte; y que su piel no presente heridas, en caso contrario, éstas deberán protegerse con un material impermeable y el uso de guantes se hará indispensable.

Se deberán colocar avisos que indiquen la obligación de lavarse las manos y en qué circunstancias se debe realizar.

TÉCNICAS PARA EL LAVADO DE MANOS:

- Moje sus manos hasta la altura del codo.
- Frótelas con el jabón haciendo abundante espuma en dirección de la mano hacia el codo.
- Con el cepillo frote debajo de las uñas, entre los dedos, palma y dorso de la mano, hasta la altura del codo, durante 20 segundos como mínimo.

- Enjuague desde la mano al codo con abundante agua, cuidando que no quede jabón.
- Desinfecte sus manos y brazos con solución desinfectante.
- Seque con toallas de papel desechable o secador de aire.

El lavado de manos se realizará:

- Después de usar los servicios higiénicos.
- Luego de tocarse granos o heridas.
- Después de coger dinero.
- Después de manipular basura.
- Después de que las manos se hayan contaminado o ensuciado por alguna causa.

Enfermedades: el personal deberá estar sano, sin tos, gripe, diarrea o heridas.

En caso de que alguien se presente enfermo a trabajar, deberá ser reubicado en un área donde no tenga contacto con los alimentos.

Hábitos de higiene: es fundamental que los empleados del restaurante conozcan y pongan en práctica los buenos hábitos de higiene y desinfección; y que controlen entre ellos el cumplimiento de los mismos. Entre los hábitos que deben considerarse se hallan:

- ✓ No usar aretes, anillos, cadenas, pulseras, relojes, lapiceros o cualquier objeto que pueda desprenderse durante la preparación o transporte de los alimentos.
- ✓ No escupir ni fumar dentro del restaurante.
- ✓ No consumir bebidas, comidas y goma de mascar mientras se esté trabajando.
- ✓ No trabajar bajo el efecto de algún estimulante o en estado etílico
- ✓ Conservar limpios los servicios higiénicos y vestuarios.
- ✓ No secarse el sudor con las manos o brazos.
- ✓ Mantener una buena conducta en el restaurante.
- ✓ Mantener y conservar los uniformes en adecuadas condiciones.
- ✓ Colocar los desperdicios únicamente en los tachos.
- ✓ No secarse o limpiarse la cara, manos, brazos, etc. en el uniforme o con trapos sucio.

REQUISITOS PARA EQUIPOS Y UTENSILIOS DE LIMPIEZA

Un aspecto también relevante es el correcto tratamiento de los artículos de limpieza y desinfección, para prevenir la contaminación cruzada y a la vez alargar el tiempo de uso de los mismos. Para ello se los debe almacenaren un lugar específico; correctamente limpios de residuos, sin abolladuras ni grietas; además de identificarlos por zonas de utilización.

ACTIVIDADES DE RETROALMENTACION

1.- QUE ES LA SANITACION

2.- INDIQUE COMO SE PUEDE CONTAMINAR LA COMIDA.

3.- QUE ES UNA ENFERMEDAD ALIMENTACIA.

4.- CUANDO Y COMO SE DEBE LAVAR LAS MANOS. INDIQUE LOS PROCEDIMIENTOS PASO A PASO.

5.- CUANDO ACEPTAR O RECHAZAR UNA ENTREGA.

6.- COMO ALMACENAR CORRECTAMENTE LAS COMIDAS.

7.- INDICA LA DIFERENCIA ENTRE LIMPIAR Y DESINFECTAR.

8.- VERDADERO O FALSO.

- LA SALUBRIDAD DE LA COMIDA SIEMPRE PUEDE MEJORARSE DESPUES DE RECIBIRSE. ().
- LAS ENTREGAS DEBEN ALMACENARSE INMEDIATAMENTE DESPUES DE INSPECCIONARSE. ().
- ES ACEPTABLE DESCONGELAR HAMBURGUESAS CONGELADAS A LA TEMPERATURA AMBIENTAL. ().
- LA COMIDA CALIENTE PUEDE MANTENERSE EN LA ZONA DE TEMPERATURA PELIGROSA POR CORTOS PERIODOS DE TIEMPO. ().

9.- ¿CUAL DE LOS SIGUIENTES NO ES UN METODO ACEPTABLE PARA DESCONGELAR LA COMIDA?

- A. BAJO AGUA POTABLE CORRIENTE A 70°F (21° C) O MÁS BAJO.
- B. EN EL ESCURRIDERO DE UN LAVABO.
- C. COMO PARTE DEL PROCEDIMIENTO DE LA COCCION.
- D. BAJO REFRIGERACION.

10.- CUANDO SE DEBE DESINFECTAR Y LIMPIAR.

VI. CONCLUSIONES.

- Se determinó que la mayoría de investigados poseen características socio demográficas como un promedio de edad de 10 a 15 años, siendo una mayor proporción de sexo femenino, y de ocupación estudiantes del Liceo Nuevo Mundo.
- Se estableció como preferencias alimenticias de los investigados que basan su alimentación en comida chatarra (como son: salchipapas, hamburguesas y hot dogs.); por lo cual debemos analizar los nuevos diseños de los menús para lograr su aceptabilidad y consumo de los mismos. La mayor demanda en los menús actuales que se ofertan en el comedor de la institución, tiene como motivo principal la influencia de la publicidad.
- Se determinó que el bar está en óptimas condiciones para el expendio de los alimentos hacia los estudiantes, faltaría que el personal de servicio sea apto y se capacite adecuadamente; con el fin de brindar un buen servicio a los estudiantes
- Los utensilios que se utilizan en las preparaciones de los alimentos son de óptimas condiciones; cabe recordar que se debe realizar el cambio de utensilios periódicamente, con la finalidad de no correr riesgos de contaminación física con la presencia de objetos extraños en las preparaciones.

- Los tipos de alimentos que se expenden en el bar de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo son inadecuados para la alimentación de un estudiante; debido a que expenden comida chatarra y existen escasos alimentos nutritivos
- Se diseñó menús agradables al paladar, y que cumple con los parámetros del Ministerio de Educación y Salud Pública, principalmente se está rescatando la soberanía alimentaria que tiene la provincia y el país; promocionando los productos autóctonos que son: la quinua, la mashua, el trigo, la cebada, el melloco, las papas, las habas, el choclo, etc; son principal fuente de vitaminas y minerales beneficiosos para los estudiantes de la Unidad Educativa Liceo Nuevo Mundo.
- La intervención Educativa ayudo a capacitar sobre técnicas de sanitación de alimentos, y se pudo socializar sobre la nueva normativa del acuerdo interministerial que rige los bares escolares

VII. RECOMENDACIONES.

- Se recomienda hacer un análisis comparativo para implementar el comedor de Unidad Educativa; lo cual será de gran beneficio tanto para los estudiantes como para los docentes; ya que por la posición situacional de la Unidad Educativa es imposible poder comprar en otros lugares alimentos; por ello resulta más fácil capacitar e implementar el comedor que actualmente existe funcionando.
- Dictar charlas periódicamente al personal de trabajo preferentemente sobre atención al cliente, higiene y manipulación de alimentos y éticas profesionales; así complementaremos tanto en lo práctico como en lo teórico a los empleados.
- Se recomienda realizar un estudio de mercado para poder conocer las preferencias alimentarias y cubrir con todas las necesidades del estudiantado; tomando en cuenta las recomendaciones que dictan el Ministerio de Educación y Salud Pública.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROWN, J. E. Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida. 2ª. ed. México: McGraw-Hill. 2006. 480 p. (2)

GORDEON, M. y otros. Perspectivas en Nutrición. 6ª. ed. México: Cepe. 2004. 250 p. (9)

NUTRICIÓN

<http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrición>

2010-04-02 (1)

NUTRICIÓN - SALUD

http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrición#Nutrici.C3.B3n_y_salud

2010-04-02 (3)

ALIMENTACIÓN (CONCEPTO)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentación>

2010-04-03 (4)

ALIMENTOS (FUNCION EN EL ORGANISMO)

<http://html.rincondelvago.com/tipos-de-alimentos-y-sus>

2010-04-03 (5)

ALIMENTOS (CLASIFICACION)

<http://olmo.pntic.mec.es/~rjid0000/clasificacion.htm>

2010-04-04 (6)

CULTURA ALIMENTARIA

http://www.respyn.uanl.mx/iv/3/ensayos/cultura_alimentaria.htm

2010-04-04 (7)

ALIMENTO (CONCEPTO)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Alimento>
2010-04-05 (8)

ALIMENTACION HUMANA.

<http://www.deporteynutricion.net/Articulos/alimentacion-articulo26.aspx>
2010-04-05 (10)

QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS

http://es.wikipedia.org/wiki/Química_de_los_alimentos
2010-04-06 (11)

ANALISIS BROMATOLOGÍCO

<http://es.wikipedia.org/wiki/Bromatología>
2010-04-06 (12)

PROPIEDAD ORGANOLÉPTICA

http://es.wikipedia.org/wiki/Propiedad_organoléptica
2010-04-10 (13)

SABOR (CONCEPTO)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Sabor>
2010-04-12 (14)

AROMA (CONCEPTO)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Aroma>
2010-04-15 (15)

TABLA ALIMENTOS

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/Portal%20nuevo>
2010-04-16 (16)

GASTRONOMÍA (CONCEPTO)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía>
2010-04-18 (17)

GLOSARIO GASTRONOMICO

<http://www.recetasytecnicas.com/glosario-gastronomico>
2010-04-20. (18)

ALIMENTACION - JOVENES

<http://www.childrenscentralcal.org>
2010-04-21 (19)

COCINA ECUATORIANA

<http://www.ecuaworld.com.ec>
2010-04-11 (20)

ALIMENTACIÓN (SERVICIOS)

<http://www.fns.usda.gov/cnd/Abou>
2010-04-22 (21)

NIÑOS-ADOLESCENTES (NUTRICIÓN)

<ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/008/>
2010-04-22 (22)

ANEXOS

Detalles de la normativa para bares escolares

Con el fin de evitar contaminación, la vajilla deberá ser guardada dentro de vitrinas.

Los equipos y utensilios de cocina, como espátulas, ollas, sartenes, cubiertos, deben ser de acero inoxidable o de material resistente, anticorrosivo.

Deben tener iluminación suficiente, por medios naturales y/o artificiales. Fregaderos en buen estado con agua potable

Los colores de pisos, paredes y techo deben ser claros por razones de higiene y luminosidad.

Deben ubicarse en lugares accesibles a todos los estudiantes y dar facilidades a personas especiales o con capacidades diferentes.

Deben ser contruidos con materiales resistentes, no inflamables y de fácil limpieza y desinfección,

Las ventanas estarán protegidas por malla fina contra insectos.

Debe tener extintor contra incendios, botiquín de primeros auxilios, y evitar la presencia de animales domésticos.

El área de cocción tendrá campanas de absorción de humo con sus correspondientes extractores de olores, vapor y filtros.

Los basureros deben ubicarse en el exterior del bar, especificando cuál es para desechos orgánicos y cuál para inorgánicos.

Cabello recogido y gorro protector de color claro, limpio y en buen estado de conservación.

Usar delantal en buen estado de conservación y de color claro.

Mantener las manos limpias, uñas cortas, sin pintura y sin joyas.

Las personas que trabajan en los bares deben contar con certificados de salud ocupacional, Entregados por el Ministerio de Salud.



CALIDAD DE LA MATERIA PRIMA

ALIMENTO	CARACTERÍSTICAS ACEPTABLES	CARACTERÍSTICAS INACEPTABLES
PESCADOS	Ojos prominentes y brillantes, agallas rojas y húmedas, escamas firmemente adheridas, carne firme al tacto y olor característico (a algas marinas).	Ojos hundidos opacos, agallas pálidas verdosas o grises, escamas que se desprenden fácilmente, carne blanda que se desprende del espinazo y olor desagradable.
MARISCOS	<p>Moluscos (almejas, conchas de abanico): las valvas deben estar cerradas y producir un sonido macizo cuando se golpea.</p> <p>Cefalópodos (pulpo, calamar, pota): deben tener piel suave y húmeda, ojos brillantes, carne firme y elástica.</p>	<p>Moluscos (almejas, conchas de abanico): valvas abierta, mal olor y contenido seco.</p> <p>Cefalópodos (pulpo, calamar, pota): olor repulsivo, coloraciones oscuras (rojizas, pardas), ojos opacos y hundidos.</p>

	<p>Caracoles: deben estar vivos, llenar completamente la envoltura y presentar movilidad a la excitación.</p> <p>Crustáceos (camarones, langostinos y cangrejos): deben tener carne firme y elástica; el cangrejo debe presentar rigidez en las patas; el camarón debe ser de color verde azulado y su cola debe replegarse bajo el tórax</p>	<p>Caracoles: olor desagradable, ausencia de respuesta a cualquier tipo de acción.</p> <p>Crustáceos (camarones y cangrejos): coloración oscura, falta de rigidez en las patas.</p>
HORTALIZA	Adecuado estado de madurez. Las verduras de hojas no deben haber florecido.	Atacadas por insectos o larvas, cubiertas de barro u otras materias extrañas en la superficie
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES	Con coloración homogénea	Cubiertos de barro o tierra, con presencia de golpes o manchas. No deben adquirirse picados.

<p>HUEVOS</p>	<p>Cáscara limpia en forma natural (sin lavar), sin rajaduras ni olores extraños.</p> <p>Clara firme, transparente, homogénea; y yema firme y entera, sin pigmentos extraños.</p>	<p>Cáscara rajada, rota o de aspecto anormal.</p> <p>Clara muy fluida, con pérdida de consistencia al ser extendida en un plato.</p> <p>Presencia de pigmentos de sangre.</p>
<p>GRANOS (Menestras, maní, cereales)</p>	<p>Íntegros y limpios.</p>	<p>Presencia de granos deteriorados, picados por insectos o roedores, rotos, húmedos, hongueados y con residuos de tierra o piedra.</p> <p>Olores raros o manchas de aceite o kerosene.</p>
<p>HARINAS</p>	<p>Olor característico al cereal sobre la base del cual se ha elaborado.</p> <p>Debe de encontrarse en polvo en su totalidad.</p>	<p>Olor a rancio o a humedad, presencia de trozos solidificados o apelmazados y con evidencia de insectos (gorgojo, polilla).</p>

FIDEOS	Enteros, íntegros, secos, sin presencia de insectos; las bolsas deben estar intactas,	Olor a humedad, manchas, gorgojos o cuerpo extraños.
FRUTAS	Color, olor y textura característicos del estado de madurez. Limpias y sin cuerpos extraños adheridos a su superficie.	Con picaduras de insectos, aves y roedores. Con parásitos, hongos, residuos de polvo y barro o cualquier sustancia extraña. Indicios de fermentación

CALIDAD DE LOS PESCADOS Y MARISCOS

Puntaje	AGALLAS	OJOS	APARIENCIA DEL CUERPO	TEXTURA	CALIDAD
5	Rojo oscuro, mucus ligero, olor marino	Brillantes metálico, claros, convexos	Colores naturales iridiscentes, escamas firmes, ningún mucus	Firme	Excelente (para cebiche)
4	Color rojo, algún mucus pero fino y claro, ningún olor extraño	Brillantes, metálicos, pupilas ligeramente nubladas, ligeramente convexas	Colores naturales, escamas firmes, mucus más grueso	Firme	Buena
3	Color rojo marrón, algo de mucus grueso, olor fermentado	Opacos, pupilas nubladas, planas, alguna sangre	Color rojizo, escamas que se desprenden, mucus grueso	Firme	Pasable
2	Marrón, mucho mucus, olor ligeramente descompuesto	Opacos, pupilas nubladas, ligeramente cóncavas, con sangre	Color rojizo, amarillento, pérdida de escamas, piel seca, mucho mucus amarillento	Blanda	Mala
1	Color marrón, mucho mucus, olor amoniacado	Opacos, nublados o salientes, con sangre	Rojizo amarillento, sólo pocas escamas, piel seca y mucho mucus amarillento	Muy blando, marca del dedo deja huella	Muy mala

CONCENTRACION DE CLORO

Lejía al 5,25% de cloro.				
Productos y áreas	Concentración	Agua (l)	Dosis de lejía que se debe usar (en ml)	Instrumentos caseros
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verduras ▪ Frutas ▪ 	50 ppm	1	1	10 gotas
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mesas del comensal ▪ Mesas y lavaderos de acero inoxidable) ▪ Trapos, secadores y esponjas ▪ 	60 ppm	1	1,15	12 gotas
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vajillas ▪ Utensilios ▪ Vasos ▪ Tabla de picar ▪ Superficie con mayólicas ▪ Dispensadores ▪ 	100 ppm	1	2	20 gotas
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tachos de basura ▪ Pisos ▪ Paredes ▪ Inodoro, urinario ▪ Lavamanos ▪ 	200 ppm	1	4	40 gotas

A altas concentraciones, a partir de 100 ppm, utilizar guantes.