



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**“ELABORACIÓN DE UN CICLO DE MENÚ GENERAL  
PARA EL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL AL  
ADULTO MAYOR DEL CANTÓN GUANO, 2015”**

**TESIS DE GRADO**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

**JOSÉ LUIS DOMÍNGUEZ RUIZ  
RIOBAMBA – ECUADOR**

**2015**  
**CERTIFICADO**

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

-----

Dra. Verónica Cárdenas

**DIRECTOR DE TESIS**

## CERTIFICACIÓN

Los miembros de la tesis certifican que: el trabajo de investigación titulada “ELABORACIÓN DE UN CICLO DE MENÚS GENERAL PARA EL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL AL ADULTO MAYOR DEL CANTÓN GUANO, 2015”, de responsabilidad del señor egresado José Luis Domínguez Ruiz ha sido prolijamente revisado, y se autoriza su publicación.

Dra. Verónica Cárdenas

-----

**DIRECTOR DE TESIS**

Lcdo. Juan Carlos Salazar

-----

**MIEMBRO TRIBUNAL**

Riobamba 21 de Mayo de 2015

## **AGRADECIMIENTO**

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, a la Facultad de Salud Pública, Escuela de Gastronomía por permitirme adquirir los conocimientos y métodos necesarios para desarrollar mis proyectos.

A la Doctora Verónica Cárdenas Mazón Directora de Tesis y al Licenciado Juan Carlos Salazar Miembro de mi Tesis por el valioso tiempo brindado y sugerencias para la realización de éste trabajo.

A todos mis profesores que en el transcurso de mis estudios han logrado impartirme los mejores conocimientos y que han sido de gran importancia en mi formación profesional.

## **DEDICATORIA**

Primeramente a Dios por darme la vida, a mis señores Padres Julio César y especialmente a mi madre María Soledad por todo el sacrificio que me ha brindado, preparándome moral y profesionalmente para alcanzar con éxito mis estudios superiores.

A toda mi familia y hermanos que han sido ese ente absoluto para lograr todas mis metas.

De manera muy especial a mi esposa Marisol y mi hija Doménica le dedico éste proyecto por su apoyo y amor incondicional ya que han sido ese fortín demostrándome que las cosas si se pueden lograr en la vida. Les amo.

## RESUMEN

El objetivo de éste proyecto es elaborar un ciclo de menús general para el Centro de Atención Integral al Adulto Mayor del Cantón Guano 2015, con el fin de satisfacer la necesidades nutricionales de los adultos mayores.

Fueron identificadas las características generales (edad, sexo, etc.), así como las preparaciones que se dan.

Se realizó una encuesta dirigida a todos los trabajadores del Centro de Atención Integral del Adulto Mayor. Se evaluó recepción, almacenamiento, conservación, limpieza, manipulación, técnicas y métodos de cocción. La investigación propuesta es de tipo descriptivo, y el diseño de estudio de campo.

Los resultados obtenidos de la encuesta fue, la recepción, almacenamiento y conservación son muy buenos pero un punto muy importante es que se rompe la cadena de frio ya que no cuentan con un cuarto frio para la debida congelación de los géneros.

La manipulación y limpieza lo realizan en un 50%, nos dice que no están dentro de los parámetros. Los métodos y técnicas son insuficientes ya que utilizan métodos de cocción inadecuados para elaborar alimentos.

Debido a esto se recomienda un ciclo de menús normal de 15 días el cual constara de un recetario, sus respectivas recetas estándar y cuadro nutricional, técnicas y métodos de cocción fundamentales para los adultos mayores y sobre todo de alimentos y menús variados que se adapten a las necesidades nutricionales con altos niveles de aceptabilidad.

## INDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
II.	OBJETIVOS.....	3
	A. OBJETIVO GENERAL.....	3
	B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
III.	MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	4
	3.1 TERCERA EDAD.....	4
	3.1.1 CONCEPTO.....	4
	3.2 ALIMENTACIÓN.....	4
	3.2.1 CONCEPTO.....	4
	3.3 NUTRICIÓN EN LA VEJEZ.....	4
	3.4 ALIMENTOS NUTRICIONALES RECOMENDADOS.....	5
	3.5 MÉTODOS DE COCCIÓN.....	8
	3.6 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL EN LA TERCERA EDAD.....	12
	3.6.1 ALIMENTOS CONTRAINDICADOS.....	13
	3.7 CONSIDERACIONES.....	16
	3.8 DIETAS RECOMENDADAS PARA LOS ADULTOS MAYORES.....	16
	3.8.1 DIETA GENERAL.....	17
	3.8.2 CARACTERÍSTICAS.....	18
	3.8.3 ALIMENTOS Y TÉCNICAS RECOMENDADAS.....	19
	3.9 NECESIDADES DE LOS NUTRIENTES.....	21
	3.10 HORARIOS DE ALIMENTACIÓN.....	26
	3.11 HIGIENE ALIMENTARIA.....	27
	3.11.1 CONCEPTO.....	27
	3.11.2 RECEPCIÓN, ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN, MANIPULACIÓN, ELABORACIÓN EN CALIENTE, ELABORACIÓN EN FRÍO Y POST-PREPARADO.....	27
	3.12 ASPECTOS DE LOS ALIMENTOS.....	36
	3.12.1 CUANDO ACEPTAR O RECHAZAR UN ALIMENTO.....	36
	3.13 CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS.....	38
	3.13.1 CLASES DE MICROORGANISMOS.....	38

3.14 FUENTES DE CONTAMINACIÓN.....	39
3.15 LA HIGIENE EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.....	40
3.16 ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS...	42
3.17 INGENIERÍA DEL MENÚ.....	44
3.18 EL EQUIPO Y LOS UTENSILIOS.....	47
3.19 INFRAESTRUCUTA ADECUADA.....	48
IV. HIPÓTESIS.....	50
V. METODOLOGÍA.....	51
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.....	51
B. VARIABLES.....	52
1. DEFINICIÓN.....	52
2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	53
C. TIPO DE DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	56
D. UNIVERSO Y MUESTRA DE ESTUDIO.....	56
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	57
VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	58
A. ENCUESTA.....	58
B. CICLOS DE MENÚS.....	68
C. RECETARIO.....	72
VII. CONCLUSIONES.....	118
VIII. RECOMENDACIONES.....	119
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	120
X. ANEXOS.....	123



## ÍNDICE DE CUADROS

<b>CUADRO Nº 1 ALIMENTOS RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS DIETA GENERAL.....</b>	<b>20</b>
<b>CUADRO Nº 2 PESOS NETOS INDIVIDUALES DE ALIMENTOS ..</b>	<b>21</b>
<b>CUADRO Nº 3 LAS VITAMINAS.....</b>	<b>25</b>
<b>CUADRO Nº 4 RECOMENDACIONES DE CONSUMO DIARIO DE CALORÍAS, NUTRIENTES Y AGUA PARA EL ADULTO MAYOR...</b>	<b>26</b>
<b>CUADRO Nº 5 HORARIOS REFERENCIALES DE ALIMENTACIÓN EN CENTROS RESIDENCIALES.....</b>	<b>26</b>
<b>CUADRO Nº 6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....</b>	<b>53</b>
<b>CUADRO Nº 7 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>72</b>
<b>CUADRO Nº 8 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>73</b>
<b>CUADRO Nº 9 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>74</b>
<b>CUADRO Nº 10 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>75</b>
<b>CUADRO Nº 11 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>76</b>
<b>CUADRO Nº 12 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>77</b>
<b>CUADRO Nº 13 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>78</b>
<b>CUADRO Nº 14 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>79</b>
<b>CUADRO Nº 15 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>80</b>
<b>CUADRO Nº 16 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>81</b>
<b>CUADRO Nº 17 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>82</b>
<b>CUADRO Nº 18 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>83</b>
<b>CUADRO Nº 19 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>84</b>
<b>CUADRO Nº 20 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>85</b>
<b>CUADRO Nº 21 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>86</b>
<b>CUADRO Nº 22 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>87</b>
<b>CUADRO Nº 23 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>88</b>
<b>CUADRO Nº 24 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>89</b>
<b>CUADRO Nº 25 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>90</b>
<b>CUADRO Nº 26 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>91</b>
<b>CUADRO Nº 27 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>92</b>
<b>CUADRO Nº 28 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>93</b>

<b>CUADRO Nº 29 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>94</b>
<b>CUADRO Nº 30 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>95</b>
<b>CUADRO Nº 31 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>96</b>
<b>CUADRO Nº 32 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>97</b>
<b>CUADRO Nº 33 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>98</b>
<b>CUADRO Nº 34 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>99</b>
<b>CUADRO Nº 35 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>100</b>
<b>CUADRO Nº 36 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>101</b>
<b>CUADRO Nº 37 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>102</b>
<b>CUADRO Nº 38 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>103</b>
<b>CUADRO Nº 39 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>104</b>
<b>CUADRO Nº 40 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>105</b>
<b>CUADRO Nº 41 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>106</b>
<b>CUADRO Nº 42 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>107</b>
<b>CUADRO Nº 43 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>108</b>
<b>CUADRO Nº 44 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>109</b>
<b>CUADRO Nº 45 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>110</b>
<b>CUADRO Nº 46 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>111</b>
<b>CUADRO Nº 47 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>112</b>
<b>CUADRO Nº 48 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>113</b>
<b>CUADRO Nº 49 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>114</b>
<b>CUADRO Nº 50 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>115</b>
<b>CUADRO Nº 51 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>116</b>
<b>CUADRO Nº 52 RECETA ESTÁNDAR.....</b>	<b>117</b>

## **ÍNDICE DE GRÁFICOS**

<b>GRÁFICO Nº 1 LOCALIZACIÓN DEL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR CANTÓN GUANO.....</b>	<b>51</b>
<b>GRÁFICO Nº2 GÉNERO, ADULTOS MAYORES.....</b>	<b>58</b>
<b>GRÁFICO Nº3 RANGO DE EDAD, ADULTOS MAYORES.....</b>	<b>59</b>
<b>GRÉFICO Nº 4 PATOLOGÍAS.....</b>	<b>60</b>
<b>GRÁFICO Nº5 ALIMENTOS QUE LES GUSTA Y DISGUSTA.....</b>	<b>61</b>
<b>GRÁFICO Nº6 RECEPCIÓN DE ALIMENTOS.....</b>	<b>62</b>
<b>GRÁFICO Nº7 TÉCNICAS DE COCCIÓN.....</b>	<b>63</b>
<b>GRÁFICO Nº8 ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS.....</b>	<b>64</b>
<b>GRÁFICO Nº 9 MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.....</b>	<b>65</b>
<b>GRÁFICO Nº 10 CICLOS DE MENÚS.....</b>	<b>66</b>
<b>GRÁFICO Nº 11 TIEMPOS DE COMIDA.....</b>	<b>67</b>

## I. INTRODUCCIÓN

Una actitud positiva ante la vida es la mayor ventaja que podemos tener en cualquier edad, pero quizá es mayor en la edad avanzada que en los años más jóvenes. Aquellas personas que tienen esta actitud no solo obtienen el mayor provecho de sus capacidades sino que también crean constantemente nuevas oportunidades y satisfacciones para sí mismas, incluso en las circunstancias más difíciles. El aumento creciente de la población de adultos mayores en el Cantón Guano Provincia de Chimborazo ha provocado importantes cambios de actitud y mentalidad, tanto entre sus protagonistas como en la sociedad en general.

Los grupos sociales vulnerables, entre ellos la tercera edad, son personas que han sido olvidadas por sus propias familias. Esta situación ha llevado a la adopción de programas de atención y promoción de actividades de todo tipo, dedicadas a la satisfacción de sus aspiraciones, exigencias y necesidades, tanto económicas, como culturales, lúdicas y especialmente alimenticias.

Otro de los problemas que padecen las personas de esta edad es la disminución en la actividad física, los problemas bucodentales, los trastornos digestivos, la disminución de la sensación de sed y cambios en el estado de ánimo, pueden conducirlos a la disminución del apetito y de la ingesta de agua y por ende a reducir la ingesta de nutrientes esenciales, todo esto acompañado de una alimentación deficiente o poco agradable a los sentidos de los adultos mayores, agrava aún más su estado de salud. Todo ello puede llevar a que estas personas fácilmente se desnutran, haciéndose más vulnerables a las infecciones.

En el área de cocina del Centro Integral del Adulto Mayor, se da prioridad a la alimentación que cubra las necesidades nutricionales del adulto mayor como es lo adecuado, sin embargo no se enfocan en dar una alimentación agradable a sus sentidos; Se elaboran actualmente dietas destinadas a complementar las carencias nutricionales, pero este proceso alimenticio se ve afectado por varios factores que de una forma directa o indirecta privan al adulto a mantener una alimentación adecuada de acuerdo a su edad, entre estos factores están el

rechazo de alimentos, falta de menús variados, equipos y utensilios no aptos para la elaboración de alimentos.

La necesidad de implementar un ciclo de menús que se adapte a las necesidades nutricionales y sensoriales de los adultos mayores es cada vez más grande; además no se toma en cuenta la manipulación adecuada de los alimentos, puesto que este sitio no cuenta con personal profesional en el área gastronómica, por lo que la ausencia de técnicas y métodos de cocción correctos para la preparación y manipulación de alimentos es notoria.

El adulto mayor debería recibir una alimentación adecuada tomando en cuenta la consistencia de las preparaciones, contar con alimentos bajos en grasa, alimentos altamente nutritivos, brindando productos terminados con características organolépticas aceptables (sabor, color, olor, texturas) que permitan mejorar la salud de los ancianos, y así satisfacer una de las necesidades más importantes de las personas de la tercera edad, “su alimentación”.

La salud y bienestar depende de la alimentación diaria, por dicho motivo el propósito de esta investigación es proporcionar un ciclo de menús adaptados nutricionalmente a las necesidades de energía y nutrientes a más de contribuir con una alimentación agradable a los sentidos de los longevos alojados en el Centro Gerontológico del Adulto Mayor del Cantón Guano, ya que es un tema nuevo y novedoso y al que no se ha puesto énfasis, permitiendo dar sugerencias sobre la alimentación para las personas de la tercera edad que mejoren su estado de salud y nutrición. Por eso la necesidad, que desde el punto de vista gastronómico se proponga la elaboración de un recetario acorde al grupo investigado que cumpla con los requerimientos nutricionales de los adultos mayores del centro, que ayudará a mejorar la calidad de vida de éste grupo excluido y mejorar su alimentación

## **II. OBJETIVOS**

## **A OBJETIVO GENERAL**

- Elaborar un ciclo de menús general para el Centro de Atención Integral al Adulto Mayor del Cantón Guano.

## **B OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar las características socio-patológicas de los adultos mayores, edad, género y presencia de patología.
- Diagnosticar los menús existentes que se dan en el comedor del Centro de Atención Integral al Adulto Mayor del Cantón Guano.
- Elaborar un ciclo de menús a 15 días adaptado a las necesidades nutricionales de los adultos con altos niveles sensoriales

## **III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

### **3.1 LA TERCERA EDAD**

#### **3.1.1 CONCEPTO**

“El término tercera edad, es un término antrópico-social que hace referencia a la población de personas mayores, no necesariamente jubiladas, normalmente de 65 o más años”. (QUINTANILLA, M. 2004)

### **3.2 ALIMENTACIÓN**

#### **3.2.1 CONCEPTO**

“Son productos orgánicos de origen agrícola, ganadero o industrial cuyo consumo sirve para cubrir las necesidades nutritivas y proporcionar al organismo los nutrientes necesarios. La alimentación es el hecho de introducir en el organismo alimentos, ya sean líquidos o sólidos, es decir, la forma de proporcionar al cuerpo humano los alimentos que le son indispensables” (QUINTANILLA, M. 2004)

### **3.3 NUTRICIÓN EN LA VEJEZ**

“Al considerar que los problemas frecuentes del adulto mayor son la soledad, la depresión, el padecimiento de algunas o varias enfermedades y la escasez de recursos económicos, y que estos tienen consecuencia en la alimentación y en el estado de nutrición, tanto los ancianos como las familias, el personal de las casas de asistencia necesitan información y lineamientos para brindar o lograr una alimentación correcta, para detectar riesgos de alimentación incorrecta y en su caso prevenir o resolver los problemas que se presenten.” (GUTIERREZ, L. MARASSA, P. AGUILAR, S. ÁVILA, J. MENÉNDEZ, S. PÉREZ, A. 2010)

También los estudios sociológicos han asignado prioridades al tema y que varían en las distintas sociedades y épocas a la par de alimentación, salud, transporte, que son algunas de las necesidades primarias.

Ecuador no es la excepción y según cifras del departamento de Gerontología del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES). Allí se trabaja actualmente

con 64 asilos a nivel nacional, donde se atiende a 3200 ancianos. De estos el 30% está en total desamparo. (FOLLETO MIES 2010. Pág. 6)

### **3.4 ALIMENTOS NUTRICIONALES RECOMENDADOS**

**Grupo lácteo y derivado.-** es uno de los alimentos más completos. El anciano, suele presentar intolerancia a la lactosa. En estos casos es mejor tomar yogur por el contenido de Ca. En cambio, su contenido de Na hace que se prohíba su uso en las dietas sin sal.

Muchas de las vitaminas se destruyen en el proceso de esterilización (A, B2 1), y las liposolubles en los procesos en los que se le extrae la grasa a la leche. Éste es un problema solucionado hoy en día ya que estas vitaminas se les añaden después (A, D, K, E).

Se aconseja al anciano que consuma leches descremadas, por los AGS y colesterol. Los quesos tienen los mismos lípidos y proteínas que la leche, menos la lactosa, que ha sido eliminada con el suero de la leche. Al tener menos agua tienen una mayor concentración nutritiva.

**Carnes, pescados y huevos.-** las carnes son clasificadas erróneamente por su coloración en carnes rojas y blancas, se cree que alimentan más que las otras, pero en realidad tienen el mismo valor nutritivo. Están formadas por tejido muscular, conjuntivo, grasa y agua. Las vísceras tienen un contenido proteico igual o inferior al de las carnes. En las personas ancianas se debe limitar su consumo por el elevado contenido de purinas. Los embutidos son alimentos difíciles de valorar por su composición, ya que varía notablemente de unas clases a otras y en las etiquetas no suelen encontrarse las indicaciones adecuadas. Suelen estar formados por carnes, grasas, harina de trigo o soja y aditivos autorizados (nitritos/nitratos). Se aconseja limitar su consumo por el elevado contenido de grasas y por los condimentos utilizados que pueden ocasionar trastornos gástricos. **(QUINTANILLA MARTÍNEZ, M. 2004. Pág. 114, 115, 116)**

Las aves son carnes blancas que presentan la grasa debajo de la piel, la cual se debe quitar cuando se requiere una ingesta reducida de grasas.



El pescado tiene una composición parecida a la de la carne. Se clasifica en blanco y azul: los blancos son los pobres en grasas, como la merluza, rape, besugo, mero, lubina, lenguado, rodaba, etc. y los azules tienen un mayor contenido en grasas, pero estas grasas son preferibles a las de la carne, pues son de predominio insaturado. Los más habituales son la sardina, caballa, atún, arenque, congrio, boquerón, salmón. El contenido proteico de unos y otros es el mismo.

La congelación no modifica las propiedades nutritivas del pescado si ha sido realizada adecuadamente. En general el pescado es más digestible que la carne.

El huevo es un alimento de fácil asimilación, con un alto valor proteico, pues contiene 5,5-6 gr de proteínas por unidad, La clara está formada por albúmina 2,5 gr. sal y agua y contiene un fermento (la avidina) que la hace inabsorbible de forma natural. Se ha de consumir cocida o bien batida para que pueda ser aprovechada por el tubo digestivo.

La tolerancia al huevo depende de su preparación culinaria. Los huevos son más fáciles de digerir en forma de huevo duro o pasado por agua (3'), que en forma de tortilla y fritos. **(QUINTANILLA MARTÍNEZ, M. 2004. Pág. 114, 115, 116)**

**Cereales, legumbres y tubérculos.-** son los alimentos más ricos en glúcidos, tienen un alto contenido en almidón y proporcionan la mayor parte de la energía que diariamente consumimos. Los cereales son ricos en proteínas y contienen del 8-12 % (gluten), los tubérculos un 2 % y las legumbres un 20 %. Los tubérculos contienen vitamina c y las legumbres vitamina b, fibra vegetal, Ca y Fe.

**Frutas, verduras y hortalizas.-** tienen en común varias características nutricionales: son ricas en fibra vegetal, en vitaminas hidrosoluble, contienen cantidades elevadas de minerales (K. Mg), pero son pobres en Na.

A igualdad de volumen con otros alimentos, son mucho menos energéticos. En general son ricas en sustancias nutritivas reguladoras. Las frutas proporcionan

vitamina C y A, contienen glucosa, fructosa y sacarosa y para aprovechar las vitaminas, la fruta debe ser pelada en el momento de ser consumida.

Las hortalizas y verduras proporcionan sus vitaminas consumiéndolas en crudo, pero tras la cocción pierden gran parte de las vitaminas. No se deben dejar en remojo, pero la cocción no altera su contenido en fibra, en minerales y su hipocaloridad. **(QUINTANILLA MARTÍNEZ, M. 2004. Pág. 114, 115, 116)**

**Alimentos grasos y frutos secos.-** son alimentos ricos en lípidos. Los de origen animal son los que contienen AGS y son ricos en colesterol. Los de origen vegetal son los que contienen AGI, los frutos secos (avellanas, almendras, nueces, cacahuates) contienen glúcidos, proteínas, lípidos, Ca, Fe.

**Pasteles, bebidas alcohólicas, estimulantes y refrescantes.-** los pasteles no aportan nutrientes interesantes, en cambio son muy energéticos y deben consumirse con mesura. Las bebidas alcohólicas son euforizantes, dan sensación de bienestar, y por ello son peligrosas. El alcohol aumenta la sed, ya que inhibe la hormona anti diurética, y como consecuencia, hace orinar más, lo que induce a beber más. Las bebidas alcohólicas son energéticas.

En una dieta equilibrada se puede permitir hasta un 10% de las calorías en forma de alcohol que representa unos 30-40 gr. Las cantidades superiores a 80 gr de alcohol se consideran como alcoholismo, enfermedad que está en 1/3 presente en las personas de más de 60 años, de los cuales 2/3 son mujeres. Estas cifras coinciden generalmente en gente intelectual. En el anciano, el consumo de bebidas alcohólicas no debe ser abusivo por el efecto diurético que tienen, el efecto energético, efecto tóxico, y por el contenido de glúcidos.

**(QUINTANILLA MARTÍNEZ, M. 2004. Pág. 114, 115, 116)**

Bebidas estimulantes como el café, té, colas, no son recomendables en las personas ancianas por el efecto excitante que tienen (cafeína), pues les ocasionan insomnio.

En general las bebidas estimulantes y los refrescantes no son recomendables. Su abuso en el anciano suelen representar un suplemento calórico, que favorece la obesidad.

Mantener en óptimas condiciones nutricionales al individuo a partir de los 65 años, edad en la que la composición del cuerpo sufre cambios específicos como: alteración metabólica de glucosa y lípidos en la sangre, cambios sensoriales con alteración del gusto, olfato, visión y audición, disminución de la motilidad gastrointestinal, etc. **(QUINTANILLA MARTÍNEZ, M. 2004. Pág. 114, 115, 116)**

A continuación algunas recomendaciones nutricionales:

- Aportar la energía necesaria así como todos los nutrientes esenciales.
- Ayudar a conservar y mantener la salud.
- Mantener al individuo dentro de su peso ideal.
- Corregir las alteraciones gastrointestinales que afectan la digestión y absorción de nutrientes.
- Proporcionar alimentos de fácil digestión para mejorar la absorción de los nutrientes.
- Prevenir o evitar la progresión de la osteoporosis. **(QUINTANILLA MARTÍNEZ, M. 2004. Pág. 114, 115, 116)**

### **3.5 MÉTODOS DE COCCIÓN**

**Asado.-** consiste en cocinar un género con un mínimo de grasa, de forma que quede dorado en la parte externa y jugoso en la parte interior. Se aplica a géneros tiernos. **(ARMENDÁRIZ, J. TÉCNICAS DE COCINA HOSTELERÍA Y TURISMO 2010. Pág. 150 hasta 164)**

**Al horno.-** se emplea para piezas grandes que, por su tamaño, necesitan un tiempo más largo de cocinado. Se aplican a piezas grandes de carnes, aves y pescados enteros o cortados o no por la mitad. Muchas veces se dora primero

la pieza en una placa sobre el fuego antes de introducirla al horno para que se forme la costra externa y no se pierdan los jugos.

**A la plancha.-** se emplea para cualquier tipo de piezas pequeñas, incluso huevos. El contacto con la superficie caliente tuesta el exterior del producto, lo que da un atractivo sabor, pero que debe evitarse utilizarla para piezas grandes porque quedarían tostadas en exceso, por lo que si no tenemos parrilla, se debe marcar la pieza en la plancha y terminar en horno fuerte.

**A la parrilla.-** en la parrilla solo una parte del calor se transmite por contacto, el soporte que es la parrilla, y el resto por radiación, lo que permite cocinar piezas grandes gruesas y de mayor tamaño sin que se quemen y se tuesten en el exterior. Permite además el cocinado de piezas pequeñas con la excepción de mariscos y moluscos pequeños que se colarían entre las rejillas de la parrilla y da un atractivo rayado a las piezas.

**En espetón.-** consiste en ensartar un género en un espetón o estaca que da vueltas de forma mecánica e incluso manual y que se somete a una fuente de calor, normalmente lateral, que transmite el calor por radiación. Se emplea para aves y grandes piezas enteras (corderos).

**En salamandra.-** para piezas pequeñas que deben quedar poco hechas o jugosas en el interior y ligeramente doradas por fuera.

**A la sal.-** es un método de cocinado muy antiguo que consiste en cubrir con sal un género para cocinarlo a horno fuerte. De esta manera no se reseca en absoluto. Se emplea principalmente para pescados, aunque aves, carnes y foie, también se asan a la sal.

**(ARMENDÁRIZ, J. TÉCNICAS DE COCINA HOSTELERÍA Y TURISMO 2010. Pág. 150 hasta 164)**

**Asado al estilo Sepúlveda.-** de Segovia o de Aranda, o de otras localidades se pelean éste peculiar sistema de asar lechones. Es un sistema de asado muy tradicional en nuestro país y que se ha extendido a otras regiones. Consiste en

un asado muy lento a una temperatura no muy elevada 170 °C, los hornos en que se venían realizando estos asados eran antiguos hornos de pan.

**Braseado.-** consiste en someter a los géneros a un cocinado lento y prolongado en contacto con otros ingredientes de condimentación.

Primero se da un golpe fuerte de calor para que se dore exteriormente y no permita la salida de los jugos y se pone en contacto con las brasas (hortalizas de condimentación) y se moja generosamente con vino agua o fondos. El calor se transmite de forma mixta por conducción y por convección, se realiza al horno o en recipientes cerrados.

**Hervido.-** hervir es cocinar un producto en un fluido, llevado a ebullición. Hay que distinguir varios sistemas:

**Convencional.-** es cuando el fluido es agua o algún fondo, caldo corto o leche.

**Desde frío.-** se colocan los géneros con el agua en frío y se lleva a ebullición manteniéndole a fuego lento hasta que estén tiernos o hayan soltado sus jugos. Se emplea para elaborar fondos, blanquetas.

**Desde calor.-** cuando el agua o el fondo está hirviendo se sumergen en el hasta cocinarlo. El producto que estamos cocinando debe regirse por un tiempo.

**Al vapor.-** se hace en hornos de convección- vapor o en vaporeras. Es el mejor sistema de cocción para pescados, mariscos y hortalizas.

**Al baño maría.-** consiste en colocar un recipiente dentro de otro que contenga agua al borde de ebullición para que el producto en el primer recipiente se cocine lentamente. El agua nunca debe hervir. **(ARMENDÁRIZ, J. TÉCNICAS DE COCINA HOSTELERÍA Y TURISMO 2010. Pág. 150 hasta 164)**

**Fritura.-** consiste en el cocinado del producto mediante inmersión en aceite o grasa no muy caliente de manera que se forme una costra y por dentro quede jugoso. Se emplea para piezas pequeñas. Pueden freírse directamente o con rebozado.

**Sin rebozado.-** se emplea para elaboraciones fritas que no sueltan agua al freír o que forma costra con facilidad y por ello no necesitan un rebozado exterior. Huevos, patatas empanadillas, buñuelos o churros son un ejemplo de elementos que se fríen directamente.

**Con rebozado.-** es envolver un género con harina o alguna pasta para freír que forme una costra alrededor de un producto.

#### **Tipos de rebozado**

- **Enharinado.-** consiste en pasar el género por harina y freír inmediatamente, se emplea para pescados, carnes y hortalizas.
- **Rebozado.-** se entiende también como rebosado pasar un género por harina y después por huevo, para freírlo inmediatamente. Se utiliza en pescados y hortalizas.
- **Pasta Empanado.-** pasar un producto por harina, huevo y pan rallado, se emplea en carnes rojas y blancas, pescados y hortalizas.
- **Orly y tempura.-** son masas líquidas por la que pasan los productos antes de introducirlos al aceite caliente.

Existen tres variedades de pasta Orly.

- **De levadura.-** de levadura prensada de panadería agua, aceite y sal, hay que dejar que se fermente para poder utilizar.
- **De cerveza.-** se hace con cerveza, pero puede utilizarse cualquier líquido que contenga anhídrido carbónico o gasificante, también lleva harina aceite y sal.
- **De claras.-** claras montadas, harina, aceite y sal.

**Salteado.-** consiste en cocinar con un poco de grasa caliente el producto principal, junto a ingredientes de condimentación, a fuego vivo para que se dore rápidamente, o se abran para servir de inmediato o terminar con salsa.

**(ARMENDÁRIZ, J. TÉCNICAS DE COCINA HOSTELERÍA Y TURISMO 2010. Pág. 150 hasta 164)**

Se emplea para pequeñas piezas enteras o géneros troceados, siempre que sean tiernos y pastas.

**Cocción al vacío.-** consiste en cocinar un alimento en un envase herméticamente cerrado.

La cocción se realiza generalmente a una temperatura inferior a 100 °C. La cocción se realiza por convección y por norma general el tiempo de cocción es superior al utilizado en la cocina tradicional. **(ARMENDÁRIZ, J. TÉCNICAS DE COCINA HOSTELERÍA Y TURISMO 2010. Pág. 150 hasta 164)**

### **3.6 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL EN LA TERCERA EDAD**

En la población de la tercera edad, las variaciones individuales respecto al estado de salud, actividad física y cambios fisiológicos son mayores que en los más jóvenes y pueden influir de manera mucho más importante en el estado nutricional.

#### **La actividad**

En general es saludable que los ancianos realicen algún tipo de ejercicio para activar la circulación, para evitar el anquilosamiento y muy especialmente, para prevenir la depresión y el aburrimiento. Así debe estimulárseles para que salgan de casa ya sea a dar un paseo andando, a hacer alguna compra en el barrio o a tomar un rato el sol en una plaza, lo que les dará la posibilidad adicional de charlar con otras personas.

#### **El calor y el frío**

Las temperaturas extremas suelen suponer un riesgo para los ancianos. Puesto que han perdido parte de la sensibilidad a los cambios de clima, cuando los días de verano son especialmente calurosos, es necesario asegurarse de que permanezcan en casa, al fresco, y de que consuman una buena cantidad de líquidos para evitar una posible deshidratación, factor que en las personas de edad avanzada puede tener graves repercusiones. **(QUINTANILLA MARTÍNEZ, M. CUIDADOS INTEGRALES EN EL ANCIANO TOMO I. 2004. Pág. 123)**

También deben cuidarse de forma especial cuando hace mucho frío. La dieta deber ser entonces más calórico que en otras épocas del año y debe procurarse que tengan el cuerpo abrigado y que permanezcan en los lugares más caldeados de la casa.

Un simple resfriado, que en una persona joven no pasará de causar molestias durante unos días, en un anciano puede ser el detonante de una enfermedad pulmonar irreversible.

### **Factores de consideración**

Aunque la dieta sana y equilibrada es probablemente el factor más importante para la salud, la edad no pasa en vano y supone la aparición de ciertos achaques o inclusive de enfermedades. En consecuencia, una persona anciana, por bien alimentada que esté, puede tener ciertas molestias que no deben descuidarse y que de prolongarse o repetirse, deben ser consultadas con el médico. Entre ellas, la pérdida del apetito, el ahogo, los mareos, las molestias al orinar, los cambios en las deposiciones, los trastornos auditivos o visuales y la debilidad de algún miembro. **(QUINTANILLA MARTÍNEZ, M. CUIDADOS INTEGRALES EN EL ANCIANO TOMO I. 2004. Pág. 123)**

#### **3.6.1 Alimentos contraindicados**

Sin pretender ofrecer una lista exhaustiva de todos los alimentos contraindicados para las personas de edad avanzada, los siguientes se encuentran entre los más corrientes

- |             |               |                       |
|-------------|---------------|-----------------------|
| - Alcohol   | - Carne       | - Pastas              |
| - Chocolate | - Mayonesa    | - Panes dulces        |
| - Bizcochos | - Mantequilla | - Helados             |
| - Azúcar    | - Mermelada   | - Galletas            |
| - Caramelos | - Embutidos   | - Gaseosas con azúcar |

**(FOLLETO MIES, 2010. Pág. 7, 8)**

#### **Cambios fisiológicos**

Un aspecto importante es la menor percepción de la sensación de sed asociada al proceso de envejecimiento. Esto determina un riesgo alto de deshidratación especialmente en aquellas circunstancias en las que se producen pérdidas



excesivas de líquido: sudoración, vómitos, diarreas, quemaduras, empleo de diuréticos, etc.

El aparato gastrointestinal también experimenta modificaciones importantes. Si empezamos por la boca tal vez la más significativa sea la falta de piezas dentarias y su principal consecuencia es la dificultad para masticar.

La disminución de la secreción de saliva, y los sabores se perciben de manera diferente y genera una dificultad para la deglución.

También disminuye la superficie y capacidad de absorción de la mucosa del estómago e intestino. A todo ello hay que añadir las enfermedades digestivas, que son más frecuentes en las personas de la tercera edad. Así mismo, con la edad se ve afectado el sentido del olfato.

### **Cambios psicológicos**

Los hábitos alimentarios de las personas de la tercera edad, son el resultado de unos patrones de conducta establecidos durante muchos años y por tanto muy difíciles de cambiar. Diversas situaciones cambian las costumbres y pueden alterar la alimentación: hospitalización prolongada, alejamiento de la familia, enfermedad del cónyuge, muerte del cónyuge, incapacidad física.

### **Cambios físicos**

Las principales medidas que se necesitan para determinar el estatus nutricional son: peso, altura, Índice de Masa Corporal, Índice de creatinina/altura y determinación del gasto metabólico basal. **(QUINTANILLA MARTÍNEZ, M. CUIDADOS INTEGRALES EN EL ANCIANO TOMO II, 2004 Pág. 12, 13, 14)**

El peso y la altura se utilizan también para conocer el área de la superficie corporal, la cual influirá en la dosificación de los medicamentos.

La pérdida de los dientes, menos producción de saliva y ácidos gástricos, disminución del sentido del gusto y el olfato, enfermedades como diabetes, problemas cardiacos, reumatismo, Mal de Parkinson, Mal de Alzheimer, más las posibles alteraciones en el metabolismo producidas por medicamentos afectan sensiblemente la nutrición. Cada caso es único, y debe ser tratado con la ayuda de médicos y profesionales de la nutrición. Sin embargo ofrecemos varios consejos generales:

En esta época de la vida se pueden presentar varios problemas óseos, por lo que se requiere un suministro de calcio; esto se puede lograr con la leche y sus derivados, como el queso y el yogurt. (Algunas personas pueden presentar problemas para la digestión de productos lácteos.) Para metabolizar adecuadamente el calcio se recomienda la luz solar, con la que el cuerpo produce vitamina D.

### **Medicamentos, alcohol y tabaco**

Las personas de la tercera edad, consumen con frecuencia varios medicamentos, debido a la elevada prevalencia de enfermedades crónicas que presentan.

Los medicamentos pueden interferir en el estado nutricional por varios mecanismos que guardan relación con la absorción, el metabolismo o la excreción de distintos nutrientes. También el alcohol y el tabaco pueden afectar al estado nutricional. La valoración del estado nutricional en las personas de la tercera edad, como indicador de su estado de salud, se utiliza especialmente para conocer lo antes posible los estados subclínicos o clínicos de la malnutrición presente con tanta frecuencia en esta población. **(QUINTANILLA MARTÍNEZ, M. CUIDADOS INTEGRALES EN EL ANCIANO TOMO II, 2004 Pág. 12, 13, 14)**

### **3.7 CONSIDERACIONES**

En las personas de la tercera edad se produce una disminución en las necesidades energéticas debido a varios factores:

Disminución de la masa muscular corporal

Menor metabolismo basal

Disminución de la actividad física

Las necesidades nutritivas, y de energía dependerán del sexo, el peso, la talla, la actividad física, el estado biológico y el metabolismo basal, pero también de sus hábitos alimenticios. La ingesta recomendada para la población de la tercera edad, es para individuos con talla y peso medio y una ligera actividad.

La ración proteica debe cubrir las recomendaciones. El porcentaje respecto a la energía total diaria será del 12 al 15% (siendo el 40% del origen animal y el 60% de origen vegetal).

El consumo de azúcar refinado no debe superar el 5%, reservando la posibilidad de ingerir azúcar, glucosa o fructosa a través de frutas y zumos, que aportan sales minerales, vitaminas y fibra dietética. La cantidad de fibra aconsejable en la dieta es de 30 gramos/día.

La ración de grasas, debe ser del 25 al 30% de la energía total diaria. Un 8% en forma de ácidos grasos saturados (origen animal), un 12% de mono insaturados (aceite de oliva) y un 10% de ácidos grasos poli insaturados (aceites de semillas y pescado). Las grasas de origen animal deben ser reducidas, sobre todo en las personas de la tercera edad con antecedentes de aterosclerosis, pero no deben suprimirse totalmente. **(FOLLETO MIES, 2010. Pág. 12)**

### **3.8 DIETAS RECOMENDADAS PARA ADULTOS MAYORES**

En una dieta para adultos mayores se debe asegurar una buena disponibilidad de nutrientes, unas preparaciones culinarias agradables y un marco físico acogedor y sin tensiones, estas recomendaciones se han mantenido hasta la actualidad. **(WWW.UNED.ES/PEA-NUTRICIÓN-Y-DIETÉTICA© 2015 · UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética)**

1. Las dietas serán sencillas y de fácil preparación.
2. Los alimentos tendrán una presentación vistosa y agradable.
3. Fraccionar la dieta en 4 o 5 comidas diarias.
4. La última comida será de carácter ligero.

5. Los líquidos y los zumos constituirán una sola toma o se suministrarán entre comidas.

Es preferible el consumo de cantidades moderadas de agua mineral sin gas con las comidas, aunque se permite la ingesta de una pequeña cantidad de vino tinto (un vasito), si forma parte de las costumbres del anciano y no existe contraindicación médica.

6. Se debe moderar el consumo de café y de bebidas excitantes (al igual que en los adultos, no se recomienda superar la ingesta de 2 tazas de café diarias).

7. No se debe abusar de licores y bebidas edulcoradas.

8. El momento de la ingesta ante todo debe ser un acto de convivencia y relación social. Es importante que los alimentos sean vehículo de salud y que su degustación se realice dentro de un marco de armonía.

9. Mantener en lo posible los hábitos y gustos personales.  
([WWW.UNED.ES/PEA-NUTRICIÓN-Y-DIETÉTICA](http://WWW.UNED.ES/PEA-NUTRICIÓN-Y-DIETÉTICA)© 2015 · UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética)

### 3.8.1 DIETA GENERAL

#### CONCEPTOS:

“Llamada también dieta normal, dieta cero o dieta libre, de 1800 A 2000 kcal. Está orientada a un adulto sano con un nivel de actividad muy ligero, típico del paciente hospitalizado. Obviamente, los requerimientos de energía y nutrientes no son iguales para todos los pacientes, pero puede ser una dieta media adecuada para este grupo de población. **(CUERVO, M, 2004, pág. 1)**

Según (CERVERA, P, 2004, pág. 279) dice que la Dieta Normal, indicada en un paciente hospitalizado que no precisa una dieta terapéutica. A pesar de esto, no es conveniente que contenga alimentos (por ellos mismos o por su preparación culinaria) flatulentos o de digestión difícil, que pueden ocasionar trastornos en

una persona que como mínimo está en reposo en una habitación, fuera de su ambiente habitual y preocupado por su curación.

### **3.8.2 CARACTERÍSTICAS**

En principio, no existen restricciones concretas en cuanto a alimentos, tecnologías culinarias, distribución de tomas, etc. Sin embargo, hay que tener en cuenta que se trata de un entorno hospitalario donde las grandes licencias culinarias no tienen sentido.

Debe resultar energética y nutricionalmente completa para la mayoría de los pacientes hospitalizados. Si esta dieta se indica para pacientes con elevado gasto calórico, se puede complementar aumentando las raciones de algunos platos y/o el número de tomas, teniendo en cuenta la unificación y el esquema dietético global de su dieta.

Distribución de macronutrientes: VCT (Valor Calórico Total)

15-20% VCT proteínas

30% VCT grasas,

50-55% VCT hidratos de carbono.

Las grasas, y teniendo en cuenta el ligero incremento de proteínas, el porcentaje de grasa estará cercano al 30% del Valor Calórico Total (VCT),

El porcentaje de carbohidratos recomendado debe cubrirse, fundamentalmente, a expensas de hidratos de carbono complejos, de más lenta absorción. En este sentido, conviene no abusar de los azúcares sencillos y los alimentos que los incorporan en cantidades importantes. **(CUERVO, M, 2004, págs. 2,3)**

La ingesta de fibra en la mayoría de población es baja a pesar del moderado consumo de frutas y verduras. La disminución en el consumo de cereales integrales y otros alimentos ricos en fibra, hace necesario un aumento del consumo medio hasta un mínimo de 25 g diarios de fibra

Los menús hospitalarios deben evitar un exceso de grasas animales: embutidos, mantecas, partes grasas de las carnes, grasa láctea.

Dentro del grupo de verduras y hortalizas, todos los días existe la posibilidad de tomar, como mínimo, dos raciones, bien como plato principal o bien como guarnición, de las cuales conviene elegir una en forma cruda tipo ensalada.

Es importante tomar una o dos veces por semana legumbres, por su alto contenido en proteína vegetal, vitaminas, minerales y fibra.

Arroz, pan, pasta y patata deben constituir la base de la alimentación, no sólo en el ámbito hospitalario sino también del individuo medio en su vida cotidiana.

Se debe procurar que las guarniciones complementen el primer plato: si el primero es a base de arroz, pasta, patata o legumbre se completa con una guarnición de verdura y viceversa. Se pueden usar, especialmente cuando se habla de verduras, frutas y pescados, alimentos estacionales. De este modo, se aumenta la variedad de la dieta al mismo tiempo que se consigue un mejor precio en el mercado. Existen alimentos y tecnologías culinarias que, aún resultando muy adecuadas en alimentación hospitalaria, acarrear dificultades a la hora de prepararlos en grandes cantidades. Un claro ejemplo de lo anterior son los filetes de ternera a la plancha. Con el fin de evitar que se endurezcan o se sobre cocinen, es recomendable hacerlos en el momento, es decir, durante el transcurso de la cinta de empacado. **(CUERVO, M, 2004, págs. 2,3)**

### **3.8.3 ALIMENTOS Y TÉCNICAS RECOMENDADOS**

Se recomiendan aquellas tecnologías culinarias que menos grasa aportan a los alimentos: cocción al agua (hervido, escalfado), vapor, rehogado, plancha, guisos y estofados no grasos, horno, utilizando de forma puntual fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados. **(CUERVO, M, 2004, pág. 5)**

Respecto a las legumbres, un remojo prolongado (mayor de 8 h) y romper el hervor a mitad de cocción, disminuye la posibilidad de que causen flatulencia. Para que la comida resulte apetitosa se pueden emplear diversos condimentos:

ácidos (vinagre, limón), aliáceos (ajo, cebolla, cebolleta, puerro, etc.), hierbas aromáticas (romero, salvia, tomillo, hinojo). (CUERVO, M, 2004, pág. 5)

### Tabla de Alimentos Recomendados y No Recomendados Dieta General

Tabla No 1: Alimentos Recomendados y No Recomendados Dieta General

Alimentos	Alimentos Recomendados	Alimentos No Recomendados
Lácteos	Enteros o semidesnatados	Derivados lácteos ricos en grasa Quesos muy grasos y curados
Cereales	Todos, alternando alguna ración de integrales	Bollería grasa, con chocolate
Legumbres y frutos secos	Todos	
Verduras y hortalizas	Todas	Las flatulentas según tolerancia
Frutas	Todas	

Carnes, pescados y huevos	Carnes y pescados magros Huevos en tortilla o cocidos Huevos pasados por agua	Carnes y pescados grasos Embutidos Huevos fritos
Grasas	Aceite, preferentemente de oliva	En exceso
Bebidas	Agua Infusiones Zumos de frutas	Bebidas carbonatadas Bebidas alcohólicas
Azúcares	Azúcar, miel, mermelada Dulce de membrillo	
Varios		Alimentos salados o condimentados en exceso
Tecnologías culinarias	Sencillas	Aquellas que incorporen mucha grasa al alimento

Fuente: (CUERVO, M, 2004)

### TABLA DE PESOS NETOS DE LAS RACIONES INDIVIDUALES DE ALIMENTO PARA ADULTOS MAYORES

TABLA Nº 2: PESOS NETOS INDIVIDUALES DE ALIMENTOS PARA ADULTOS MAYORES

Alimentos	Ración recomendada
<b>Lácteos</b>	
Leche o yogurt	200 ml
Requesón o quesos frescos	60-80 g
Queso (semicurado)	40-60 g
<b>Carnes y equivalentes</b>	
Carnes	100 g
Pescados	100 g
Jamón cocido	100 g
Huevos (50-60 g)	1 unid
Pollo (1500g)	1/4
<b>Panes y pastas</b>	
Pan integral	50 g
Arroz o pasta (crudo)	40 g
Patatas	200 g
Legumbres	40 g
<b>Frutas</b>	
En general	130 g
<b>Verduras</b>	
En general	150 g
<b>Grasas</b>	

FUENTE: © 2015 · UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética

### 3.9 NECESIDADES DE NUTRIENTES

“A la hora de plantearse de que forma los cambios fisiológicos que conlleva la edad repercuten sobre nuestras necesidades y como debemos adaptar nuestra alimentación a este proceso, es importante hacer hincapié en que no se trata de cambiar la alimentación de esta u otra forma porque uno cumple 65 años.

En este sentido hay que ser flexible y sobre todo razonable. Cuando las personas llegamos a una determinada edad, en magníficas condiciones físicas, psíquicas y sociales, sin que los cambios fisiológicos se manifiesten de forma que alteren la vida normal ni la salud, "no es necesario modificar la alimentación sobre la



aconsejada para un adulto sano de actividad normal", con las precauciones y cuidados que se desprenden del sentido común, del apetito y de las costumbres."(Nutrients Intake for the European Community. (Bruselas, European Food Safety Authority, 2010 y 2013).

## **REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS**

Es necesario individualizar los requerimientos energéticos ya que varían en función del sexo, la edad, la actividad física y otros factores. Por tanto en términos generales para evitar una desnutrición, es necesario que la ingesta diaria sea mayor de 1500kcal conteniendo todos los grupos de alimentos para evitar deficiencias.

Además se ha demostrado que sobre este grupo de población tiene efectos más nocivos la ingesta reducida (elevada prevalencia de malnutrición), que un moderado exceso de peso. Lo que lleva a pensar que se debe ser generoso en la recomendación energética, sin llegar tampoco al riesgo de obesidad.

### **1. LOS CARBOHIDRATOS**

Los carbohidratos son probablemente los más importantes debido a que son fuente principal de energía y debe constituir por lo menos del 50 al 60% de nuestra dieta alimentaria. Moléculas orgánicas compuestas por carbono, hidrogeno y oxígeno en la proporción de 1:2:1 respectivamente, juegan un rol importante en el funcionamiento interno de nuestros órganos, el sistema nervioso y los músculos. Además son fuente inmediata de energía para el cuerpo al convertirse rápidamente en glucosa, el combustible de nuestras células. Conviene saber que los carbohidratos ayudan a combatir infecciones, promueven el crecimiento del tejido corporal, como huesos y piel, y lubrican las articulaciones. **(EDITORIAL LEXUS, COCINA SALUDABLE, 2010. Pag.8)**

Asimismo, estos alimentos son altos en fibra, lo que ayuda a eliminar tóxicos a través del colon.

### **2. LÍPIDOS**

Aunque son las enfermedades coronarias las que causan una de las mayores tasas de mortalidad en la sociedad actual, y se asocia directamente con los elevados niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, no es aconsejable reducir totalmente el aporte de grasa en la dieta. Se han establecido como aportes recomendados entre el 30 y el 35% del valor calórico total.

La calidad de la grasa es también un factor muy importante. Se recomienda que un 15-20% de la grasa que se consuma sea mono insaturada. Este tipo de grasa está en mayor proporción en productos como el ácido oleico, que es el componente fundamental del aceite de oliva, así como el de soja y maíz. Se considera que los ácidos grasos saturados deben representar 7-8% de la cantidad de grasa total (procedente principalmente de las carnes y de algunas semillas como el aceite de palma y el de coco) Por último, los ácidos grasos poliinsaturados deben representar el 5%, procedente principalmente de pescados y frutos secos. (**WWW.UNED.ES/PEA-NUTRICIÓN-Y-DIETÉTICA© 2015 · UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética**)

### **3. MINERALES**

Es importante asegurar las cantidades adecuadas de minerales en general y en especial de hierro, zinc y calcio.

Parece estar justificado un aumento en el aporte de calcio debido a los problemas de mala absorción de este mineral, comentados en el epígrafe anterior, y para la prevención de la osteoporosis. Se recomiendan 1000 mg/día para mujeres a partir de los 51 años.

Parece importante también la relación calcio/fósforo en la dieta. Las recomendaciones establecen una relación 1/1 y por tanto un total de fósforo de 1000mg/día. (**WWW.UNED.ES/PEA-NUTRICIÓN-Y-DIETÉTICA© 2015 · UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética**)

Con la deficiencia de hierro hay que ser cuidadoso. Debido a la elevada prevalencia de las anemias en los ancianos, se podría pensar en el hierro como principal implicado en este proceso. Por ello no hay una recomendación de hierro suplementario, ya que debido a la disminución de la capacidad de absorción

sería inútil. Se recomienda una cantidad de 10mg/día. Se debe saber que elementos como el ácido ascórbico o vitamina C aumentan la biodisponibilidad de hierro y por lo tanto la capacidad de ser absorbidos, mientras que los fitatos, salvados, fosfatos, té y antiácidos la disminuyen. Por ello, cuando se tomen suplemento de hierro por la mañana, se deben acompañar de un zumo de cítricos (naranja, mandarina, etc.) para aumentar su biodisponibilidad y mejorar su absorción. Después de tomarlo, se recomienda esperar al menos 10 minutos para realizar la siguiente comida.

El hierro que mejor se absorbe es el que está en alimentos de origen animal, y el que peor el de los alimentos vegetales. Este motivo es el que lleva a recomendar, para esta etapa de la vida, la ingesta de una cantidad mínima diaria de alimentos (carne, huevos o pescado) que aseguren el aporte de hierro en una forma fácilmente accesible. El zinc suele disminuir su concentración con la disminución de la aportación calórica total. La recomendación es entre 12-15 mg/día. Los bajos niveles de este metabolito pueden producir alteraciones relacionadas con la inmunidad, úlceras, etc.

La hipertensión es otro de los problemas más comunes en los ancianos, relacionado con las recomendaciones de minerales en la dieta. Desde 1988 (Kannel) recomienda limitar la ingesta de sodio (sal común) a 2g/día, estas recomendaciones apenas se han modificado y en la actualidad se mantiene esta recomendación. Las recomendaciones para el selenio son las mismas que para la población adulta y que las RDA establecen en 55-70 microgramos /día. Está muy relacionado con la vitamina E y realiza un importante papel como antioxidante.

**(WWW.UNED.ES/PEA-NUTRICIÓN-Y-DIETÉTICA© 2015 · UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética))**

**4. LAS VITAMINAS.-** “Las vitaminas son orgánicas, lo que significa lo que contiene carbón, y se encuentra en sustancias, plantas y animales en cantidades pequeñas. Ingeriendo este tipo de alimentos, obtenemos las vitaminas requeridas para nuestro organismo. Puesto que el organismo no es capaz de sintetizar las

vitaminas, debe adquirirlas junto al alimento”. (EDITORIAL LEXUS, COCINA SALUDABLE, 2010. Pag.52)

## TABLA DE LAS VITAMINAS

TABLA Nº 3. LAS VITAMINAS

Vitaminas	Alimentos con alto contenido
Vit. A	Albaricoque, ciruelas, cereza, mandarina, melocotón melón, acelgas, batata, repollo, espinacas, alubias, zanahoria, mantequilla, leche, queso.
Vit. B	Albaricoque, ciruelas, cereza, mandarina, melocotón, acelgas, coliflor, repollo, escarola, guisante, habichuelas, maíz, nabo, zanahorias, frutos secos, arroz, avena, leche, queso, carne de cerdo.
Vit. C	Albaricoque, ciruela, cereza, fresa, limón, mandarina, manzana, melón, naranja, coles de Bruselas, espinacas, habichuelas, patata, pimiento.
Vit. D	Luz solar. Leche, mantequilla, huevos.

FUENTE: © 2015 · UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética

**5. AGUA.-** Por ser la deshidratación otro de los problemas más comunes en esta población se recomienda como aporte adecuado el consumo de 2-3 l/día.

**6. FIBRA.-** Este elemento es muy importante en la dieta, y es recomendado para otras etapas de la vida sin ninguna limitación. Sin embargo, en esta etapa de la vida hay que ser cauto en las recomendaciones. Se recomienda una ingesta de 25g/día al igual que los adultos. La fibra se encuentra en alimentos de origen vegetal, principalmente en las frutas y verduras. (WWW.UNED.ES/PEA-NUTRICIÓN-Y-DIETÉTICA© 2015 · UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética))

## RECOMENDACIONES DE CONSUMO DIARIO

TABLA Nº 4: RECOMENDACIONES DE CONSUMO DIARIO DE CALORIAS, NUTRIENTES Y AGUA PARA EL ADULTO MAYOR

<b>RECOMENDACIONES DE CONSUMO DIARIO DE CALORIAS, NUTRIENTES Y AGUA</b>						
Edad	Sexo	Energía (calorías totales)	Carbohidratos (45- 65 %)	Proteínas (10-35% )	Grasas (20-5%)	Agua Pura
60 a 70 años	Femenino	1978kcal	55%	15%	30%	2,7lt
	Masculino	2204Kcal	55%	15%	30%	3,7lt
Mayor de 70	Femenino	2054Kcal	55%	15%	30%	2,1lt
	Masculino	1873Kcal	55%	15%	30%	2,6lt

**FUENTES:** NORMA TÉCNICA POBLACIÓN ADULTA MAYOR, MIES, 2014. Pag.22 / WORLD HEALTH ORGANIZATION/ FOOD AND AGRICULTURAL ORGANIZATION OF THE NATIONS, 2004

### 3.10 HORARIOS DE ALIMENTACIÓN

El Centro Gerontológico residencial establecerá el horario de cinco tiempos de comida de acuerdo a las actividades diarias planificadas (desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde, merienda), considerando que debe existir por lo menos 2 horas de intervalo entre comidas.

**TABLA Nº 5: HORARIOS REFERENCIALES DE ALIMENTACIÓN EN CENTRO RESIDENCIALES**

<b>ALIMENTACIÓN</b>	<b>HORARIO PREFERENCIAL</b>
Desayuno	8h00
Refrigerio de la mañana	10h30
Almuerzo	13h00
Refrigerio de la tarde	15h30
Merienda	18h00

ELABORADO POR: Domínguez, J .2015

### 3.11 HIGIENE ALIMENTARIA

#### 3.11.1 CONCEPTO

“La higiene alimentaria es la parte de la microbiología que se ocupa de los efectos adversos de los microorganismos que contienen los alimentos y de la manera de evitarlos”. (GALLEGO, J. 2012)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la higiene de los alimentos como: “El conjunto de condiciones y medida programadas durante la producción, transformación, almacenamiento y distribución de los alimentos, para garantizar su salubridad e inocuidad”.

### **3.11.2 RECEPCIÓN, ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN, MANIPULACIÓN, ELABORACIÓN EN CALIENTE, ELABORACIÓN EN FRÍO Y POST-PREPARADO.**

#### **Principios básicos del sistema HACCP**

Para llevar a cabo esta prevención debemos controlar todo el recorrido que realiza el género, desde que se recibe hasta que se sirve el alimento, a través de protocolos con indicaciones que describan con claridad donde pueden producirse Puntos Críticos, y los métodos de comprobación y verificación.

Para realizar esto son necesarias siete actividades:

1. Realizar un análisis de peligros.
2. Determinar los puntos críticos de control (PCC).
3. Establecer límites críticos.
4. Establecer un sistema de vigilancia.
5. Establecer las medidas correctoras que habrán de adoptarse cuando las vigilancias en un PCC indique una desviación respecto a un límite crítico.
6. Establecer procedimientos de verificación para confirmar que el sistema HACCP funcione eficazmente.  
**(GARCÍA, F. GARCÍA, P. MUELA, M. 2011. Pág. 55, 56, 57)**
7. Establecer un sistema de documentación sobre todos los procedimientos y los registros apropiados para estos principios y su aplicación.  
**(GARCÍA, F. GARCÍA, P. MUELA, M. 2011. Pág. 55, 56, 57)**

#### **Recepción de materia prima**

**Fase:** Recepción

**Peligros:**

- Proliferación microbiana por temperatura inadecuada de transporte.
- Contaminación biológica, química o física, por condiciones higiénico-sanitarias inadecuadas de los vehículos, estiba incorrecta, transporte conjunto de productos no alimenticios, manipulaciones incorrectas, etc.
- Defectos de identificación marcados, etiquetado, documentación y/o envasado de productos.
- Alteración de características organolépticas y/o vencimiento fecha de caducidad de los productos.

**Medidas preventivas:**

- Mantener las temperaturas adecuadas de transporte.
- Realizar el transporte en correctas condiciones higiénico-sanitarias.
- Realizar una correcta práctica de manipulación en recepción.
- Recepcionar solo productos correctamente envasados, etiquetados con las características organolépticas idóneas y con las fechas adecuadas para su correcto uso.

**Criterios de tolerancia:**

- Temperaturas: productos refrigerados entre 0 y 5 °C (+/- 2 °C), productos congelados – 18 °C (+/- 6 °C).
- Especificaciones legales según productos.
- Características organolépticas idóneas para cada tipo de producto.
- Envasado y etiquetado correcto.

**(GALLEGOS, J. 2012. Pág. 387)**

**Medidas de vigilancia:**

- Control de temperaturas.
- Control de caracteres organolépticos de los productos.
- Control del etiquetado, marcado de fechas de duración de los productos.
- Control de envases y embalajes.

- Control del estado de limpieza del vehículo de transporte.

#### **Medidas Correctoras:**

- Devolución/rechazo de la mercadería.
- Advertencia o cambio de proveedor.
- Restablecimiento de prácticas correctas higiénico-sanitarias de manipulación en recepción.

#### **Registros:**

- Ficha de control semanal:
  - Temperaturas de productos.
  - Identificación de productos.
- Medidas correctoras.

**(GALLEGOS, J. 2012. Pág. 387)**

#### **Almacenamiento Y Conservación**

**Fase:** Almacenamiento y conservación.

#### **Peligros:**

- Proliferación microbiana por almacenamiento y conservación a temperaturas inadecuadas.
- Proliferación microbiana por retraso en el almacenamiento.
- Contaminación biológica, química o física del producto por falta de limpieza en almacenes y cámaras, incorrectas condiciones de almacenamiento, manipulación, etc.
- **(GALLEGOS, J. 2012. Pág. 388)**
  
- Contaminación y/o alteración y deterioro de los productos por presencia de insectos, roedores, etc.
- Vencimiento fecha de caducidad de los productos.

#### **Medidas preventivas:**



- Mantener las adecuadas condiciones de temperatura y humedad durante el almacenamiento.
- Realizar un almacenamiento adecuado.
- Realizar programas de limpieza periódicos.
- Realizar programas de mantenimiento y supervisión periódica de las instalaciones.
- Realizar una correcta rotación de los productos.

**Criterios de tolerancia:**

- Temperaturas:
  - Carnes y productos cárnicos entre 0 y 5 °C.
  - Pescados y mariscos entre 0 y 7 °C.
  - Productos lácteos entre 0 y 8 °C.
  - Comidas refrigeradas entre 0 y 3 °C.
  - Comidas congeladas entre -18 °C.

**Medidas de vigilancia:**

- Control de temperaturas.
- Control de las condiciones de almacenamiento.
- Control y seguimiento del plan de limpieza.

**Medidas correctoras:**

- Restablecimiento de las temperaturas adecuadas de almacenamiento y conservación.
- Restablecimiento de las condiciones correctas de almacenamiento y conservación.
- Restablecimiento de las condiciones de higiene y limpieza.

**(GALLEGOS, J. 2012. Pág. 388)**

**Registros:**

- Ficha de control diario de temperaturas.
- Ficha de control semanal: Condiciones de almacenamiento y características higiénico-sanitarias.

- Medidas correctoras.

**(GALLEGOS, J. 2012. Pág. 388)**

## **Manipulación**

**Fase:** Manipulación

### **Peligros:**

- Contaminación cruzada de los productos.
- Proliferación microbiana y/o contaminación por descongelación inadecuada de productos.

### **Medidas preventivas:**

- Delimitar zonas de trabajo y evitar cruces.
- Limpieza y desinfección de útiles.
- Limpieza y desinfección de productos.
- Realizar la descongelación de productos correctamente.
- Formación correcta del manipulador.

### **Criterios de tolerancia:**

- Criterio estricto de las normas establecidas para manipulación higiénica de alimentos.

### **Medidas de vigilancia:**

- Control de la higiene del personal e indumentaria.
- Control de las prácticas de manipulación y hábitos de trabajo.
- Control de la higiene de locales, utensilios, superficies, equipo, etc.
- Controles analíticos periódicos.

**(GALLEGOS, J. 2012. Pág. 389)**

### **Medidas correctoras:**

- Restablecimiento de prácticas correctas de manipulación.
- Restablecimiento de las condiciones correctas de limpieza e higiene.

**Registros:**

- Ficha de control semanal: Separación de crudo y elaborado.
- Medidas correctoras.

**(GALLEGOS, J. 2012. Pág. 389)**

**Elaboración en caliente**

**Fase:** Elaboración en caliente.

**Peligros:**

- Supervivencia de gérmenes, toxinas y esporas por temperaturas y tiempos de preparación inadecuados.
- Recontaminación microbiana y/o contaminación química o física del producto.

**Medidas preventivas:**

- Realizar una correcta preparación y tratamiento culinario de los alimentos.
- Realizar unas correctas prácticas de manipulación y mantener una adecuada higiene personal, de superficies, utensilios, locales, etc.

**Criterios de tolerancia:**

- Temperaturas correctas de cocinado 70 °C en el interior del producto.

**Medidas de vigilancia:**

- Control de temperaturas/ tiempos de cocinado.
- Control de prácticas de manipulación, higiene personal, superficies, utensilios, etc.

**(GALLEGOS, J. 2012 Pág. 390)**

**Medidas correctoras:**

- Adecuar las temperaturas y tiempos de cocinado para cada tipo de producto.

- Reprocesar el producto en aquellos casos en que sea posible, de manera que se alcance en el centro del producto la temperatura adecuada (70 °C).
- Reparar aquellos equipos que no tengan potencia suficiente para alcanzar las temperaturas adecuadas.

**Registros:**

- Ficha de control semanal: temperatura alcanzada en el interior del producto durante la elaboración en caliente.
- Medidas correctoras. **(GALLEGOS, J. 2012 Pág. 390)**

**Elaboración en frío**

**Fase:** Elaboración en frío.

**Peligros:**

- Contaminaciones por manipulaciones incorrectas.
- Contaminación cruzada a través de superficies, utillaje, manipuladores, etc.
- Proliferación microbiana por elevada temperatura ambiental durante la elaboración del producto, así como por tiempo de preparación inadecuado.

**Medidas preventivas:**

- Delimitar en la cocina una zona de elaboración de platos fríos.
  - Limpieza y desinfección de útiles.
  - Limpieza y desinfección de productos.
  - Temperatura ambiental y tiempo correcto de preparación.
  - Formación correcta de manipuladores.
- (GALLEGOS, J. Pág. 391)**

**Criterios de tolerancia:**

- Realización de un correcto procedimiento de higienización de frutas, verduras y hortalizas que se vayan a consumir en fresco (crudo).

**Medidas de vigilancia:**

- Control de higiene personal e indumentaria.
- Control de prácticas de manipulación de hábitos de trabajo.
- Control de la higiene de productos locales, utensilios, superficies, equipos, etc.
- Control de temperaturas y tiempos de elaboración.
- Controles analíticos periódicos.

**Medidas correctoras:**

- Restablecimiento de prácticas correctas de manipulación.
- Restablecimiento de las condiciones de limpieza e higiene.
- Reprocesar el producto (higienizar) en aquellos casos en que sea posible.

**Registros:**

- Ficha de control semanal: limpieza de frutas, verduras y hortalizas.
- Medidas correctoras.

**(GALLEGOS, J. Pág. 391)**

**Post-preparado**

**Fase:** Post-preparado

**Peligros:**

- Recontaminación microbiana, química o física del producto elaborado.
- Proliferación microbiana por enfriamiento inadecuado de los alimentos elaborados. Proliferación microbiana por mantenimiento a temperaturas inadecuadas tanto en caliente como en frío de los productos elaborados.
- Proliferación microbiana por recalentamiento (regeneración) insuficiente de los productos elaborados. **(GALLEGOS, J. 2012. Pag.391)**

**Medidas preventivas:**

- Preparar los alimentos con la mínima antelación a su consumo.
- Refrigerar rápidamente (a temperatura menor o igual a 3 °C) los alimentos que no se vayan a consumir de inmediato.

- Mantener los platos calientes a 70 °C en el centro del producto y durante un máximo de 24 horas.
- Recalentamiento (regeneración) a temperatura superior o igual a 70 °C en el centro del producto.
- Los alimentos recalentados se debe consumir de inmediato, no se pueden volver a refrigerar o a calentar.

**Criterios de tolerancia:**

- Temperaturas: mantenimiento en frío entre 0 y 3 °C, en caliente a 70 °C.

**Medidas de vigilancia:**

- Control de temperaturas de mantenimiento de los productos elaborados.
- Control de las condiciones de limpieza e higiene de utillaje, equipos, indumentaria, hábitos de trabajo, etc.

**Medidas correctoras:**

- Restablecimiento o ajustes de instalaciones de mantenimiento (en frío o en caliente) de los productos elaborados.
- Restablecimientos de prácticas correctas higiénico-sanitarias.

**Registros:**

- Ficha de control diario de temperaturas: temperaturas de mantenimiento de productos elaborados.
- Medidas correctoras.
- **(GALLEGOS, J. 2012. Pag.391)**

### **3.12 ASPECTOS DE LOS ALIMENTOS**

#### **3.12.1 Cuando aceptar o rechazar un alimento**

Cuando se reciba alimentos debemos comprobar lo siguiente: las etiquetas correctas, la temperatura correcta y la apariencia y usar todos los sentidos (tacto, olfato, etc.). Se debe rechazar si se encuentra: cartones rotos, paquetes que goteen o latas hinchadas o abolladas, grandes cristales de hielo en el producto o empaque, señales de plagas, alimentos secos que estén mojados o húmedos, alimentos con la fecha de caducidad expirada.

### **Carne**

- **Aceptar.-** se debe recibir a 41° F (5° C) o más bajo. Con un color de la carne de res: rojo cereza brillante, color del cordero: rojo claro, color del cerdo: carne magra rosa, grasa blanca. Su textura firme, cuando se toca vuelve a su posición original, olor propio de la especie que se trate
- **Rechazar.-** su color es café verdoso, manchas café, verde o púrpura, marcas blancas o verdes. Su textura pegajosa, mohosa o seca y un olor agrio.

### **Aves**

- **Aceptar.-** se debe recibir a 41° F (5° C) o más bajo. Sin decoloración. Su textura firme, cuando se toca vuelve a su posición original y sin ningún olor.
- **Rechazar.-** su color es púrpura o verdoso alrededor del cuello, las puntas de las alas oscuras, su textura pegajosa de las alas o alrededor de las coyunturas. Olor desagradable cuando no hay la refrigeración adecuada.

### **Pescado**

- **Aceptar.-** se debe recibir a 41° F (5° C) o más bajo. Su color, agallas rojo brillante, piel clara y reluciente. Olor ligero a mar o a algas. Ojos claros, brillantes y llenos. Textura firme, cuando se toca vuelve a su posición original. **(ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. 2012. Pág. 294, 310, 330)**
- **Rechazar.-** Color de las agallas gris opaco, piel seca. Olor fuerte a pescado o amoníaco. Ojos opacos con horillas rojas y hundidos. Textura suave, queda marcada cuando se toca.

## Huevos

- **Aceptar.-** se deben recibir a una temperatura ambiental de 45° F (7° C) o más baja. Olor ninguno. Cascarones limpios y sin quebrar. Condición de la yema firme y altas que no se rompen fácilmente y las claras se pegan a las yemas.
- **Rechazar.-** olor anormal y cascarones sucios o quebrados.

## Productos lácteos: Leche, mantequilla y queso.

- **Aceptar.-** se deben recibir a 41° F (5° C) o más bajo, a menos que la ley lo especifique de otra manera.
- **Rechazar.-** si se encuentra envolturas rotas o deterioradas, fechas expiradas.

## Cereales y derivados

- **Aceptar.-** se debe recibir a temperatura natural, sin abolladuras en las envolturas o envases que los contengan.
- **Rechazar.-** si se encuentran envolturas rotas y fechas expiradas.

## Hortalizas, frutas y verduras.

- **Aceptar.-** cuando estén recién recolectadas, conservadas en perfecto estado, sin humedad externa, ni olores o sabores extraños.
- **Rechazar.-** cuando tengan lesiones, con gusanos, sin pesticidas en cantidades superiores a los valores tolerados.

(ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, 2012. Pág. 250, 390, 413)

## Legumbres y tubérculos

- **Aceptar.-** frescos y en buen estado, recién recolectadas y sin humedad y olores extraños.
- **Rechazar.-** cuando tengan lesiones, gusanos y pesticidas en cantidades superiores.

## Condimento y estimulantes



- **Aceptar.-** productos en buen estado sin abolladuras, con barra de seguridad, con el semáforo de indicación de grasas, azúcar y sal, y su información nutricional.
- **Rechazar.-** si no cumplen con los requisitos anteriores o fechas de expiración vencidas.

### **Alimentos empacados al vacío**

- **Aceptar.-** se deben recibir a una temperatura de 41° F (5° C) o más fría, los alimentos congelados en su estado y el empaque intacto y en buena condición.
- **Rechazar.-** paquetes que goteen, con apariencia babosa o que tienen burbujas. **(ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. 2012. Pág. 294, 310, 330)**

### **3.13 CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

“Un alimento contaminado es aquél que contiene gérmenes capaces de provocar enfermedad a las personas que lo consumen. No es lo mismo un alimento contaminado que un alimento deteriorado ya que cuando un alimento se encuentra deteriorado sus cualidades, olor, sabor, aspecto, se reducen o anulan, pudiéndose apreciar por medio de los sentidos (vista, olfato, gusto, tacto).

La contaminación ni se nota, ni se ve a los microorganismos a simple vista por ser microscópicos”. **(TABLADO, F. GALLEGOS, F. 2004)**

#### **3.13.1 CLASES DE MICROORGANISMOS**

Hay varios tipos de microorganismos que pueden contaminar los alimentos y causar enfermedades. **(LARRAÑAGA, I. CARBALLO, J RODRÍGUEZ, M. FERNÁNDEZ, J. 2012)**

**Patógenos.-** son capaces de causar infecciones en las personas susceptibles. Entre los más frecuentes están: cólera, salmonella y virus como la hepatitis y la polio.

**Toxígenos.-** son productores de toxinas en el alimento y pueden dar lugar a intoxicaciones. Estafilococo

**Alteradores.-** causantes del deterioro o alteración de los alimentos; es el caso de algunas especies de Bacillus, lactobacillus, hongos, levaduras, etc.

**Químicos.-** Plaguicidas, Detergentes, Colorantes, Aditivos no autorizados, entre otros.

**Físicos.-** Madera, Piedras, Vidrio, Metales, entre otros.

**Virus.-** por ejemplo la hepatitis A.

**Parásitos.-** entre los cuales merecen mencionarse las tenias, la triquina, el toxoplasma. **(LARRAÑAGA, I. CARBALLO, J RODRÍGUEZ, M. FERNÁNDEZ, J. 2012)**

### **3.14 FUENTES DE CONTAMINACIÓN**

Los principales orígenes de contaminación bacteriana pueden radicar en:

**Contaminación natural:** la que puede traer el alimento desde su sitio de producción, como puede ser el caso de huevos contaminados con Salmonella; leche afectada microorganismos patógenos en el mismo organismo de la vaca; carne infectada, ostras con microorganismos, de aguas contaminadas.

**Animales:** En los animales existe flora microbiana tanto como en piel, y en aparato gastrointestinal. **(TABLADO, F. GALLEGOS, F. 2004)**

**El manipulador:** considerado como la principal fuente de contaminación de los alimentos si sus hábitos higiénicos son deficientes, por su contacto directo y permanente con ellos en casi todos los eslabones de la cadena alimentaria y equipos utilizados para su transformación.

**(LARRAÑAGA, I. CARBALLO, J RODRÍGUEZ, M. FERNÁNDEZ, J. 2012)**

**Vectores inanimados.-** como son equipos, utensilios, desechos, envases y la misma planta física, todos los cuales pueden ofrecer riesgos de contaminación cruzada si son debidamente higienizados antes de su uso.

**El agua.-** los establecimientos dedicados a la producción de alimentos se deben ceñir a patrones de potabilidad para que su uso como ingrediente en la fabricación de hielo, en la limpieza de utensilios no genere riesgos de transmitir patógenos.

**El aire y el suelo.-** son fuentes importantes de contaminación sobre todo este último como reservorio final de microorganismos.

**Las plagas.-** en especial moscas y roedores son quizás después del hombre los de mayor importancia en la transmisión de enfermedades a través de los alimentos.

**Contaminación cruzada.-** Es causa muy frecuente del transporte de gérmenes entre productos. Se produce cuando microorganismos dañinos son transferidos por medio de las manos, equipo, utensilios y alimentos crudos a alimentos sanos y listos para el consumo. **(LARRAÑAGA, I. CARBALLO, J RODRÍGUEZ, M. FERNÁNDEZ, J. 2012)**

### **3.15 LA HIGIENE EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS**

Para la mayoría de las personas, la palabra "higiene" significa "limpieza". Si algo parece limpio entonces piensan que debe ser también higiénico.

Si se quieren conseguir alimentos realmente higiénicos, todo el personal involucrado en su producción y comercialización ha de guardar unas buenas prácticas higiénicas. Los hábitos higiénicos tienen por objeto evitar la contaminación y transmisión de gérmenes patógenos a los alimentos, basándose en: Los hábitos de higiene personal y las acciones aplicadas al trabajo.

**(ESESARTE GÓMEZ, E. 2010. Pág. 107, 108)**

#### **1. Los hábitos de higiene personal comportan.**

- Baño o ducha antes de la jornada laboral.

- Limpieza e higiene de los cabellos.
- Cepillado de dientes como mínimo una vez después de las comidas.
- Uso de gorro en las zonas de manipulación o elaboración de alimentos.
- Ropa de trabajo exclusiva y limpia para el desarrollo del mismo.
- Uñas recortadas, limpias de esmalte y sin adornos.

## **2. Lavado de manos siempre que.**

- Utilicemos el retrete o urinario.
- Manipulemos cajas o embalajes.
- Después de manipular carne cruda, pollos, pescado, etc.
- Manipulemos basuras, toquemos dinero.
- Antes o después de entrar en las zonas de manipulación de alimentos.

## **Pasos para lavarse las manos de manera correcta.**

- Mójese las manos con agua que esté tan caliente como lo pueda aguantar.
- Aplique jabón.
- Frótese las manos y los brazos por lo menos veinte segundos.
- Limpie debajo de las uñas y entre los dedos.
- Enjuáguese completamente las manos bajo el chorro de agua.
- Séquese las manos y los brazos con una toalla de papel de un solo uso o una secadora de aire caliente.

## **Hábitos no higiénicos que el manipulador debe de evitar.**

- Tocar lo menos posible los alimentos utilizando en la manipulación pinzas cubiertos, etc. **(ESESARTE GÓMEZ, E. 2010. Pág. 107, 108)**
- Tocarse cualquier parte del cuerpo.
- Secarse el sudor, meterse los dedos en la nariz o boca, siempre que se haga deberá lavarse las manos.

- Toser, hablar, estornudar por encima de los alimentos, fumar o mascar chicle.
- Probar la comida con los dedos o introducir cucharas sucias a esos efectos.

El manipulador de alimentos deber de ser un ejemplo para todos de limpieza y actitudes higiénicas. La falta de cuidado tanto en la higiene, cocción y el manejo de los alimentos puede ocasionar enfermedades como diarreas, síndrome urémico hemolítico, hepatitis e intoxicaciones por consumo de alimentos contaminados. **(ESESARTE GÓMEZ, E. 2010. Pág. 107, 108)**

### **3.16 ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS**

En todo alimento existen cientos de bacterias, virus, mohos y venenos químicos que pueden convertir al alimento en un vehiculó de trasmisión de estos organismos muy peligrosos de la salud.

Las bacterias, deben multiplicarse en el alimento para llegar a constituir un peligro, otros organismos se eliminan con un almacenamiento en frio y otros simplemente dejan de desarrollarse y casi todas se eliminan a partir de temperaturas altas.

#### **Una enfermedad alimenticia**

Es aquella que se transmite a las personas a través de la comida. La mayoría de las enfermedades son causadas por microorganismos.

Los microorganismos son formas de vida tan pequeña que no se pueden ver, gustar u oler. Incluyen las bacterias, virus, los parásitos y los hongos. Las bacterias son la mayor amenaza para la salubridad de la comida.

Existen también, las relacionadas con envenenamiento producido por agentes distintos a los gérmenes, en este caso por el propio alimento, setas venenosas, etc. tratamiento con productos venenosos, pesticidas insecticidas, etc.

**(ARMENDÁRIZ, J. 2010. Pág.30, 31)**

De todas formas conviene saber ante todo que:

- No siempre se afectan todas las personas que toman el alimento contaminado.
- Dentro de los afectados no todos presentan la misma gravedad.

- Los ancianos sufrirán alteraciones con mayor gravedad.

**Contaminación por Salmonella.**- se trata de una bacteria que se desarrolla a una gran velocidad a temperatura ambiente. Provoca una agresión a la pared intestinal causando, diarreas, vómitos, deshidratación y fiebre, pudiendo incluso provocar la muerte en niños y ancianos.

**Localización.**- en el intestino del hombre y de los animales, por lo que aparece en la cascara de los huevos; son portadores además los animales domésticos, ratas y moscas.

**Transmisión.**- puede ser a través de manipuladores portadores de la bacteria huevos.

**Prevención.**- higiene rigurosa en la manipulación de alimentos, evitar que los alimentos estén a temperatura ambiente, limpieza escrupulosa de útiles y superficies de trabajo y cocción de los alimentos a una temperatura por encima de 70 °C para destruir la bacteria.

**Contaminación por estafilococo.**- es una bacteria que al desarrollarse produce una toxina que provoca vómitos y en algunos casos diarreas, a pocas horas de consumir el producto contaminado. La bacteria se destruye con el calor pero no la toxina.

**Localización.**- se encuentra en la nariz, garganta y la piel.

**Transmisión.**- a través de secreciones nasales, bucales o de los oídos, y son las uñas, forúnculos y heridas una fuente más de transmisión.

**Prevención.**- no hablar, toser o estornudar sobre los alimentos o cubrirse con una mascarilla, aislar las heridas con dediles o guantes impermeables, etc..., lavarse las manos después de tocarse la nariz, ojos u oídos. **(ARMENDÁRIZ, J. 2010. Pág.30, 31)**

**El botulismo.**- es un microorganismo que al desarrollarse todas las esporas produce una toxina muy peligrosa que llega a provocar la muerte. Raramente se desarrolla en alimentos ácidos o refrigerados. No se destruye con la cocción y solo se desarrolla en ausencia de oxígeno.

**Localización.-** se encuentra en la tierra por lo que muchas hortalizas pueden portarlos.

**Transmisión.-** en conservas caseras o industriales que no han sido sometidas a un tratamiento térmico adecuado.

**Prevención.-** esterilización correcta de todo tipo de conservas.

**Escherichia coli.-** es una bacteria similar a la salmonela que puede provocar intoxicaciones graves. Se elimina con temperaturas superiores a 70 °C.

**Localización.-** se encuentra en el intestino del hombre y de los animales.

**Transmisión.-** es por contaminación fecal, y por tanto por falta de higiene personal o en los mataderos al eviscerar las canales, por lo que se puede encontrar en las carnes crudas, carnes picadas y embutidos.

**Prevención.-** lavado de manos con un jabón desinfectante después de ir al baño.

**(ARMENDÁRIZ, J. 2010. Pág.30, 31)**

### **3.17 INGENIERÍA DEL MENÚ**

La ingeniería del menú representa el método de optimización para la operación gastronómica que evalúa en términos de marketing las preferencias del comensal, necesidades y motivaciones del cliente, la evolución del cliente en gastronomía y sus nuevas demandas. **(DURON.C, 2012, pág. 14)**

**Una adecuada ingeniería del menú debe:**

- Estudiar al comensal como base del negocio.
- Trato con justicia, esmero y cortesía.
- Suministrar exactamente los productos que correspondan en los menús y listas, sin alterar calidad y cantidad.
- Servir los alimentos y bebidas en perfecto estado.

**(DURON.C, 2012, pág. 17)**

- Observar las medidas sobre salubridad e higiene que tiendan a garantizar la salud de los comensales.
- No difundir conceptos que lesionen los intereses del gremio gastronómico.
- Homogeneizar el menú de acuerdo con la calidad preestablecida.

- Aprovechar la experiencia del personal de cocina para mejorar tiempo y movimientos.
- Efectuar una evaluación de los implementos de cocina con un análisis de las posibles alternativas que se tengan para la mejora de los mismos.
- Implementar acciones de seguridad e higiene que se manejan en el giro gastronómico, buscando la estabilidad laboral, menor riesgo de trabajo y mejor desempeño.
- Efectuar encuestas de satisfacción de comensales a fin de evaluar mejoras a los menús, calidad de los productos, introducción de nuevos platillos. **(DURON.C, 2012, pág. 17)**

### **Mano de obra.**

Debe analizarse cuáles son las fortalezas en cuanto a la producción de los alimentos, aprovechando las virtudes del personal. Es decir, se debe asegurar en qué tipo de platillos se especializa nuestro personal de cocina y a partir de ello desarrollar el menú. También es una invitación para evaluar la necesidad de capacitación. **(DURON.C, 2012, pág. 17)**

### **NORMAS PARA LA CONFECCIÓN DE UNA CARTA**

- No utilizar más de tres tipografías dentro de una misma carta.
- Tamaño de la carta, es decir, el espacio físico con el que contamos para incluir platillos.
- Calidad del papel o superficie sobre la cual plasmaremos la información.
- Tipo y tamaño de letra que emplearemos para la presentación y descripción de los platillos. **(DURON.C, 2012, pág. 40)**
- Largo del texto descriptivo, así como el grado de detalle de las descripciones.
- Fotografías, que deben ser lo más fieles a los platillos que salen de la cocina.



- La diversidad de platillos por ofertar, debe ir en correspondencia lógica con la capacidad del comedor y el índice general de trabajo del establecimiento.
- La carta no debe ser estática, y debe renovarse en poco tiempo. Es conveniente ajustarla a la temporada. **(DURON.C, 2012, pág. 40)**

## **EFFECTO DEL COLOR EN LA INGENIERÍA DEL MENÚ**

**Negro:** estiliza y acerca a las personas, puede implementarse en negocios restauranteros formales, pues su efecto en la rentabilidad se deriva de comensales con características de elegancia, estatus y madurez.

**Rojo:** refleja movilidad, vitalidad, actividad y pasión. Se puede implementar en el menú de negocios restauranteros especializados, pues su efecto en la rentabilidad se deriva de un aumento del apetito provocando un incremento en ventas. Tiene como característica el incremento en la tensión muscular, activa la respiración, estimula la presión arterial y atrae la atención.

**Naranja:** refleja entusiasmo, actúa como estimulante. Es recomendado en recuadros del menú para resaltar un platillo rentable, pues destaca la presentación de platillos ofertados. En cuanto a la liquidez del negocio, incrementa el flujo de ventas en efectivo y, por ende, su rentabilidad.

**Verde:** produce reposo y calma, sugiere paz y tranquilidad, esperanza y libertad, símbolo de la naturaleza. Se puede implementar en la ingeniería del menú en restaurantes con características alternativas (ecológicos, naturistas, etc.), así como en restaurantes de carácter informal. Promueve gustos alternativos e innovación culinaria.

**(DURON.C, 2012, pág. 71)**

**Azul:** invita a la relajación, serenidad, frialdad, emociones profundas y expresa delicadeza. Se puede aplicar en la ingeniería del menú en la oferta de platillos especializados. En general se contempla en la presentación de platillos con un elevado costo de producción.

**Café:** ambiente relajado, cálido y acogedor. En general representa familiaridad y acercamiento entre el establecimiento y el comensal. Fomenta la integración grupal, por lo que es muy utilizado en el segmento de cafeterías.

**(DURON.C, 2012, pág. 71)**

### **3.18 EL EQUIPO Y LOS UTENSILIOS**

El equipo está formado por el conjunto de utensilios que se emplean en la manipulación de los alimentos.

Podemos distinguir cuatro grupos principales:

- Los que entran en contacto con los alimentos (aparatos de cortar, etc.)
- Los utilizados para cocinar o contener alimentos (ollas, hornos, parillas, etc.)
- Los empleados para la limpieza (lavaplatos, fregaderos, etc.)
- Los de transporte (bandejas, carritos, etc.)

**(ARMENDÁRIZ, J. TÉCNICA DE COCINA PARA PROFESIONALES. 2010. Pág. 11)**

#### **REQUISITOS DEL EQUIPO**

Su construcción, composición y estado de conservación reducirá al mínimo el riesgo de contaminación de los productos alimenticios.

- Su construcción, composición y estado de conservación permitirán que se limpien perfectamente y cuando sea necesario que se desinfecten en la medida necesaria para los fines perseguidos a excepción de recipientes y envases que no recuperables.
- Su instalación permitirá la limpieza adecuada de la zona circundante.

**ARMENDÁRIZ, J. PROCESOS DE COCINA 2011. Pág. 25, 26)**

#### **SERVICIOS HIGIÉNICOS Y VESTUARIOS**

- Existirá un número suficiente de lavabos debidamente localizados y señalizados, para la limpieza de las manos, así como de inodoros de cisternas conectados a un sistema de desagüe eficaz.

- Los lavabos para la limpieza de manos estarán provistos de agua corriente fría y caliente, así como del material de limpieza y secado higiénico de manos.
- Todos los servicios sanitarios instalados por donde circulen los productos alimenticios dispondrán de adecuada ventilación, natural o mecánica.
- Donde sea necesario, habrá vestuarios suficientes para el personal.

**ARMENDÁRIZ, J. PROCESOS DE COCINA 2011. Pág. 25, 26)**

### **3.19 INFRAESTRUCTURA ADECUADA**

Las distintas áreas que conforman un local se denominan dependencias. Deben de reunir una serie de requisitos que faciliten su limpieza y desinfección.

**Buena ventilación.-** para evitar olores o que se formen gotas de humedad en paredes y techos.

Los desperdicios cuando no son tratados correctamente resultan un foco de infección y contaminación, malos olores y el lugar apropiado para roedores, insectos. El local contará con suficientes recipientes para contener todos los desperdicios en bolsas hasta que sean recogidos por los servicios de limpieza, tendrán tapas y serán de material resistente.

En los locales debe de existir instalaciones adecuadas para el lavado de manos con agua caliente y fría con grifos accionados por pedal, toallas de papel individual, secador de aire, jabón líquido, en baños vestuarios y zonas dónde se preparan y manipulan los alimentos. Está prohibida la presencia de animales domésticos en locales de preparación, fabricación o manipulación de alimentos.

**ARMENDÁRIZ, J. TÉCNICA DE COCINA PARA PROFESIONALES. 2010. Pág. 12, 13)**

Las instalaciones dónde se reciben, preparan y expenden alimentos deben dar garantía y seguridad higiénica. Las instalaciones deben estar diseñadas de forma que favorezcan y faciliten tanto la higiene personal como la limpieza y desinfección de locales y equipos. En el diseño de la instalación es importante tener en cuenta lo que se conoce como "FLUJO DE TRABAJO" para evitar

transportar gérmenes de las zonas sucias a las zonas limpias, es decir, evitar una contaminación cruzada. En este diseño se diferencian las distintas áreas de trabajo.

Algunos requisitos que deben presentar los locales son:

Separación neta entre zonas limpias y zonas sucias.

Puertas y ventanas de material de fácil limpieza e inalterable.

Aberturas al exterior protegidas contra entrada de insectos, roedores y pájaros.

Tomas de agua fría y caliente en número suficiente.

**Desagües adecuados.**- para evitar acumulaciones de aguas y buenas salidas de los vertidos líquidos.

**Iluminación suficiente.**- para crear buenas condiciones de trabajo. Los tubos fluorescentes deben estar cubiertos con protectores para que en caso de rotura no contaminen el alimento.

**Los techos.**- serán lisos, resistentes al fuego, de colores claros con esquinas y bordes curvados y fáciles de limpiar.

**Paredes** lisas, impermeables, de colores claros y adecuados para poder limpiar en profundidad.

**Suelos** antideslizantes, fáciles de limpiar, y con inclinación suficiente para un buen drenaje. El ángulo entre las paredes y suelos debe ser redondeado. Esterilizadores para la desinfección de útiles. Dispositivos y útiles de trabajo de material resistente a la corrosión y fáciles de limpiar y desinfectar. Usar los pasillos sólo de paso, no como lugares de almacenamiento provisional.

**ARMENDÁRIZ, J. TÉCNICA DE COCINA PARA PROFESIONALES. 2010. Pág. 12, 13)**

#### **IV. HIPÓTESIS**

- Los ciclos de menús generales serán adecuados a las necesidades propias de los adultos mayores del Centro de Atención Integral del Adulto Mayor del Cantón Guano.

## **V. METODOLOGÍA**

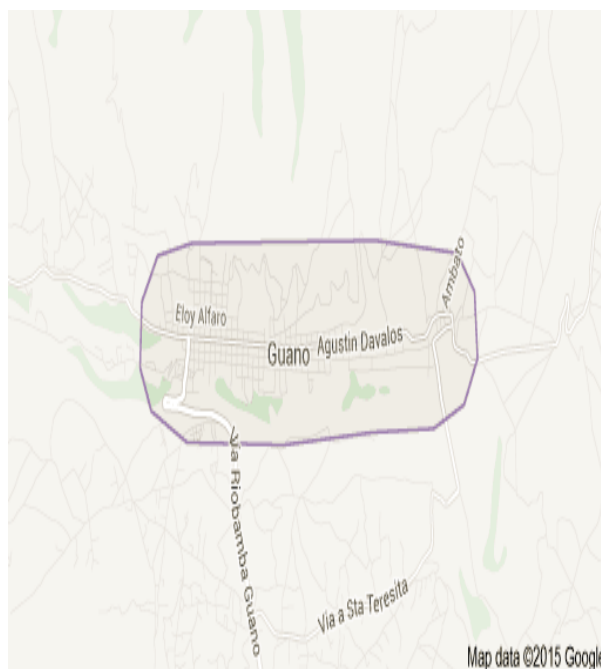
### **A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN**

La investigación se llevara a cabo en el Centro de Atención Integral del Adulto Mayor del Cantón Guano.

Gráfico N° 1 Ubicación del Centro de Atención Integral del Adulto Mayor Cantón Guano



Mapa provincia de Chimborazo



Mapa del Cantón Guano



Centro de Atención Integral del Adulto Mayor Guano

Elaborado por: (Domínguez, J 2015)

- **TEMPORAL**

El tiempo es de seis meses comprendidos entre enero y junio de 2015

- **ESPACIAL**

El proyecto se desarrollará en el Centro de Atención Integral al Adulto Mayor del Cantón Guano Provincia de Chimborazo.

- **UNIDADES DE OBSERVACIÓN**

- Todos los trabajadores del Centro Integral del Adulto Mayor del Cantón Guano.

**B. VARIABLES**

- Características socio-patológicas.
- Ciclos de menús existentes del Centro Atención Integral del Adulto Mayor Guano.
- Recetario con un ciclo de menús de 15 días.

**1. Definición**

- **Características socio-patológicas.-** es una descripción que tiene como objeto el estudio de la población, edad, sexo y patologías de un determinado grupo de estudio.
- **Ciclo de menús:** Se define al ciclo de menú a la elaboración minuciosa de un menú con una serie de géneros o alimentos durante un tiempo determinado y dependiendo del valor nutricional que deseemos otorgar a dicho menú que van rotando en su ingesta. Son planificados por días de la semana, por comidas o en periodos pre establecidos.
- **Recetario.-** Es una descripción ordenada de un procedimiento culinario que consiste primero en una lista de ingredientes necesarios dados en medidas de peso, seguido de una serie de instrucciones con la cual se elabora un plato o bebida específicos. En algunos casos suele incluir una lista de utensilios y equipos adecuados para su realización.

**1. Operacionalización de Variables.**

**Tabla Nº 6- (a):** Operacionalización de variables

VARIABLES	CATEGORÍA / ESCALA	INDICADOR
<p><b>Características socio-patológicas</b></p> <p>Edad</p> <p>Género</p> <p>Patología</p>	<p>Nominal</p> <p>Ordinal</p> <p>Nominal</p>	<p>65 a 70 años</p> <p>71 a 75 años</p> <p>76 a 80 años</p> <p>81 a 85 años</p> <p>86 o más años</p> <p>Masculino</p> <p>Femenino</p> <p>Si</p> <p>No</p>
VARIABLES	CATEGORÍA / ESCALA	INDICADOR



<p><b>Diagnosticar los menús existentes</b></p> <p>Ciclos de menús</p> <p>Tiempos de comida</p>	<p>Ordinal</p> <p>Nominal</p>	<p>Diario</p> <p>Semanal</p> <p>Quincenal</p> <p>Mensual</p> <p>3 tiempos (desayuno, almuerzo y merienda)</p> <p>4 tiempos (desayuno, colación AM, almuerzo, merienda)</p> <p>5 tiempos (desayuno, colación AM, almuerzo, colación PM y merienda)</p>
<p><b>VARIABLES</b></p>	<p><b>CATEGORÍA / ESCALA</b></p>	<p><b>INDICADOR</b></p>

<b>Recetario</b>		
Ciclo de menú	Ordinal	Amplio Normal Poco amplio
Criterio de aceptación Recetario	Ordinal	Muy buena Buena Regular Mala Muy mal

Elaborado por: (Domínguez, J 2015)

### C.- TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

La investigación propuesta es de tipo descriptivo, y el diseño de estudio de campo.

**Investigación de tipo descriptivo.-** “se dirige a las condiciones dominantes o conexiones existentes que determinan al estado actual del objeto de estudio, el mismo que constituye el problema a investigarse, puede referirse a prácticas que prevalecen, opiniones, actitudes que se mantienen, procesos en marcha, efectos que se sienten o tendencias que se desarrollan”. (GUTIERREZ. A. 1997)

**Investigación de campo.-** “consiste en analizar una situación en el lugar real donde se desarrollan los hechos investigados. El científico que realiza esta modalidad de investigación puede pertenecer a las ciencias humanas o a las ciencias naturales”. <http://www.definicionabc.com/general/investigacion-de-campocampo.php#ixzz3TtvDpve0>

#### **D. UNIVERSO Y MUESTRA DE ESTUDIO**

El universo estará constituido por un segmento de habitantes de la tercera edad del Centro Integral del Adulto Mayor del Cantón Guano, el objetivo es elaborar un recetario general, promover mediante la implementación de alimentos nutricionales, el mismo que contribuirá al conocimiento y mejoramiento de la salud de las personas de la tercera edad.

##### **Grupo de estudio**

- Todos los trabajadores del Centro Integral del Adulto Mayor del Cantón Guano.

##### **Muestra**

- El trabajo de investigación estará distribuido proporcionalmente por la cantidad de trabajadores del Centro de Atención Integral del Adulto Mayor Cantón Guano.

#### **E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS**

Para el desarrollo de la tesis se recopilara datos informativos de la siguiente manera:

**Encuesta.-** una encuesta es un procedimiento de investigación, dentro de los diseños de investigación descriptivos (no experimentales) en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado a alguien, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, integrada a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos. El investigador debe seleccionar las preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación.

**Fichas de observación.-** Las fichas de observación son instrumentos de la investigación de campo. Se usan cuando el investigador debe registrar datos que aportan otras fuentes como son personas, grupos sociales o lugares donde se presenta la problemática.

Para levantar información en el servicio de Alimentación del Centro de Atención Integral del Adulto Mayor del Cantón Guano, se aplicara los siguientes instrumentos.

- Se aplicara una encuesta a todos los trabajadores del área de cocina y auxiliares de enfermería del Centro de Atención Integral del Adulto Mayor del Cantón Guano.
- Ficha de Observación, se aplicara en el Departamento de Cocina para determinar los diferentes factores que intervienen en la elaboración de los menús.

Se recopilara información sobre métodos de cocción, técnicas y procedimientos Gastronómicos y manipulación de alimentos de los menús existentes.

Se Estructurara un ciclo de menús generales.

## VI.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN

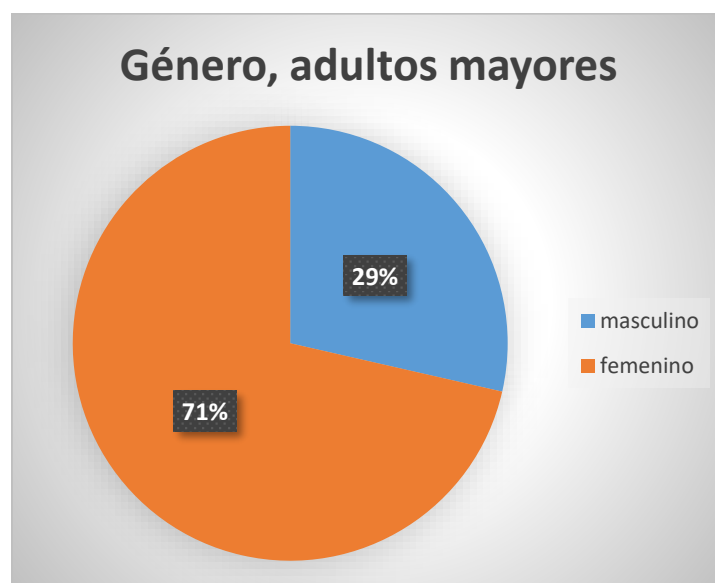
### A. ENCUESTA

#### 1. Género:

Masculino (8)

Femenino (20)

Gráfico N° 2: Género adultos mayores



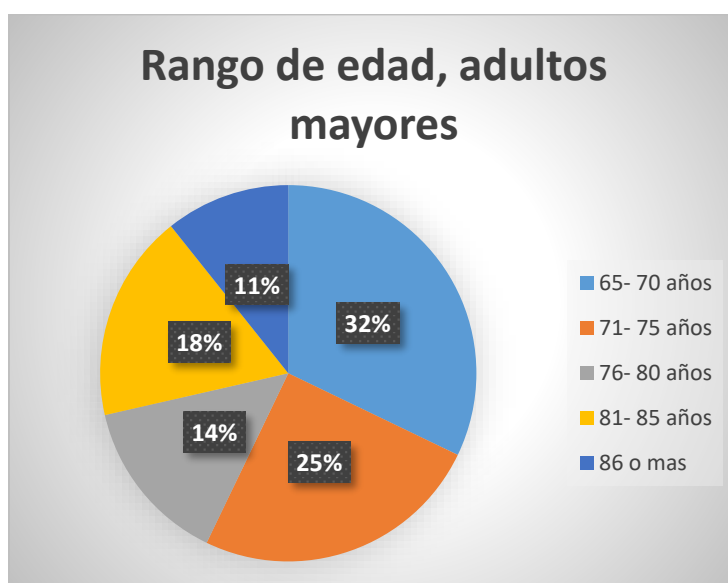
Elaborado por: (Domínguez, J. 2015)

En el Centro de Atención General del Adulto Mayor del Cantón Guano existen 28 personas residente y el género que predomina es el femenino con 20 personas con un 71%, mientras que el masculino tiene 8 personas con un 29%, tomando en cuenta que nuestras mujeres son las más abandonadas.

2. ¿En qué rango de las siguientes edades se encuentra los adultos mayores?

- 65– 70 años ( )
- 71– 75 años ( )
- 76 – 80 años ( )
- 81 – 85 años ( )
- 86 o más años ( )

Gráfico N° 3: Rango de edad, adultos mayores



Elaborado por: (Domínguez, J. 2015)

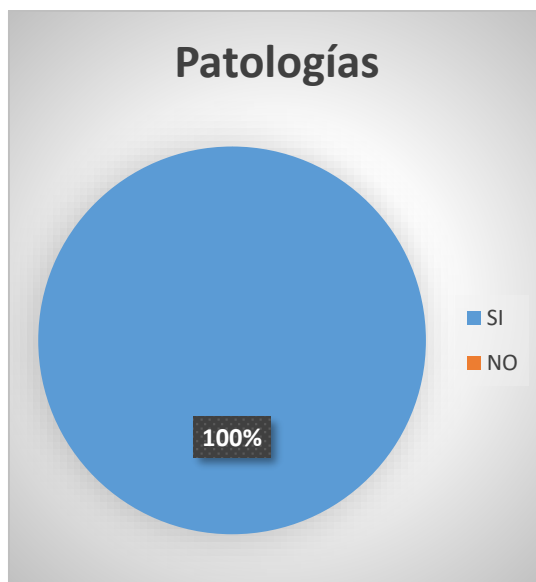
En el rango de edad encontramos 9 personas entre los 65 y 70 años, 7 personas entre 71 y 75 años, 4 personas entre los 76 y 80 años, 5 personas entre los 81 a 85 años y 3 personas entre los 86 o más años, lo que nos indica que van a los centros gerontológicos cuando inician su vejez.

### 3. ¿Existen patologías en el Centro de Atención Integral al Adulto Mayor?

SI ( )

NO ( )

Gráfico N° 4: Patologías



Elaborado por: (Domínguez, J. 2015)

De los 28 residentes del Centro Integral al Adulto Mayor del Cantón Guano solo existen dos personas con patologías. Las Cuáles son Hipertensión y Diabetes.

**4. ¿Cuál de los siguientes alimentos son los que le gusta y le disgusta a los adultos mayores?**

Frutas	( )	Cereales	( )	Huevos	( )
Carnes rojas	( )	Pescados	( )	Carnes blancas	( )
Vegetales	( )	Lácteos	( )	Dulces	( )
Enlatados	( )				

Gráfico N° 5: Alimentos que les gusta y les disgusta



Elaborado por: (Domínguez, J. 2015)

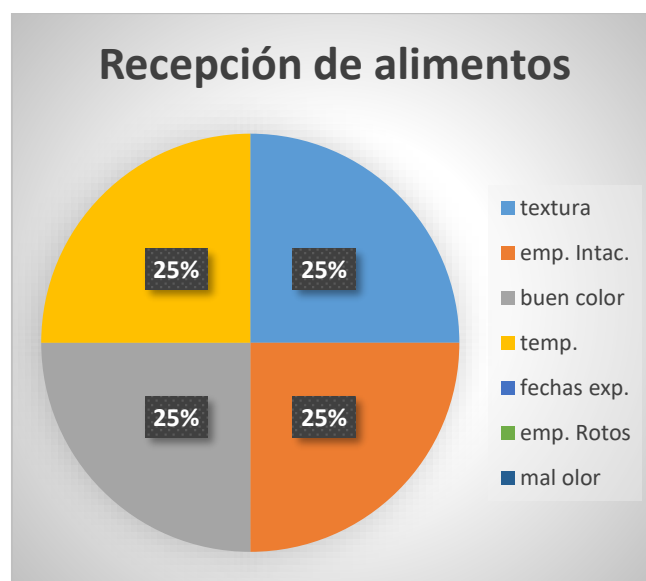
Los alimentos son esenciales por eso los más apetecidos son: las frutas, pescados, carnes blancas y dulces con un total de 60%, mientras tanto que los géneros que tienen una aceptabilidad media son: cereales, huevos, carnes rojas, lácteos y enlatados con un 15% y el único alimento que les disgusta son los vegetales a todos.



## 5. ¿Cómo recibe los alimentos para realizar la producción?

Textura firme	( )	empaque intacto	( )
Buen color	( )	temperatura adecuada	( )
Fechas expiradas	( )	empaques rotos	( )
Mal olor	( )		

Gráfico N° 6: Recepción de alimentos



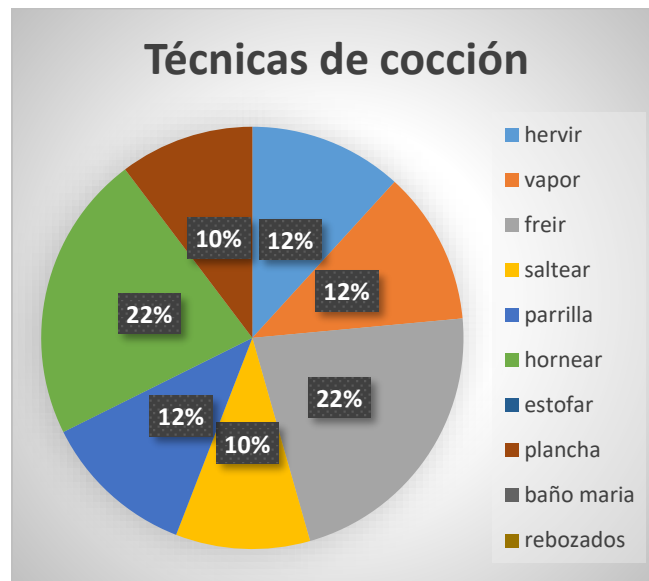
Elaborado por; (Domínguez, J. 2015)

La recepción de alimentos para la producción de los mismos es muy buena, de los ítems puestos los escogidos fueron solo de buena recepción, lo que quiere decir que se realiza un buen trabajo en esta parte gastronómica.

**6. ¿De las siguientes técnicas de preparación para llevar a cocción los alimentos cual es la que usted utiliza con más frecuencia?**

- Hervir ( ) Al vapor ( ) Freír ( ) Saltear ( )  
A la parrilla ( ) Hornear ( ) Estofar ( ) A la plancha ( )  
Baño María ( ) Rebozados ( )

Gráfico N° 7: Técnicas de cocción



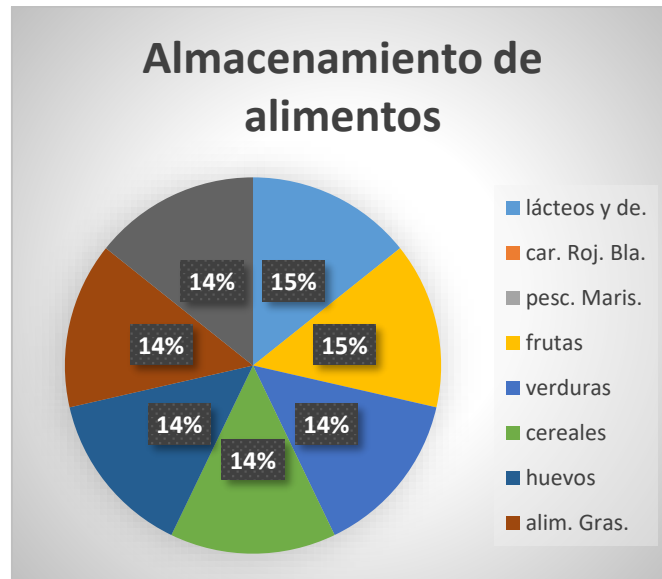
Elaborado por: (Domínguez, J. 2015)

En esta pregunta de las técnicas de cocción las más utilizadas son: hornear y freír, de utilización media son: hervir, al vapor, saltear, a la parrilla y a la plancha y los que no utilizan son: estofar, baño maría y rebozados, lo que nos indica que no utilizan correctamente las técnicas de cocción para la preparación de alimentos de adultos mayores.

## 7. ¿Cómo almacena los alimentos para su buena conservación?

Lácteos y derivados ( )    Carnes roja, blancas ( )    Pescados y mariscos ( )  
Frutas ( )    Verduras ( )    Cereales ( )  
Huevos ( )    Alimentos grasos ( )    Frutos secos ( )

Gráfico N° 8: Almacenamiento de alimentos



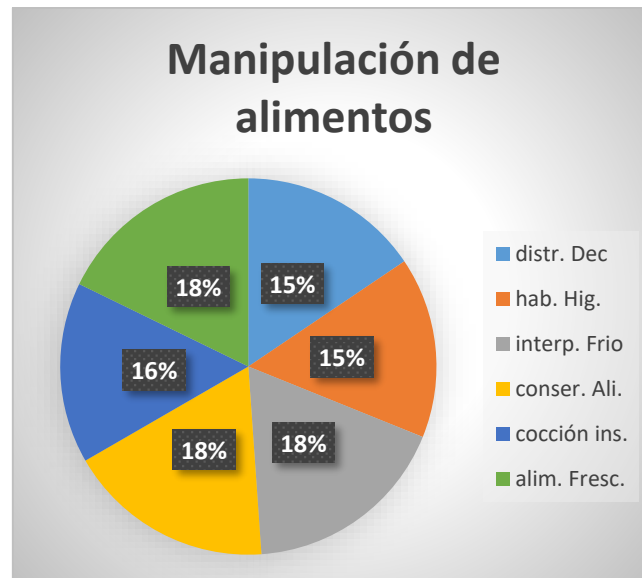
Elaborado por: (Domínguez, J. 2015)

Es una de las fases más importantes en el proceso de conservación de los alimentos, lo que nos indica que los alimentos bien almacenados son los que están al ambiente como: frutas, verduras, cereales, huevos y frutos secos, los que necesitan refrigeración son lácteos y alimentos grasos, que también tienen su buena cadena de frío. Pero el problema más importante es que los que necesitan congelación no lo tienen y son las proteínas, esto se debe a que no cuentan con un cuarto frío.

**8. ¿De los siguientes ítems cuál cree usted que son los mejores para manipular bien los alimentos?**

- Alimentos de distribuidores desconocidos ( )
- Hábitos higiénicos ( )
- Interrupción de la cadena de frío ( )
- Conservación de los alimentos ( )
- Cocción insuficiente ( )
- Alimentos frescos y seguros ( )

Gráfico N° 9: Manipulación de alimentos



Elaborado por: (Domínguez, J. 2015)

La manipulación de alimentos es muy fundamental lo cual es indispensable para la elaboración de alimentos seguros. Aquí nos indica que se manipula de manera mediática estos géneros porque no se fijan cuáles son los distribuidores que les dejan los productos y es muy importante saber cuáles son las empresas que nos proveen nuestros géneros.

**9. ¿Cuenta el área de cocina con un ciclo de menús? Señale por favor.**

Diario ( )

Semanal ( )

Quincenal ( )

Mensual ( )

Gráfico N° 10: Ciclos de menús.



Elaborado por: (Domínguez, J. 2015)

En el centro de Atención Integral del Adulto Mayor se maneja un ciclo de menús diario. Lo más recomendado es un ciclo de menús de 15 días para no repetir los menús establecidos.

**10. ¿Cuántos tiempos de comida existen en el Centro Gerontológico?**

3 tiempo ( )

4 tiempos ( )

5 tiempos ( )

Gráfico N° 11: Tiempos de comida



Elaborado por: (Domínguez, J. 2015)

Los tiempos de comida establecidos en el Centro de Atención Integral del Adulto Mayor son correctos, lo cual también se va a realizar en este recetario

## B. CICLOS DE MENÚS

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
<p><b>Desayuno</b></p> <p>Omellete de claras de huevo y tomate riñón, supan y jugo de tomate</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Leche descr. Plato de frutas de temporada y pan de agua de tomate</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Frutas con yogurt natural y waffles con vegetales y jugo de tomate y zanahoria</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Pan integral con queso, jugo de naranjilla y huevo duro</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Batido de fresas con tostadas y queso fresco</p>
<p><b>Colación AM</b></p> <p>Pitajaya</p>	<p><b>Colación AM</b></p> <p>Sandia</p>	<p><b>Colación AM</b></p> <p>Papaya</p>	<p><b>Colación AM</b></p> <p>Orito</p>	<p><b>Colación AM</b></p> <p>Mandarina</p>
<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Sopa de cebolla con brocheta de pollo al grill, y ensalada fresca con arroz y jugo de mora.</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Crema de brócoli, con canelones de lomo de res y vegetales con arroz blanco y salsa de tomillo, jugo de babaco.</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Consomé de pollo con cerdo agridulce y vegetal, arroz y jugo de naranjilla.</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Sopa de avena con hígado a la plancha, puré de papas al romero y ensalada lechuga zanahoria y tomate, jugo de piña.</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Crema de calabacín, corvina en costra de ajonjolí y arroz primavera, jugo de guanábana.</p>
<p><b>Colación PM</b></p> <p>Mousse de zanahoria</p>	<p><b>Colación PM</b></p> <p>Uvas verde</p>	<p><b>Colación PM</b></p> <p>Granadilla</p>	<p><b>Colación PM</b></p> <p>Galletas tipo maría con leche descremada</p>	<p><b>Colación PM</b></p> <p>Plátano</p>
<p><b>Merienda</b></p> <p>Sopa de fideo y pan</p>	<p><b>Merienda</b></p> <p>Sopa de verde y chifles</p>	<p><b>Merienda</b></p> <p>Crema de harina de haba</p>	<p><b>Merienda</b></p> <p>Locro de papas</p>	<p><b>Merienda</b></p> <p>Locro de acelga</p>

DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
<p><b>Desayuno</b></p> <p>Avena de naranjilla con huevos poche y pan integral.</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Zumo de naranja, pan de agua con queso y jamón</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Yogurt natural con hojuelas de maíz y fruta fresca.</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Café, con bolón de queso y huevos revueltos.</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Batido de plátano con tostada francesa y claras revueltas.</p>
<p><b>Colación AM</b></p> <p>Lima</p>	<p><b>Colación AM</b></p> <p>Durazno</p>	<p><b>Colación AM</b></p> <p>Pera</p>	<p><b>Colación AM</b></p> <p>Zapote</p>	<p><b>Colación AM</b></p> <p>Mango</p>
<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Consomé de vegetales, lomo a la sal, con berenjenas al horno y arroz al limón, jugo de melón.</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Sopa de quinua, con pollo al horno, yucas al vapor y ensalada de rábano y pimientos, limonada.</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Crema de zanahoria blanca, camarones al tempura, vegetales salteados y puré de camote, jugo de coco.</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Marmitaco, tofu a la plancha en salsa BBQ y papas al vapor con vegetales al grill, Agua de Jamaica.</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Caldo de pollo, cerdo a la soja y ajo, arroz blanco y ensalada de mango, pimientos y cebolla, jugo de piña.</p>
<p><b>Colación PM</b></p> <p>Papaya</p>	<p><b>Colación PM</b></p> <p>Melón</p>	<p><b>Colación PM</b></p> <p>Claudia</p>	<p><b>Colación PM</b></p> <p>Frutillas</p>	<p><b>Colación PM</b></p> <p>Manzana</p>
<p><b>Merienda</b></p> <p>Sopa de morocho</p>	<p><b>Merienda</b></p> <p>Crema de brócoli</p>	<p><b>Merienda</b></p> <p>Caldo de bolas de maíz</p>	<p><b>Merienda</b></p> <p>Crema de zambo</p>	<p><b>Merienda</b></p> <p>Crema de zapallo</p>



DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
<p><b>Desayuno</b></p> <p>Leche descremada, muchin de yuca y fruta</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Judo de tomate y papaya, huevos a la copa y pan</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Tapioca de naranja, y sánduche de queso, tortilla de claras y tomates</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Tostadas de pan blanco, chocolate y fruta</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Pan brioche, jugo de guanábana, totilla de huevo</p>
<p><b>Colación AM</b></p> <p>Uvas negras</p>	<p><b>Colación AM</b></p> <p>Achotillo</p>	<p><b>Colación AM</b></p> <p>Melón</p>	<p><b>Colación AM</b></p> <p>Papaya</p>	<p><b>Colación AM</b></p> <p>Sandia</p>
<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Sopa de bolas de verde, pollo al limón, arroz, ensalada de zucchini y salsa de romero, jugo de tomate</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Sopa de arroz de cebada, estofado de carne, arroz blanco y maduro, jugo de melón</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Crema de apio y espinaca, sachet de tilapia, papas al vapor, y buque de lechugas, jugo de mandarina</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Sancocho, saltimboca de cerdo, arroz al jazmín, ensalada de romanesco, jugo de papaya</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Ceviche de palmito, carita a la plancha, patacones y curtido, jugo de naranja</p>
<p><b>Colación PM</b></p> <p>Orito</p>	<p><b>Colación PM</b></p> <p>Come y bebe</p>	<p><b>Colación PM</b></p> <p>Durazno</p>	<p><b>Colación PM</b></p> <p>Pera</p>	<p><b>Colación PM</b></p> <p>Pitajaya</p>
<p><b>Merienda</b></p> <p>Crema de choclo</p>	<p><b>Merienda</b></p> <p>Crema de zanahoria amarilla</p>	<p><b>Merienda</b></p> <p>Sopa de pimientos</p>	<p><b>Merienda</b></p> <p>Crema de champiñones</p>	<p><b>Merienda</b></p> <p>Locro de queso</p>

## **MENÚ**

1800 – 2000 KILOCALORÍAS

PROTEÍNA	15 – 20 % = 400
GRASA	25 – 30 % = 600
CARBOHÍDRATOS	50 – 55 % = 1000

% DE ADECUACIÓN

$$\% = \frac{\text{Valor observado}}{\text{Valor esperado}} \times 100$$

**VALOR NORMAL** 90 – 110 %

## C. RECETARIO

CUADRO Nº 7: RECETA ESTÁNDAR

<b>NOMBRE:</b>	Waffles	<b>CÓDIGO:</b>	001
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g.
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	5 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.15 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	160 °C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEÍNAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
248.71	14.66	7.46	30.6
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CAFÉ CLARO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Clara de huevo	10	g	Batir la clara hasta espumarla, después agregar la leche y la mantequilla. Aparte cernir la harina, el polvo de hornear y la sal. Mezclar los ingredientes líquidos con los sólidos, hasta obtener una masa consistente. Calentar la plancha de waffles y añadir la masa.
Leche	31	ml	
Mantequilla	8	g	
Harina	20	g	
Polvo de hornear	2	g	
Sal	-	-	

**CUADRO Nº 8: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Sopa de Cebolla	<b>CÓDIGO:</b>	002
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 ml
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	30 min
<b>COSTO DE LA PREPARACION</b>	0.30 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORÍAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
203.98	5.4	10.28	7.86
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CREMA	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Cebolla perla	30	g	Cortar la cebolla en pluma, en una olla precalentada agregar aceite de oliva, a esto el ajo en pasta y la cebolla dejar que la cebolla se cristalice y se confite después, desglasar con vino blanco y dejar que el alcohol se reduzca, corregir sabores, el queso es para gratinar.
Vino blanco	100	ml	
Aceite de oliva	5	ml	
Ajo	10	g	
Queso	20	g	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 9: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Pollo al grill	<b>CÓDIGO:</b>	003
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	8 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.33 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	80° C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
145.00	22,20	6.20	0,00
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
DORADO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Pollo Sal Pimienta	100 c/n c/n	g - -	Filetear el pollo y agregar sal y pimienta al gusto, llevar al grill, cocinar 4 minutos de cada lado.

**CUADRO Nº 10: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Ensalada fresca	<b>CÓDIGO:</b>	004
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	001
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	No hay
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.12 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	Ambiente
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
77.63	0.88	5.36	7,28
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
VERDE	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Lechuga criolla	60	g	Lavar muy bien los vegetales, trocear con la mano la lechuga, el pepino y el tomate cortar en medias lunas sin semilla, la cebolla en pluma, agregar la vinagreta de orégano
Pepino	10	g	
Cebolla perla	10	g	
Tomate	20	g	
Aceite de oliva	6	ml	
Limón	2	ml	
Orégano	3	g	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 11: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Arroz blanco	<b>CÓDIGO:</b>	005
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.06	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
298.4	5.95	4.41	66.89
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
BLANCO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Arroz Fondo blanco o de verduras Sal Pimienta	60 180 - -	g ml - -	Lavar muy bien el arroz, y colocar en una olla y agregar el fondo la sal y pimienta, dejar cocinar por 20 min.

**CUADRO N° 12: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Crema de brócoli	<b>CÓDIGO:</b>	006
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 ml
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	30 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.14 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100 °C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
121.45	7.38	8.13	9.64
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
VERDE CLARO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Brócoli	100	g	Limpiar bien el brócoli, y blanquear por unos 5 minutos, en una olla caliente agregar la materia grasa y saltear la cebolla y el ajo hasta que se cristalice, agregar el brócoli y sancochar por unos minutos, agregar la leche y el agua de la cocción anterior y licuar, cernir y corregir sabores.
Cebolla perla	20	g	
Ajo	10	g	
Leche	30	ml	
Aceite de oliva	5	ml	
Sal	c/n	-	
Pimienta	c/n	-	



**CUADRO Nº 13: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Canelones de lomo	<b>CÓDIGO:</b>	07
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	10 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.65 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	80°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
206.16	20.33	4.35	23.65
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CAFÉ	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Masa Canelones: Harina Claras  Relleno: Lomo de res Pimiento rojo Pimiento verde Pimiento amarillo Ajo Sal Pimienta	30 10  70 8 8 8 8 - -	g ml  g g g g g - -	Realizar la masa y dejar reposar. En un sartén saltear el ajo y los pimientos en brunoise y el lomo en cubos, tapar y dejar sudar para que salga los jugos, estirar la masa y rellenar y realizar la forma de canelón, llevar al horno hasta que se dore.

**CUADRO N° 14: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Consomé de pollo	<b>CÓDIGO:</b>	007
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 ml
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	25 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.35 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
115.92	12.35	3.32	5.22
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
BLANCO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Pollo	50	g	Realizar un fondo con el pollo, la zanahoria, el apio y la cebolla, espumar durante la cocción. Cernir y reservar el fondo, al fondo agregar la zanahoria y el papa nabo en cuadros, la cebolla y el apio en brunoise, la arveja cocinar aparte y agregar. Mechear el pollo y agregar al consomé. Corregir sabores y agregar cilantro antes de servir.
Zanahoria	25	g	
Apio	12	g	
Cebolla	12	g	
Papa nabo	12	g	
Arveja	12	g	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	
Cilantro	-	-	

**CUADRO Nº 15: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Cerdo agridulce	<b>CÓDIGO:</b>	009
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	10 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.65 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	80°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
162.96	9.14	9.46	12.91
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CAFÉ CLARO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Cerdo	60	g	Sellar el cerdo, en una sartén alta saltear los pimientos y la cebolla cortados en pluma, el ajo en pasta y agregar los líquidos, después la panela y dejar hervir. Corregir sabores.
Pimiento rojo	6	g	
Pimiento verde	6	g	
Ajo	6	g	
Cebolla	6	g	
Piña	10	ml	
Naranja	10	ml	
Vinagre	5	ml	
Panela	10	g	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO N° 16: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Sopa de avena	<b>CÓDIGO:</b>	010
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 ml
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.12 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
141.65	4.39	4.81	20.74
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CREMA	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Avena	25	g	Realizar un sofrito con la cebolla blanca en brunoise Y la pasta de ajo, agregar fondo de verduras, la zanahoria en cubos y la avena tostada. Corregir sabores.
Achiote	5	g	
Cebolla blanca	20	g	
Ajo	10	g	
zanahoria	15	g	
sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO N° 17: RECETA ESTANDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Hígado a la plancha	<b>CÓDIGO:</b>	011
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	8 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.43 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	70 °C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
156.4	20.38	6.44	1.9
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CAFÉ	AGARDABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Hígado	100	g	Dejar un día antes el hígado con la leche. Al siguiente sacar el hígado de la leche y lavar, sal pimentar y dorar en la plancha.
Leche	100	ml	
Sal	-	-	
pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 18: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Crema de calabacín	<b>CÓDIGO:</b>	012
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	02
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 ml
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	15 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.40 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
67.58	1.62	0.76	14.50
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
VERDE CLARO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Calabacín	100	g	En un sartén saltear la cebolla en brunoise, el ajo en pasta y el calabacín cortados en trozos grandes. Agregar el fondo y dejar hervir. Cernir y agregar la leche, corregir sabores.
Cebolla perla	20	g	
Ajo	10	g	
Leche	20	ml	
Fondo de verduras	50	ml	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO N° 19: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Corvina en costra de ajonjolí	<b>CÓDIGO:</b>	013
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	10 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	1.03 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	70°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
206.6	21.84	11.64	3.1
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
DORADO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Corvina	100	g	Limpiar y filetear la corvina, sal pimentar y pasar por la clara de huevo batido y después por el ajonjolí. Sellar
Ajonjolí	20	g	
Clara de huevo	10	ml	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 20: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Arroz primavera	<b>CÓDIGO:</b>	014
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.10 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
249.52	4.87	0.456	56.75
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
MULTICOLOR	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Arroz	60	g	Lavar muy bien el arroz, en una olla colocar el arroz y el fondo de verduras, sal y pimienta, cocinar por 20 min. Una vez listo el arroz agregar los pimiento en cuadros pequeños
Pimiento rojo	5	g	
Pimiento verde	5	g	
Pimiento amarillo	5	g	
Fondo de verduras	180	ml	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	



**CUADRO Nº 21: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Mousse de zanahoria	<b>CÓDIGO:</b>	015
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	60 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	30 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.23 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	4°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
126.3	9.64	0.24	21.94
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
ANARANJADO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Zumo de zanahoria	20	ml	Realizar un merengue con las claras y el azúcar, agregar la gelatina hidratada y el zumo de zanahoria, tapar con papel fil y refrigerar.
Clara de huevo	50	ml	
Azúcar	20	g	
Gelatina sin sabor	5	g	

**CUADRO N° 22: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Colada de manzana	<b>CÓDIGO:</b>	016
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	250 ml
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	3 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.10 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
260	0.4	0.3	
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CREMA	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
	<b>CANTIDAD</b>		
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Manzana	100	g	Pelar las manzanas y descorazonar, en una olla colocar el agua, el azúcar, las especias y dejar hervir hasta que se deshaga la manzana, Licuar y cernir.
Agua	200	ml	
Clavo de olor	1	g	
Pimienta dulce	1	g	
Canela	1	g	
Azúcar	50	g	

**CUADRO N° 23: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Colada de harina de plátano	<b>CÓDIGO:</b>	017
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	250 ml
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	3 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	15 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.10 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
315.8	1.56	0.3	82.09
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CREMA	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Harina de plátano	40	g	Infusión: el agua con el azúcar y las especias. Una vez hervido colocar la harina de plátano previamente temperada con la misma infusión.
Agua	250	ml	
Clavo de olor	1	g	
Pimienta dulce	1	g	
Canela	1	g	
Azúcar	50	g	

**CUADRO N° 24: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Avena de naranjilla	<b>CÓDIGO:</b>	018
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	250 ml
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.12 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
334	3.93	2.71	75.59
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
AMARILLO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Naranjilla	60	g	Realizar una infusión con las especias la naranjilla cortada en cuartos, la avena y la azúcar. Después de hervir cernir.
Avena	30	g	
Agua	250	ml	
Clavo de olor	1	g	
Pimienta dulce	1	g	
Canela	1	g	
Azúcar	50	g	

**CUADRO Nº 25: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Bolón de queso	<b>CÓDIGO:</b>	019
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	30 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.20 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	80°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
175.4	3.5	1.34	42.35
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
VERDE	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Verde Queso Sal Pimienta	120 8 - -	g g - -	Cocinar el verde en agua, una vez realizado esto majar en la batea e ir mezclando con 10 g de verde rallado, sal pimentar y bolear. Rellenar con queso

**CUADRO N° 26: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Consomé de vegetales	<b>CÓDIGO:</b>	020
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 ml
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.25 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
50.47	9.79	1.18	13.41
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
MULTICOLOR	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Zanahoria	5	g	En el fondo de pollo cocinar la zanahoria, el apio, el papa nabo, la cebolla y la vainita en cuadros, la arveja cocinar por separado, sal pimentar y añadir cilantro al momento de servir.
Apio	5	g	
Arveja	5	g	
Papa nabo	5	g	
Vainita	5	g	
Cebolla	5	g	
Cilantro	2	g	
Fondo de pollo	100	ml	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 27: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Lomo a la sal	<b>CÓDIGO:</b>	021
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.65 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	160°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
116.4	23.28	1.64	0.5
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
ROJO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Lomo de res	100	g	Batir a punto de nieve la clara, una vez hecho esto mezclar con la sal y poner encima del lomo con las especias, hornear a 160°C por min.
Clara de huevo	20	g	
Sal	10	g	
Pimienta	-	-	
Tomillo	1	g	
Romero	1	g	
Laurel	1	g	

**CUADRO Nº 28: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Arroz al limón	<b>CÓDIGO:</b>	022
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.10 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
230.96	4.4	0.48	39.46
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
MULTICOLOR	AGARDABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Arroz	60	g	Lavar bien el arroz y colocar en una olla y agregar el agua, sal y pimienta, cocinar por 20 min. Una vez listo agregar los pimientos en brunoise y el zumo de limón antes de servir.
Agua	180	ml	
Pimiento rojo	5	g	
Pimiento verde	5	g	
Limón sutil	20	ml	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	



**CUADRO Nº 29: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Sopa de quinua	<b>CÓDIGO:</b>	023
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	25 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.30 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
217.65	8.24	5.37	33.03
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CREMA	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Quinua	40	g	Lavar muy bien la quinua sacando las piedritas, en una olla colocar el achiote y sofreír la cebolla en brunoise, el ajo en pasta, la papa cascada y la zanahoria, desglasar con el fondo y poner la quinua. Cocinar por 20 min.
Zanahoria,	10	g	
Cebolla blanca	10	g	
Fondo de pollo	100	ml	
Papa	10	g	
Achiote	5	ml	
Ajo	10	g	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 30: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Pollo al horno	<b>CÓDIGO:</b>	024
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	30
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>		<b>TEMPERATURA</b>	160°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
146.00	22.20	6.20	0.23
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CAFÉ	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
	<b>CANTIDAD</b>		
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Pollo	100	g	Licuar el ajo la cebolla, el apio, la mostaza, el orégano, el comino, la sal y la pimienta, añadir este adobo al pollo y hornear.
Ajo	1	g	
Cebolla	1	g	
Apio	1	g	
Mostaza	1	ml	
Sal	1	g	
Pimienta	1	g	
Orégano	1	g	
Comino	1	g	

**CUADRO N° 31: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Crema de zanahoria blanca	<b>CÓDIGO:</b>	025
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 m
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	25 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.45 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
107.23	2.42	2.87	3.53
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CREMA	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
	<b>CANTIDAD</b>		
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Zanahoria blanca	50	g	En una olla caliente colocar la grasa y sofreír la cebolla, el ajo, la zanahoria, desglasar con el fondo, una vez hervido, licuar todo y cernir, añadir la leche, sal y pimienta.
Cebolla perla	20	g	
Ajo	10	g	
Fondo de pollo	100	ml	
Leche	20	ml	
Achiote	5	ml	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO N° 32: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Camarones al tempura	<b>CÓDIGO:</b>	026
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	8 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	1.20 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
252.6	22.1	1.45	36.3
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CAFÉ	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Camarones	100	g	En un bowl agregar el agua los hielos y la harina. Los camarones sal pimentar y pasar por la mezcla anterior. Freír
Harina	50	g	
Agua	30	ml	
Hielo	20	g	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO N° 33: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Marmitaco	<b>CÓDIGO:</b>	27
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 ml
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.79 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
202.65	20.81	10.96	5.74
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CREMA	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Albacora	100	g	Realizar un fondo con la albacora y al primer hervor retirar. En una olla caliente agregar la grasa y sofreír la cebolla en brunoise, el tomate en concase, el ajo en pasta y después la papa cascada, desglasar con el fondo anterior y añadir la albacora cocinada. Corregir sabores.
Ajo	10	g	
Cebolla perla	10	g	
Tomate riñón	10	g	
Aceite de oliva	5	ml	
Papa	10	g	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 34: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Tofu a la plancha en salsa BBQ	<b>CÓDIGO:</b>	028
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.85 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	80°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
224.36	8.54	11.97	26
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CAFÉ	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Tofu	100	g	Sellar en la plancha el tofu. En una olla caliente agregar la grasa y sofreír la cebolla, el apio y la pasta hasta que se queme desglasar con los zumos, agregar la azúcar y el vinagre y sal pimentar.
Cebolla perla	10	g	
Apio	10	g	
Zumo limón	10	ml	
Pasta de tomate	15	g	
azúcar	15	g	
Zumo de naranja	15	ml	
Zumo de piña	15	ml	
Vinagre	10	ml	
Aceite de oliva	5	ml	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 35: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Caldo de pollo	<b>CÓDIGO:</b>	029
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	30 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.55 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
200.59	24.19	8.82	11.07
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
MULTICOLOR	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Pierna de pollo	100	g	Realizar un fondo con el pollo y el agua, una vez echo cernir, añadir a este fondo la zanahoria, el papa nabo, el apio, la cebolla perla y la papa cascada y cocinar hasta que la papa este suave, la arveja cocinar aparte y añadir al caldo. Corregir sabores.
Zanahoria	8	g	
Papa nabo	8	g	
ajo	8	g	
Arveja	8	g	
Apio	8	g	
Cebolla perla	8	g	
Papa	15	g	
Agua	150	ml	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO N° 36: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Cerdo a la soja	<b>CÓDIGO:</b>	030
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	1.37 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	80°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
394.9	30.75	25.3	19.6
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CAFÉ OSCURO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Lomo de cerdo Soja ajo	100 50 10	g ml g	En una olla pequeña poner el lomo de cerdo con la soja y el ajo y llevar a fuego medio hasta que se cocine. El líquido que nos queda sirve como salsa.



**CUADRO Nº 37: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Muchin de yuca	<b>CÓDIGO:</b>	031
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	30 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.25 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	80°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
213.9	3.23	3.25	42.59
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
AMARILLO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Yuca	120	g	Cocinar la yuca hasta que este blanda, una vez blanda majar en la batea y agregar la yema, el polvo, la harina, la sal y la pimienta, una vez hecho bolear y rellenar con queso. Freír.
Agua	200	ml	
Yema	10	ml	
Polvo de hornear	2	g	
Harina	10	g	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	
Queso fresco	10	g	

**CUADRO N° 38: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Pan brioche	<b>CÓDIGO:</b>	032
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.15 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	160°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
407.79	6.59	19.24	45.31
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CAFÉ	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Harina	50	g	En un bowl poner la harina y el polvo de hornear, realizar un volcán y agregar la leche tibia y la levadura, después el agua y luego la mantequilla. Dejar reposar un día en la refrigeradora, bolear, dejara leudar, pintar y hornear.
Mantequilla	21	g	
Azúcar	12	g	
Huevo	10	ml	
Leche tibia	21	ml	
Levadura	2	g	
Agua	6	ml	
Polvo de hornear	1	g	

**CUADRO N° 39: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Caldo de bolas de verde	<b>CÓDIGO:</b>	033
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	30 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.50 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
218.4	6.6	2.26	45.31
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CREMA	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Verde	120	g	Cocinar el verde en el agua, majar el verde y guardar, reservar el fondo.
Relleno:			
Carne mechada	20	g	En un sartén sofreír con el achiote, la carne, la zanahoria, y la arveja, reservar para rellenar. En una olla sofreír la cebolla y el ajo, añadir el fondo anterior y añadir verde rallado, formar bolas y rellenar, servir.
Zanahoria	5	g	
Cebolla	5	g	
Ajo	5	g	
Arveja	5	g	
Achiote	5	ml	
Agua	150	ml	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 40: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Pollo con salsa de romero	<b>CÓDIGO:</b>	034
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	10 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.53 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	80°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
174.34	41.67	8.71	12.15
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
AMARILLO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Pollo	100	g	Filetear el pollo, sal pimentar y agregar el limón, guardar en el frío unos 10 min, y sellar. En un sartén sofreír la cebolla en brunoise, el ajo y el romero. Desglasar con el fondo y añadir la maicena disuelta dejar que espese y apagar.
Limón sutil	20	ml	
Cebolla perla	10	g	
Ajo	5	g	
Romero	5	g	
Fondo de pollo	20	ml	
Maicena	5	g	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 41: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Sopa de arroz de cebada	<b>CÓDIGO:</b>	035
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.55 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
35.0	0.9	0.1	7.7
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CREMA	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Hueso de chancho	20	g	Realizar un fondo con el hueso de chancho y el agua, ir espumando, en un sartén sofreír, la cebolla, el ajo, la papa cascada, añadir al fondo, integrar el arroz de cebada bien lavado y la col troceada, corregir sabores, dejar cocinar y servir con cilantro picado.
Arroz de cebada	30	g	
Cebolla blanca	10	g	
Ajo	5	g	
Cilantro	3	g	
Col	10	g	
Leche	20	ml	
Papa	10	g	
Agua	120	ml	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 42: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Estofado de carne	<b>CÓDIGO:</b>	036
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	15 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.80 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	80°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
158.19	22.57	4.66	4.64
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CAFÉ	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Carne de res	100	g	En un sartén alto con achiote sellar la carne, reservar. En el mismo sartén sofreír la cebolla, el ajo, la zanahoria, el tomate, el pimiento en brunoise, el comino y el agua. Dejar sudar y corregir sabores.
Cebolla colorada	10	g	
Ajo	10	g	
Zanahoria	10	g	
Pimiento verde	10	g	
Tomate riñón	10	g	
Comino	4	g	
Achiote	5	ml	
Agua	50	ml	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 43: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Crema de apio y espinaca	<b>CÓDIGO:</b>	037
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.20 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
115.35	1.61	7.56	9.79
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
VERDE CLARO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Apio	50	g	En una olla con aceite de oliva sofreír la cebolla, el ajo, el apio, la espinaca sin su tallo y la papa cascada. Desglasar con el fondo y sal pimentar, dejar cocinar y licuar, cernir y agregar la leche y corregir sabores.
Espinaca	50	g	
Fondo de verduras	120	ml	
Leche	20	ml	
Aceite de oliva	5	ml	
Cebolla perla	10	g	
Papa	10	g	
Ajo	10	g	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO N° 44: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Sachet de tilapia y papas al vapor	<b>CÓDIGO:</b>	037
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	15 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	1.20 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	160°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
172.66	22.07	4.25	15.04
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
	AGARDABLE	AGRADABLE	SUAVE
	<b>CANTIDAD</b>		
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Tilapia	100	g	En papel aluminio colocar la cebolla y los pimientos cortados en pluma, encima de esta cama la tilapia con sal pimienta, ajo en pasta y las especias. Sellar como un sachet y llevar al horno.
Pimiento rojo	10	g	
Pimiento verde	10	g	
Pimiento amarillo	10	g	
Cebolla perla	10	g	
Ajo	10	g	
Laurel	5	g	
Tomillo	5	g	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	
Papas	50	g	
Papel aluminio			Pelar las papas y cocinar en vaporera.



**CUADRO Nº 45: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Sancocho	<b>CÓDIGO:</b>	039
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	25 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.55	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
229.6	8.2	3.02	
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CREMA	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
	<b>CANTIDAD</b>		
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Hueso de res	50	g	En una olla con material grasa sofreír, la cebolla en brunoise, el ajo en pasta, el comino y el hueso. Desglasar con el fondo de res y añadir el choclo en trozo, el verde en medias lunas y la yuca en trozo. La arveja cocinar a parte y añadir al final con picadillo.
Verde	10	g	
Zanahoria	10	g	
Arveja	10	g	
Cebolla colorada	10	g	
Ajo	10	g	
Choclo	15	g	
Cebolla blanca	3	g	
Cilantro	3	g	
Yuca	10	g	
Achiote	5	ml	
Comino	5	g	
Fondo de res	120	ml	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 46: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Saltimboca de cerdo con arroz al jazmín	<b>CÓDIGO:</b>	040
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	1.10 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	90°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
467.34	20.75	16.11	
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CAFÉ	AGARDABLE	AGRADABLE	SUAVE
	<b>CANTIDAD</b>		
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Carne de cerdo	100	g	Filetear la carne y colocar en el medio la salvia, sal y pimienta y doblar. Sellar en la plancha.
Salvia	5	g	
Aceite de oliva	10	ml	Para el arroz hacer una infusión de jazmín y cocinar el arroz, sal y pimienta.
Arroz	60	g	
Te jazmín	10	g	
Agua	180	ml	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 47: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Ceviche de palmito	<b>CÓDIGO:</b>	041
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	No hay cocción
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.70 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	Al ambiente
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
111.47	3.82	9.14	9.67
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
MULTICOLOR	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Palmito fresco	60	g	En bowl mezclar la salsa de tomate con el ajo el zumo de naranja, limón el aceite, sal y pimienta. En un bowl mezclar el palmito fresco en rodajas, la cebolla en pluma y el tomate en cuadritos pequeños. Mezclar las dos preparaciones y servir con perejil y cilantro.
Cebolla colorada	10	g	
Ajo	10	g	
Tomate riñón	10	g	
Salsa de tomate	8	ml	
Zumo de naranja	35	ml	
Zumo de limón	18	ml	
Cilantro	5	g	
Perejil	5	g	
Aceite de oliva	5	ml	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 48: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Carita a la plancha, patacones y curtido	<b>CÓDIGO:</b>	043
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	01
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	100 g
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	1.35 ctvs.	<b>TEMPERATURA</b>	70°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
234.38	19.39	7.88	27.23
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
AMARILLO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Pescado carita	100	g	Filetear el pescado, sal pimentar y añadir ajo en pasta, sellar en la plancha.
Verde	50	g	
Cebolla colorada	10	g	Los patacones pelar el verde y cortar 3 trozos de 17 g, freír hasta que se dore, sacar y aplastar pasar por agua sal y de nuevo freír.  Para el curtido cebolla en pluma, tomate en cuadros, aceite y limón, cilantro y sal y pimienta.
Tomate riñón	10	g	
Aceite de oliva	36	ml	
Limón	2	ml	
Cilantro	2	g	
Ajo	10	g	
Sal	-	-	
Pimienta	-	-	

**CUADRO Nº 49: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Fondo de pollo	<b>CÓDIGO:</b>	043
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	---
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	----
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	12 horas
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.10	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
80	2.05	4.05	18.65
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
TRANSPARENTE	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Huesos de pollo	200	g	En una olla grade colocar todos los ingredientes y dejar hervir, una vez hervido, bajar a llama corona y dejar cocinar.
Zanahoria	100	g	
Cebolla	50	g	
Apio	50	g	
Agua	1000	ml	

**CUADRO Nº 50: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Fondo de res	<b>CÓDIGO:</b>	044
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	---
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	----
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	12 horas
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.10	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
213	30.25	1.85	18.65
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
CAFÉ CLARO	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Huesos de res	200	g	En una olla grade colocar todos los ingredientes y dejar hervir, una vez hervido, bajar a llama corona y dejar cocinar.
Zanahoria	100	g	
Cebolla	50	g	
Apio	50	g	
Agua	1000	ml	

**CUADRO Nº 51: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Fondo de verduras	<b>CÓDIGO:</b>	045
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	---
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	----
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	12 horas
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.10	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
80	2.05	0.45	18.65
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
TRANSPARENTE	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Zanahoria	100	g	En una olla grade colocar todos los ingredientes y dejar hervir, una vez hervido, bajar a llama corona y dejar cocinar.
Cebolla	50	g	
Apio	50	g	
Agua	1000	ml	

**CUADRO N° 52: RECETA ESTÁNDAR**

<b>NOMBRE:</b>	Infusiones aromáticas	<b>CÓDIGO:</b>	046
<b>FUENTE:</b> José Domínguez		<b>N: PORCIONES</b>	---
		<b>PESO DE LA PORCIÓN</b>	----
<b>TIEMPO DE LA PREPARACIÓN</b>	5 min	<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	20 min
<b>COSTO DE LA PREPARACIÓN</b>	0.10	<b>TEMPERATURA</b>	100°C
<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN</b>			
<b>KILOCALORIAS:</b>	<b>PROTEINAS:</b>	<b>GRASAS:</b>	<b>CARBOHIDRATOS:</b>
50	1.5	0.7	-----
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>COLOR</b>	<b>OLOR</b>	<b>SABOR</b>	<b>TEXTURA</b>
TRANSPARENTE	AGRADABLE	AGRADABLE	SUAVE
<b>CANTIDAD</b>			
	<b>PESO (g)</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
	<b>VOLUMEN (ml)</b>		
Hierbas de infusión	30	g	En una olla grande colocar todos los ingredientes y dejar hervir, una vez hervido, bajar a llama corona y dejar cocinar.
Agua	1000	ml	



## **VII. CONCLUSIONES**

- En el centro Integral al Adulto Mayor del Cantón Guano en el área de cocina no se respetan ni existe control de las normas de higiene y sanitación.
- Las preparaciones servidas y los menús no son variados ya que no cuentan con la asesoría profesional de un Nutricionista sino por el encargado del área de cocina, que no es profesional.
- Los horarios de comida son inadecuados, debido que la última comida del día (merienda) es servida a las 6pm y la primera comida del siguiente día es servida a las 8am, siendo un tiempo entre comidas demasiado extenso y que puede causar una alteración en el estado de salud del adulto mayor debido a que las meriendas contienen únicamente infusiones.
- El ciclo de menús general de 15 días tuvo muy buena aceptación por el personal administrativo del Centro de Atención Integral al Adulto Mayor, además de ser adecuados a las necesidades propias de la edad

## **VIII. RECOMENDACIONES**

- Acoger estrictamente el ciclo de menús, ya que toma en consideración tiempos de cocción, temperatura adecuada, técnicas de cocción que permitan el mantenimiento de los nutrientes en los alimentos, gramaje y especialmente provee cinco tiempos de comida beneficiando de esta manera el estado de salud del adulto mayor.
- Utilizar métodos PEPS (*primero en entrar, primero en salir*), los cuales nos van a ayudar a tener una rotación de productos y mantener alimentos frescos para la producción de alimentos.
- Mantener la asepsia en todas las fases de la producción desde la recepción hasta la misma producción para brindar un alimento saludable y con todas las características organolépticas.

## IX.- REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

### LINCOGRAFIA

1. [http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guía/etapas/tercera\\_edad/necesidades\\_de\\_nutri.htm? Ca=n0](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guía/etapas/tercera_edad/necesidades_de_nutri.htm?Ca=n0)
2. <http://gastronomia.laverdad.es/preguntas/cocina> en general.
3. es.wikipedia.ec
4. <http://es.wikipedia.org/wiki/Encuesta>
5. <http://www.definicionabc.com/general/investigacion-campocampo>  
Php#Iz23TtvDpve0.

### BIBLIOGRAFIA

#### 1. Alimentación y Dietoterapia.

Cervera. P. Madrid: Mc Graw Hill. 2004

#### 2. Alimentación Hospitalaria 2.

Cuervo. M. Dietas Hospitalarias. España: Día de los santos S.A. 2004

#### 3. Cocina Saludable.

Editorial de Luxes Editores. Barcelona, España. 2010

#### 4. Control e Higiene de los alimentos.

Larrañaga, I. Carballo, J. Rodríguez, M. Fernández, J. Aravaca: Madrid  
2012

#### 5. Cuidados integrales en el Anciano Tomo I.

Quintanilla Martínez, M. Enfermería Geriátrica. Ej.1. Barcelona: Monsa  
2004

**6. Cuidados integrales en el Anciano Tomo II.**

Quintanilla Martínez, M. Enfermería Geriátrica. Ej. 2. Barcelona: Monsa. 2004

**7. Gerontología y Nutrición del Adulto Mayor.**

Gutiérrez, L. Marassa, P. Aguilar, S. Ávila, J. Menéndez, S. Pérez, A. México D.F.:2007

**8. Gestión de Alimentos y Bebidas para hoteles, bares y restaurantes.**

Gallego, J. Higiene en la Hostelería. España 10<sup>a</sup> ed. Reimpresión 2012

**9. Guía de auto cuidado para personas adultas mayores**

(FOLLETO MIES). 2010

**10. Higiene en Alimentos y Bebidas.**

Esesarte Gómez, E. Higiene en alimentos y bebidas. 5<sup>a</sup> ed. México: Trillas 2002. Reimpresión.2012

**11. La Ingeniería del Menú.**

Duron. C. México Trillas 2012

**12. Manual de Higiene y Seguridad Alimentaria en Hotelería.**

Tablado, F. Gallego, F. Manual de Higiene y Seguridad Alimentaria: Hostelería. Ej. 1. Paraninfo. 2004

**13. Métodos de Investigación y elaboración de la monografía.**

Gutiérrez. A. Orientaciones didácticas de bachillerato y universitarias. 5<sup>a</sup> ed. Quito Ecuador. 1997

**14. MIES. Norma Técnica Población Adulta Mayor**

Servicios y Programas. 2014

**15. Operaciones básicas y servicios en restaurantes y eventos especiales.**

García, F. García, P. Muela, M. 2ª ed. Madrid: España. 2011

**16. Organización Panamericana de la Salud**

Manejo Higiénico de Alimentos. 1ª ed. Santa Fe de Bogotá: Colombia.  
2012

**17. Técnicas de cocina, hostelería y turismo**

Armendáriz, J. Técnicas de cocina. 1ª ed. Madrid: España. 2010

**18. Técnica de cocina para profesionales.**

Armendáriz, J. Gestión ambiental y prevención de riesgos laborales en  
hostelería. 1ª ed. España: Paraninfo. 2010

## ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO

### FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

#### ESCUELA DE GASTRONOMIA

A continuación le presentamos un cuestionario para realizar una encuesta dirigido a todos los trabajadores del Centro del Adulto Mayor del Cantón Guano, con el objetivo de conocer sobre las técnicas, manipulación, conservación y tiempos de comida de los adultos mayores para mejorar su calidad de vida, cuyos resultados serán utilizados con fines de la investigación. Contamos con su valiosa colaboración.

#### OBJETIVO

- Elaborar un ciclo de menús general para el Centro de Atención Integral del Adulto Mayor del Cantón Guano.

#### ENCUESTA

**1. Sexo:**

Masculino ( )

Femenino ( )

**2. ¿En qué rango de las siguientes edades se encuentra los adultos mayores?**

65– 70 años ( )

71– 75 años ( )

76 – 80 años ( )

81 – 85 años ( )

86 o más años ( )

**3. ¿Existen patologías en el Centro de Atención Integral al Adulto Mayor?**

SI ( )

NO ( )

**4. ¿Cuál de los siguientes alimentos son los que le gusta y le disgusta a los adultos mayores?**

Frutas	( )	Cereales	( )	Huevos	( )
Carnes rojas	( )	Pescados	( )	Carnes blancas	( )
Vegetales	( )	Lácteos	( )	Dulces	( )
Enlatados	( )				

**5. ¿Cómo recibe los alimentos para realizar la producción?**

Textura firme	( )	empaquete intacto	( )
Buen color	( )	temperatura adecuada	( )
Fechas expiradas	( )	empaques rotos	( )
Mal olor	( )		

**6. ¿De las siguientes técnicas de preparación para llevar a cocción los alimentos cual es la que usted utiliza con más frecuencia?**

Hervir	( )	Al vapor	( )	Freír	( )	Saltear	( )
A la parrilla	( )	Hornear	( )	Estofar	( )	A la plancha	( )
Baño María	( )	Rebozados	( )				

**7. ¿Cómo almacena los alimentos para su buena conservación?**

Lácteos y derivados	( )	Carnes roja, blancas	( )	Pescados y mariscos	( )
Frutas	( )	Verduras	( )	Cereales	( )
Huevos	( )	Alimentos grasos	( )	Frutos secos	( )

**8. ¿De los siguientes ítems cuál cree usted que son los mejores para manipular bien los alimentos?**

- Alimentos de distribuidores desconocidos ( )
- Hábitos higiénicos ( )
- Interrupción de la cadena de frío ( )
- Conservación de los alimentos ( )
- Cocción insuficiente ( )
- Alimentos frescos y seguros ( )

**9. ¿Cuenta el área de cocina con un ciclo de menús? Señale por favor.**

Diario ( )      Semanal ( )      Quincenal ( )      Mensual ( )

**10. ¿Cuántos tiempos de comida existen en el Centro Gerontológico?**

3 tiempo ( )                      4 tiempos ( )                      5 tiempos ( )

**FICHA DE OBSERVACION**



## Objetivo

Se registrará con una x en el casillero según lo observado al momento de la visita

Ficha de Observación Departamento de Cocina		
		Observaciones
Técnicas Gastronómicas	Optimas	<input type="checkbox"/>
	Regulares	<input type="checkbox"/>
	Deficientes	<input type="checkbox"/>
Ciclos de menús	Muy Buena	<input type="checkbox"/>
	Buena	<input type="checkbox"/>
	Normal	<input type="checkbox"/>
	Regular	<input type="checkbox"/>
	Mala	<input type="checkbox"/>
Tiempos de comida  3 tiempos 4 tiempos 5 tiempos		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
Desayuno	Muy Bueno	<input type="checkbox"/>
	Bueno	<input type="checkbox"/>
	Regular	<input type="checkbox"/>
	Malo	<input type="checkbox"/>
Almuerzo	Correcto	<input type="checkbox"/>
	Moderado	<input type="checkbox"/>
	Deficiente	<input type="checkbox"/>
Merienda	Correcto	<input type="checkbox"/>
	Moderado	<input type="checkbox"/>
	Deficiente	<input type="checkbox"/>

Elaborado por: (Domínguez, J. 2015)

**MENUS DEL CENTRO DE ATENCION INTEGRAL AL ADULTO MAYOR DEL  
CANTON GUANO**

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>DESAYUNO</b> Taza de leche con pan integral y huevo duro	<b>DESAYUNO</b> Avena con pan y frutas	<b>DESAYUNO</b> Tortilla de huevo con pan y café en leche	<b>DESAYUNO</b> Tapioca de fresa con pan integral y frutas	<b>DESAYUNO</b> Patacones con café y huevo revuelto	<b>DESAYUNO</b> Morochó con pan y frutas	<b>DESAYUNO</b> Taza de leche con huevos tibios y pan
<b>COLACIÓN AM</b> Plátano	<b>COLACIÓN AM</b> Sandía	<b>COLACIÓN AM</b> Melón	<b>COLACIÓN AM</b> Granadilla	<b>COLACIÓN AM</b> Orito	<b>COLACIÓN AM</b> Frutilla	<b>COLACIÓN AM</b> Pitajaya
<b>ALMUERZO</b> Sopita de fideo con carne asada y menestra y jugo de mora	<b>ALMUERZO</b> Sopita de quinua arroz con ensalada de brócoli y pollo frito, jugo de naranja	<b>ALMUERZO</b> Crema de hongos, con estofado de carne y jugo de melón	<b>ALMUERZO</b> Consomé de pollo con carne de chanchó al grill y puré de papas y limonada	<b>ALMUERZO</b> Menestrón de carne con pollo al horno y jugo de maracuyá	<b>ALMUERZO</b> Sopita de lenteja, con estofado de pollo y jugo de naranjilla	<b>ALMUERZO</b> Sopita de verduras con corvina frita y patacones con curtido y limonada
<b>COLACIÓN PM</b> Plátano	<b>COLACIÓN PM</b> Sandía	<b>COLACIÓN PM</b> Melón	<b>COLACIÓN PM</b> Granadilla	<b>COLACIÓN PM</b> Orito	<b>COLACIÓN PM</b> Frutilla	<b>COLACIÓN PM</b> Pitajaya
<b>MERIENDA</b> Agua de manzanilla con pan blanco	<b>MERIENDA</b> Agua de cedrón con pan integral	<b>MERIENDA</b> Agua de toronjil con pan enrollado	<b>MERIENDA</b> Agua de valeriana, con pan integral	<b>MERIENDA</b> Agua de hierba luisa con pan blanco	<b>MERIENDA</b> Infusión de anís estrellado y supan	<b>MERIENDA</b> Agua de canela con pan blanco