



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

“PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA LOS ADULTOS MAYORES
DEL HOGAR DE ANCIANOS SAN PEDRO DE ALAUSÍ, CANTÓN
ALAUSÍ, PROVINCIA DE CHIMBORAZO 2014”

Trabajo de Titulación

Previo a la Obtención del Título de:

LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

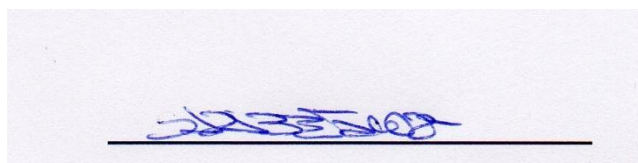
ROSA ELIZABETH DÍAZ GUACHÚN

RIOBAMBA – ECUADOR

2016

CERTIFICADO

El presente Trabajo de Titulación “**PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR DE ANCIANOS SAN PEDRO DE ALAUSÌ, CANTÓN ALAUSÍ, PROVINCIA DE CHIMBORAZO 2014**”. Ha sido revisado y se autoriza su presentación.



Dra. Sarita Betancourt O.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

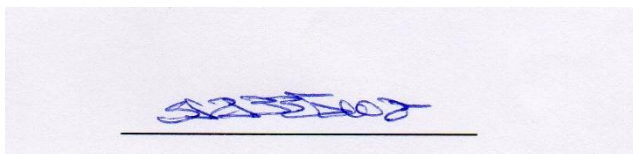
Riobamba, 27 de julio del 2016

CERTIFICACIÓN

El Trabajo de Titulación “**PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR DE ANCIANOS SAN PEDRO DE ALAUSÌ, CANTÓN ALAUSÍ, PROVINCIA DE CHIMBORAZO 2014**”; de responsabilidad de la señorita Rosa Elizabeth Díaz Guachùn, ha sido revisada y se autoriza su publicación

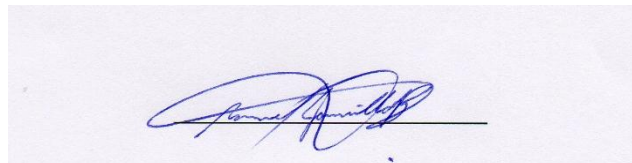
Dra. Sarita Betancourt O.

**DIRECTORA DEL TRABAJO
DE TITULACIÓN**



Lcdo. Manuel Jaramillo.

**MIEMBRO DEL TRABAJO
DE TITULACIÓN**

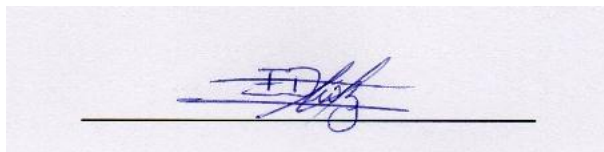


Riobamba, 27 de julio del 2016

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, Rosa Elizabeth Díaz Guachún, declaro que el presente trabajo de titulación es de mi autoría y que los resultados del mismo son auténticos y originales, los textos constantes en el documento que provienen de otra fuente están debidamente citados y referenciados.

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



Rosa Elizabeth Díaz Guachún

060500632-9

Riobamba, 27 de julio del 2016

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Gastronomía por la enseñanza impartida estos años de preparación, por haber sido un pilar fundamental en la formación como profesional de Gastronomía.

Hogar de Ancianos San Pedro de Alausí, a su directora, al personal operativo que me permitió realizar este trabajo, compartiendo la información necesaria para culminar de manera efectiva este estudio.

Un sincero y profundo agradecimiento a la Dra. Sarita Betancourt y Lcdo. Manuel Jaramillo, que han compartido sus conocimientos para la realización de este trabajo de investigación.

.

Elizabeth.

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a Dios mi padre celestial, por darme vida y salud, sobre todo la sabiduría y fortaleza necesaria para seguir adelante y enfrentar todas las dificultades presentadas durante mi vida.

Gracias a él por tomar mi mano y caminar conmigo todos los días de mi vida. Por sostenerme y demostrarme su amor de todas las maneras posibles, haciendo que no pierda el camino correcto para culminar mis metas.

A mis padres por ser mi soporte principal, por su apoyo incondicional, paciencia y amor para culminar mi carrera profesional.

A mi abuelita por ser una mujer maravillosa que con sus palabras de aliento me impulsaro a seguir adelante y luchar por mis sueños, por los valores que me inculco, por su amor y comprensión, por brindarme un amor incondicional.

Y a mi familia en general, por sus palabras de perseverancia para no darme por vencida.

A mis amigos porque han estado a mi lado en esos momentos de alegrías, tristezas, por el apoyo de cada uno de ellos y por brindarme su amistad.

Elizabeth.

RESUMEN

La presente investigación propone: elaborar una propuesta gastronómica para los adultos mayores del Hogar de Ancianos San Pedro de Alausí, cantón Alausí, provincia de Chimborazo; el estudio fue de tipo descriptivo, de corte transversal, diseño no experimental, la población estudiada fue de 32 adultos mayores, se aplicaron entrevista y encuesta al personal administrativo y del área de cocina, que contenga preparaciones gastronómicamente óptimas para el consumo, considerando alimentos disponibles y recomendados, para la tercera edad y que estimulen su apetito y de faciliten la digestión. El 53 % de la población estudiada fueron de sexo masculino, el 53 % tenía edades entre 65-75 años, un 94 % no presentaron patologías, lo que constituye una fortaleza para la planificación de menús y brinda la posibilidad de ofertar diferentes texturas en las preparaciones. Los menús son elaborados de forma empírica, el medio líquido fue el método de cocción más empleado en la preparación de alimentos. La temperatura mas usada fue de 40 a 45 ° C. Con este estudio se contribuye gastronómicamente con preparaciones idóneas que aportan a la alimentación del adulto mayor del Hogar de Ancianos San Pedro de Alausí variedad, textura y sabor con inocuidad y valor nutricional. Las recetas ofertadas incluyen sopas y cremas, platos fuertes, postres y jugos en recetas estándar, con métodos y técnicas culinarias óptimas y a un costo mínimo.

Palabras claves: valor nutricional, técnicas culinarias, recetas gastronómicas.

Por: Elizabeth Díaz

UNICEF	The United Nations Children's Fund
UNICEF	



INDICE CONTENIDOS

ABSTRACT

This research proposes: The development of a gastronomical proposal for the elderly nursing home of San Pedro de Alausí, Province of Chimborazo, the study was descriptive, cross-sectional, not experimental design, the study population had a total of 32 seniors, an interview and a survey were applied to administrative staff and kitchen area, preparations containing gastronomical optimal for consumption, considering food that was available and recommended, for the elderly and to stimulate appetite and facilitate digestion. 53 % were aged between 65-75 years, 94 % had no pathologies, which is strength for menu planning and provides the possibility of offering different textures in the preparations. The menus are made empirically, the liquid medium was cooking method most used in food preparation. The most used temperature as 40 to 45 C. This study contributes gastronomical with suitable preparations to feeding the elderly Nursing Home of San Pedro de Alausí with a variety, texture and flavor with safety and nutritional value. The offered recipes include soups and creams, entrees, desserts and juices in standard recipes, cooking methods and optimal techniques and minimal cost.

Key Words: Nutritional Value, Culinary Techniques, Gourmet Recipes



ÍNDICE DE CONTENIDOS

I.	INTRODUCCIÓN	1
II.	OBJETIVOS.....	3
a.	GENERAL.....	3
b.	ESPECIFICOS.....	3
III.	MARCO TEORICO CONCEPTUAL	4
3.1	GASTRONOMÍA.....	4
3.1.1	Definición.....	4
3.1.2	Historia	5
3.1.3	Arte culinario	7
3.1.4	Métodos de cocción.....	7
3.1.5	Cocción de las verduras.....	9
3.1.6	Preparación culinaria	11
3.1.7	Especias y Hierbas Aromáticas.....	12
3.1.8	Recomendaciones de salubridad en alimentos	13
3.1.9	Propuesta gastronómica	14
3.1.10	Recetario gastronómico	15
3.1.11	Receta estándar	15
3.2	ADULTO MAYOR.....	16

3.2.1	Definición	16
3.2.3	Tipo de envejecimiento	16
3.2.4	Procesos biológicos del envejecimiento	17
3.2.5	Alimentación en la tercera edad	19
3.2.6	Grupos de alimentos que deben consumir	23
3.2.7	Necesidades de nutrientes	26
3.2.8	Enfermedades más frecuentes en los adultos mayores.....	31
IV.	PREGUNTAS CIENTÍFICAS	39
V.	METODOLOGIA	40
5.1	Localización y temporalización.....	40
5.2	Variables.....	41
5.3	Definición	41
5.4	Operacionalización de variables.....	42
5.5	Tipo y diseño de estudio.....	43
5.6	Grupo de estudio	45
5.7	Descripción de procedimientos	45
VI.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	47
VII.	CONCLUSIONES	92
VIII.	RECOMENDACIONES:.....	93
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	94
X.	ANEXOS.....	97

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 01. Raciones Individuales de Alimento para Ancianos	35
CUADRO N° 01. Raciones Individuales de Alimento para Ancianos	36
CUADRO N° 03. Pesos de Raciones de Grupos de Alimentos y Medidas Caseras	40
CUADRO N° 04. Vitaminas	45

ÍNDICE DE GRÀFICOS

GRÀFICO N° 01. Ubicación del Hogar de Ancianos San Pedro de Alausí, Cantón Alausí - Provincia de Chimborazo	54
GRÀFICO N° 02. Distribución según edad del grupo investigado	61
GRÀFICO N° 03. Distribución según género del grupo investigado	62
GRÀFICO N° 03. Distribución según género del grupo investigado	53

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 01. Hierbas y especias aromáticas	26
TABLA N° 02. Operacionalización de variables	56
TABLA N° 03. Descripción de procedimientos	59
TABLA N° 04. Distribución según edad del grupo investigado	61
TABLA N° 05. Distribución según género del grupo investigado.....	62
TABLA N° 06. Distribución según patologías del grupo investigado	63
TABLA N° 07. Resultado de la Entrevista	64
TABLA N° 08. Temperatura de las preparaciones	65
TABLA N° 09. Métodos de cocción utilizados en grupos de alimentos	65
TABLA N° 10. Frecuencia de consumo de alimentos y preparaciones	67
TABLA N° 11. Especies y hierbas el uso de preparaciones	68
TABLA N° 12. Receta Estándar – Crema de coliflor	75
TABLA N° 13. Receta Estándar – Crema de verduras.....	76
TABLA N° 14. Receta Estándar – Crema de lentejas	77
TABLA N° 15. Receta Estándar – Crema de zanahoria	78
TABLA N° 16. Receta Estándar – Crema de brócoli	79
TABLA N° 17. Receta Estándar – Sopa de albóndigas.....	80
TABLA N° 18. Receta Estándar – Sopa de arroz de cebada	81
TABLA N° 19. Receta Estándar – Sopa de morocho	82
TABLA N° 20. Receta Estándar – Locro de chochos	83
TABLA N° 21. Receta Estándar – Locro de espinacas	84
TABLA N° 22. Receta Estándar – Sopa de lluspas	85
TABLA N° 23. Receta Estándar – Espagueti con albóndigas	86
TABLA N° 24. Receta Estándar – Strogonoff con puré de zanahoria	87
TABLA N° 25. Receta Estándar – Terrina de hígado de res	88

TABLA N° 26. Receta Estándar – Hígado al estilo veneciano	89
TABLA N° 27. Receta Estándar – Estofado de lengua con papa al horno	90
TABLA N° 28. Receta Estándar – Trucha con hinojo en papillote	91
TABLA N° 29. Receta Estándar – Brocheta de pollo y arroz con verduras	92
TABLA N° 30. Receta Estándar – Pollo al horno con arroz al culantro	93
TABLA N° 31. Receta Estándar – Pollo con champiñones	94
TABLA N° 32. Receta Estándar – Manzanas al horno	95
TABLA N° 33. Receta Estándar – Ponqué de banano	96
TABLA N° 34. Receta Estándar – Galletas de yogurt	97
TABLA N° 35. Receta Estándar – Áspic de frutas	98
TABLA N° 36. Receta Estándar – Peras al vino tinto	99
TABLA N° 37. Receta Estándar – Manzana en almíbar	100
TABLA N° 38. Receta Estándar – Delicia de piña y mandarina	101
TABLA N° 39. Receta Estándar – Jugo de zanahoria y naranja	102
TABLA N° 40. Receta Estándar – Batido de frutilla y melón	103
TABLA N° 41. Receta Estándar – Avena de naranjilla	104
TABLA N° 42. Receta Estándar – Jugo de mora naranja	105

I. INTRODUCCIÓN

La gastronomía no solo trata preparar alimentos, sino también que estos nutran al ser humano, logrando así una fusión entre la gastronomía y la nutrición, estableciendo de esta forma que la alimentación es un elemento fundamental en la vida del hombre.

Se sabe que el envejecimiento afecta de forma importante a los procesos de digestión, absorción, utilización de nutrientes. Esto va a condicionar las estrategias culinarias y nutrientes a las personas de este grupo.

La manera de preparación de alimentos para adultos mayores es de suma importancia, considerando características culinarias, sensoriales y principios nutricionales. Tomando en cuenta que el menú para el adulto mayor debe poseer los alimentos adecuados de acuerdo a sus necesidades nutricionales, preferencias alimentarias así ofrecer preparaciones que sean aceptables cumpliendo con la higiene y calidad alimentaria, ofreciendo así, productos con características organolépticas idóneas y sobre todo la satisfacción de una de las necesidades más importantes del ser humano que es la alimentación.

El plan nacional del buen vivir 2013 - 2017 especifica en el artículo 3.6 f. Desarrollar e implementar mecanismos que permitan fomentar en la población una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada, para una vida sana y con menores riesgos de malnutrición y desórdenes alimenticios.

Tomando en cuenta este artículo la presente investigación ofrece esta propuesta gastronómica que contenga recetas estándar para así mejorar la calidad de vida de este grupo vulnerable como son los adultos mayores del

Hogar de Ancianos, por ello mejorar su alimentación, ofreciendo preparaciones y/o menús variados, equilibrados y saludables, tomando en cuenta la materia prima que posee y así realizar métodos de cocción y técnicas culinarias adecuados en las preparaciones.

II. OBJETIVOS

a. GENERAL

- Elaborar una propuesta gastronómica para los adultos mayores del Hogar de Ancianos San Pedro de Alausí, cantón Alausí, provincia de Chimborazo.

b. ESPECIFICOS

- Caracterizar al grupo investigado del Hogar de Ancianos San Pedro de Alausí.
- Determinar las características de los menús existentes en el Hogar de Ancianos.
- Elaborar una propuesta gastronómica que contenga recetas estándar de preparaciones que cumplan con altos parámetros gastronómicos y nutricionales.

III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

3.1 GASTRONOMÍA

3.1.1 Definición

Según (López, Carabias, & Díaz, 2011, pág. 8) “El concepto de gastronomía surgió en el momento en el que los humanos comenzaron a cocinar sus alimentos, pero la preocupación por comer bien no se dio hasta que existieron centros de poder económico, es decir, dependió de quienes tenían las necesidades básicas cubiertas. Es en ese momento cuando verdaderamente se desarrolló la gastronomía, en un intento por mejorar los alimentos, su aspecto y sabor, innovando o destacando lo nuevo o desconocido.”

Según (Ducoing, 2014) “La gastronomía es el arte de la preparación de alimentos cuya finalidad es la nutrición del hombre, esta tiene vertientes como el deleite y la creatividad siempre con el cuidado de ofrecer al comensal alimentos de la mejor manera posible.”

Según (Repullo, 2001, pág. 11) “Gastronomía es el arte de preparar una buena comida, equilibrada apetecible y de buena digestibilidad.”

Según (Gutierrez de Alba, 2006, pág. 6) “Gastronomía es el estudio de la relación entre cultura y alimento, a menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte de cocinar y los platillos alrededor de una mesa. Sin embargo esta es una pequeña parte de dicha disciplina. No siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo, ya que la gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida. Son propias de un gastrónomo

actividades como degustar, transformar, historias, narrar, descubrir, vincular, entender, conocer, contextualizar, experimentar e investigar los alimentos.”

Según (Varela-Moreiras, 2013, pág. 265) "Gastronomía ha conseguido trasladar a las sociedad del siglo XXI que hay que saber comer y, lograr amistades, salud, cultura y conocimientos artísticos, además de disfrutar. Por lo tanto, la alimentación es importantísima desde el punto de vista saludable, desde el económico, para evitar el coste de las enfermedades derivadas de una mala alimentación; desde el turístico, y para las relaciones sociales y familiares.”

Según (Torres, 2008) “Es el estudio de la relación del hombre con su alimentación y su medio ambiente. Gastrónomo es la persona que se encarga de esta ciencia. A menudo se piensa erróneamente que el termino gastronomía únicamente tiene relación con el arte culinario y la cubertería en torno a una mesa. Sin embargo, esta es una pequeña parte del campo de estudio de dicha disciplina: no siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo. La gastronomía estudia componentes culturales tomando como eje central la comida.”

3.1.2 Historia

Según (Martín, Martín, & Lozano, 2007) “Escribir la historia de la Gastronomía; sería tanto como describir la propia historia del hombre. La cocina no existe desde siempre, el hombre en inicio se alimentaba de frutos, bayas o raíces. En el paleolítico el hombre se convierte en cazador, pero no es, hasta el descubrimiento del fuego donde se produce un cambio gastronómico.

Gracias al fuego el hombre caldea su hogar, da luz y asa los alimentos y lo que es más importante aún los conserva. Gracias a esta conservación puede cazar animales más grandes y pasan de ser nómadas a ser sedentarios.

Está demostrado que gracias al cocinado de la carne, el hombre asimila mucho mejor las proteínas, lo que gracias a su función formadora hizo que se desarrollara más el cerebro con los consiguientes descubrimientos facilitadores del trabajo; obteniendo mejores cosechas y produciéndose una proyección demográfica muy importante.

Entre los acontecimientos más importantes podemos destacar

- Descubrimiento del fuego.
- Utilización de salazones.
- Mejoras en los cultivos y expansión de productos debido a las distintas conquistas.
- Revolución francesa.
- Invención y expansión de la refrigeración.
- Búsqueda de una dieta sana y equilibrada.

Cada país tiene su propia cultura, tradición e influencias colonizadoras con una gran gama de diversidad de alimentos que enriquecen la gastronomía, ha existido aporte vital en el desarrollo de la cocina con diferentes técnicas, métodos aplicados que ayudan a mejorar la apreciación de los platos.”

3.1.3 Arte culinario

Según (Torres, 2008) “El arte culinario es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida. No hay que confundirlo con gastronomía, que englobaría a esta en un campo más general dedicado a todo lo relacionado con la cocina.

Existe un arte culinario característico en cada pueblo, cultura y región. Hoy en día con el fenómeno de la globalización, con la continua comunicación de millones de personas y la influencia de los medios de comunicación, así como del comercio han conducido a un mayor conocimiento y aprecio de las cocinas foráneas y una mayor facilidad para acceder a su preparación. Sin embargo, una gran mayoría de esas recetas y sus variaciones tienen sus orígenes en las cocinas tradicionales desarrolladas a lo largo de mucho tiempo, con rituales de preparación transmitidos a lo largo de muchas generaciones.”

3.1.4 Métodos de cocción

Según (Gavilán & Muniesa, 2008) “Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para hacerlos digestivos y también hay alimentos que se pueden consumir crudos, pero mediante la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto y su textura, y su garantía se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos.

Podemos distinguir los métodos de cocción por el medio en el que se realiza: Cocción en medio seco, cocción en medio líquido o húmedo, cocción en medio graso y cocción mixta o combinada (agua y grasa).

Cocción en seco: Al horno (asar, papillote), a la plancha, a la parrilla, a la brasa, gratinar, rustir, baño maría, al vacío.

Cocción en medio líquido o húmedo: hervir, blanquear o escaldar, escalfar o pochar, cocción al vapor, cocción en caldo blanco.

Cocción en medio graso: freír, rehogar y sofreír, saltear, dorar.

Cocción mixta o combinada: guisar, estofar, brasear.”

Según (Gil Martínez A. , 2010) “Escalfado o pochado es la cocción que se efectúa en un líquido entre 75 y 98 °C. Se suelen escalfar los alimentos de estructura blanda, como por ejemplo, muselinas ligeras, pescados enteros y pochar alimentos de estructura dura, como por ejemplo, las patatas. Al permanecer el líquido justo debajo del punto de ebullición, no llega a hervir totalmente y evita que la capa exterior se reseque.

Estofado: Se entiende por estofado la cocción que se efectúa con poco líquido a unos 100 °C y a la cual se le añade generalmente algo de grasa. La cantidad de líquido puede ser añadida o puede proceder el propio alimento.

Se introducen los alimentos en crudo en una cazuela añadiéndole un poco de líquido y a continuación se tapa. Con el efecto del calor, los alimentos ricos en agua desprenden bastante jugo, por lo que no es necesario añadir líquido (los alimentos se cuecen en su propio jugo).

Asado a la sartén: Para asar en la sartén o hacer un asado rápido, se utilizan grasas que no contengan agua, pues las que la contienen saltan y no se calientan lo suficiente.

Asado al horno: Es el asado al horno o en el asado de larga duración intervienen dos etapas distintas: Cocción a temperatura para formar costra. Asado a unos 180 °C hasta alcanzar el punto de cocción interno deseado

Salteado: El salteado es un modo especial y rápido de asar. Para ello, una cantidad suficiente de carne se añade a una sartén hasta que cubra la base y se dora a fuego fuerte para que se caliente rápidamente.

Asado a la parrilla: Asar a la parrilla es cocer mediante el calor producido por radiación o contacto. La influencia del calor seco forma rápidamente una costra de manera que el jugo de la carne se conserva, al igual que ocurre con el asado en la sartén. Para que estas capas exteriores no se resequen, debe untarse el alimento de aceite o de grasa. ”

Cocción al vapor: Según (Jorda, 2007) “Sistema de cocción, especialmente de verduras, aunque no exclusivamente, de forma que el vapor del agua en ebullición, sea lo que cueza el alimento, que nunca debe ser alcanzado por el agua. Para ello, existen unas ollas o recipientes similares con un cestillo a media altura donde se colocan los alimentos, después de tapan el recipiente.”

3.1.5 Cocción de las verduras

Según (Astiasaran Anchia, Lasheras Aldaz, Ariño Plana, & A., 2003) “Verduras son alimento de bajo contenido energético (entre 12-60 kcal\100g la mayoría), ya que entre un 80% y un 90%(o más) de su composición es agua. Su

contenido en hidratos de carbono (almidón) oscila entre el 3% y el 10%, dependiendo de la especie; el de proteínas se encuentra entre el 1% y el 3%, y el de lípidos es inferior al 1%. Aportan una cantidad significativa de fibra alimentaria, entre 1% y 4%.”

Según (Díaz, 2013) **Verduras salteadas:** La palabra saltear viene del significado del verbo francés “saltar”. Se refiere a la forma en que los alimentos se añaden a un recipiente ligeramente aceitado caliente tiende a saltar. Saltear es una forma rápida y fácil de cocinar las verduras con relativamente poco aceite. Beneficios: conservan sus vitaminas y minerales, así como el sabor y el color, este método es el más adecuado para las verduras como los espárragos, las alcachofas, guisantes, pimientos, cebolla y champiñones para que estén listas más rápido, córtalas en trozos pequeños.

Verduras hervidas: Si deseas conservar el sabor y la frescura de las verduras como las judías verdes o el brócoli, espera a que el agua este en plena ebullición. Mezcla las verduras y cocina de forma rápida. A fuego lento también se utiliza el agua para cocinar verduras pero a una temperatura más baja, antes de que el agua comience a hervir.

Esta técnica de cocción lenta es ideal para frijoles secos, papas, remolachas y otras hortalizas de raíz que requieren largos periodos de cocción para conseguir ser ese efecto tierno.

Verduras asadas: Asar las verduras como espárragos, calabaza o cebolla es tan simple como poner en una bandeja para hornear, rociar con un poco de aceite vegetal y calentarlas en el horno a 200 grados Celsius. Condimentos como el laurel, el ajo o especias mixtas pueden ser añadidos para dar sabor.

Verduras al vapor: Cocer al vapor las verduras sin sumergirla en agua hace que mantengan sus vitaminas y minerales. A diferencia de saltear, cocer al vapor no requiere de aceite, por lo que es una gran manera de preparar los vegetales si estas al pendiente de las calorías. Las mejores verduras para cocer al vapor son el brócoli, zanahorias, coliflor, judías verdes, verdura de hojas verdes como la espinaca y otros vegetales relativamente tiernos.”

3.1.6 Preparación culinaria

Según (Calvo Carrillo & Mendoza Martínez, 2012, pág. 174) “Las técnicas culinarias son los procedimientos que se emplean en la elaboración de diferentes platillos, sobre todo en los procesos que implican el uso de calor, ya sea directo o por medio de algunos líquidos como agua o salsas”

Según (Quintanilla Martínez, 2010, pág. 114) “Respecto a las grasas, se tendrán que limitar los fritos 2/3 veces a la semana, evitar que el aceite humee, no reutilizar aceite para freír de nuevo aunque sea mezclándolos con nuevos, utilizar solo aceite de oliva para cocinar, los aceites de maíz, etc. Solo se deben consumir en crudo. Si los primeros platos contienen sofritos hay que evitar las frituras en los segundos.

Las verduras sean de conservar en sitios fresco, seguro y seco. Se han de lavar bien, pero no ponerlas en remojo. Hay que cocerlas a fuego rápido en poca agua, añadir la sal a media cocción y no recalentarle. Los condimentos no deben incluir picantes. Las cocciones se pueden realizar a plancha, vapor, hervido, horno, asado, parrilla, estofado o en crudo. No se recomienda los fritos rebosados, salsas, guisos con sofrito. Se aconseja usar sartenes que no haga falta engrasar, asar trozos de carne en papel aluminio, porque se guardan los

jugos y queda la carne más tierna, a cortar el tiempo de cocción usando ollas a presión.

Cuando se ha preparado los zumos de fruta, se han de consumir inmediatamente para evitar la pérdida de las vitaminas por efecto de la luz y el aire.”

3.1.7 Especies y Hierbas Aromáticas

Según (Berasategui, 2011) “Las especias y hierbas aportan toques aromáticos y picantes al cocinar.

Hierbas de uso común en la cocina son la albahaca, el laurel, el cilantro, la hoja de eneldo, la hierbaluisa, la menta, la hierbabuena, la hierba limón, el orégano, el perejil, el romero, el azafrán, la salvia, el estragón, el tomillo, las cebollas secas y el ajo. Las especias más comunes en la cocina son la pimienta inglesa, el anís, el cardamomo (verde, blanco o negro), el comino, la semilla de eneldo, la semilla de hinojo, la nuez moscada, la pimienta, la semilla de amapola, el azafrán, la semilla de sésamo, el anís estrellado, la cúrcuma y la vainilla.”

TABLA Nº 01

Hierbas y especias aromáticas

ESPECIAS	USOS
Tomillo	Úsalo para: huevo, cordero, pescado asado, asado de res, pavo y cerdo. Combínalo con: laurel, romero, orégano, cilantro Otros usos: habas y platillos vegetarianos
Cilantro	Úsalo para: res, pollo, cerdo, pescado asado y encurtidos. Combínalo con: jengibre, nuez moscada, comino, cardamomo y pimienta de Jamaica Otros usos: ensaladas verdes, rellenos, cocina mexicana
Perejil	Úsalo para: pescado, pollo, papas, vegetales y huevos Combínalo con: albahaca, cebollines y estragón

	Otros usos: pastas y sopas
Orégano	Úsalo para: res, pollo, pescado frito, cerdo y pavo Combínalo con: chile, laurel, mejorana, tomillo, albahaca e hinojo Otros usos: salsas de tomate y pizzas
Romero	Úsalo para: tomates rojos, espinacas, champiñones, papas, coliflor, res, pescado a la plancha, cerdo y pavo Combínalo con: orégano, tomillo y ajo Otros usos: salsas y relleno de aves
Salvia	Úsalo para: frutas dulce, vegetales, quesos, embutidos, res, pavo, cerdo y pescado frito Combínalo con: limón y ajedrea Otros usos: asado de cerdo, hamburguesas y rellenos
Albahaca	Úsalo para: pollo, pavo, res, cordero, fresas y frambuesas Combínalo con: tomates rojos, tomillo, hinojo y orégano Otros usos: cocina italiana, pesto salsas de tomate para pastas y salteados
Eneldo	Úsalo para: salmón, zanahorias, pepino y yogurt Combínalo con: mostaza, pimienta, canela, clavo de olor, jengibre, perejil, laurel y cebollín Otros usos: estofados, queso cottage, queso crema, ensalada de verduras y encurtidos
Menta	Úsalo para: cerdo, papas, chicharos, frutas y chocolate Combínalo con: jengibre, manzanillas, pimienta, comino y cedrón Otros usos: estofados, queso cottage. queso crema, ensalada de verduras y encurtidos
Azafrán	Usa las hebras de las flores secas o tostadas.
Comino	Úsalo para: carnes y quesos y es un ingrediente del cuscús.
Nuez moscada	Para determinadas salsas como la bechamel. Para la elaboración de cremas o masas y perfumar carnes pescados y dulces.

Elaborado por: Díaz, E (2014)

3.1.8 Recomendaciones de salubridad en alimentos

Según (Brown, 2010) “El riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos se refiere a una cualidad biológica, química o física de los alimentos, que pueden causar enfermedad y lesión en ciertas condiciones. Los adultos mayores son vulnerables a las enfermedades transmitidas a los alimentos

porque a menudo tienen un estado inmunitario deprimido. Básicamente se desconoce qué tan amplio es el problema porque muchas de las enfermedades transmitidas por los alimentos no se informan cuando la persona piensa que se debe a la influenza “la influenza”.

Si los alimentos no se almacenan, des congelan o manera de manera adecuada se propicia el crecimiento de microorganismos que suelen provocar estas enfermedades. Bacterias, virus, especialmente capmpylobacter, salmonella y virus semejantes al Norwalk. Están entre las causas más constantes de enfermedades transmitidas por los alimentos. Los signos y síntomas pueden aparecer en la media hora posterior a la ingestión de alimentos contaminados o desarrollarse hasta tres semanas después. Incluyen molestias gastrointestinales, diarrea, vomito, fiebre.

Las principales causas que ponen a las personas mayores en riesgo son:

- Temperaturas de almacenamiento de alimentos inadecuadas.
- Mala higiene personal.
- Equipo de preparación de alimentos contaminado (tablas de corte y cuchillos).
- Tiempo inadecuado de cocción.”

3.1.9 Propuesta gastronómica

Una propuesta gastronómica consiste en ofertar a un individuo o población un tipo de preparaciones diferentes, tomando en cuenta técnicas y métodos culinarios dentro de la gastronomía.

3.1.10 Recetario gastronómico

Un recetario es un libro que recopila varias recetas de cocina, están consisten en describir paso a paso como preparar las comidas. También incluye ingredientes, tiempos de cocción y preparación, temperatura, métodos y/o técnicas de cocción.

3.1.11 Receta estándar

Según (Peralta, 2013) “La receta estándar es un listado de todos los ingrediente que necesitamos para elaborar alguna receta, en la cual no solo se deben incluir las cantidades de cada ingrediente con sus respectivas unidades y sus costos. Por eso, además de ser una guía para saber cómo preparar y montar algún platillo, o incluso para determinar el tiempo real de preparación, esencialmente, la receta estándar nos sirve para calcular el costo real de cualquier platillo.

3.2 ADULTO MAYOR

3.2.1 Definición

Según (López Merino, 2007, pág. 173) “La vejez es un periodo de la vida humana que se caracteriza por cambios múltiples y complejos, tanto físicos como psicológicos, que repercuten en la salud.”

Según (Marris, 2001) “El envejecimiento es un fenómeno que comienza en la concepción y culmina con la muerte.”

Según (Ministerio de Inclusión Económica y Social , 2012) “En la segunda mitad del siglo pasado, la población ecuatoriana mejoró su esperanza de vida, pues pasó de 48,3 años en 1950-55 a 75,6 años en 2010-15. Esto permitió que muchos ecuatorianos aumentaran su calidad de vida y alcanzaran edades mayores. En el Ecuador hay 14'483.499 habitantes. De ellos, 940.905 son mayores de 65 años, es decir el 6,5 % de la población nacional son personas adultas mayores (INEC, Censo de Población y Vivienda 2010). La distribución por género de la población nacional adulta mayor es de 53% para las mujeres y de 47% para los hombres.”

3.2.3 Tipo de envejecimiento

Según (Arce-Coronado & Ayala-Gutiérrez, 2012) “**Envejecimiento usual:** Donde los ancianos tienen mayor o menor grado de fragilidad y/o vulnerabilidad y ostentan enfermedades crónicas con o sin consecuencia funcional. **Envejecimiento satisfactorio:** Será el de un anciano sano que no presenta enfermedades ni discapacidades y tiene poca vulnerabilidad y fragilidad. **Envejecimiento patológico:** Donde el anciano llega con

enfermedad crónica progresiva, con discapacidades, fragilidad y vulnerabilidad aumentada.”

3.2.4 Procesos biológicos del envejecimiento

3.2.4.1 Perdidas sensoriales

Según (Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, 2014) “Los sentidos del gusto, olfato, vista, audición y tacto disminuyen paulatinamente, en menor o mayor grado, según el estilo de vida que la persona lleve, enfermedades presentes y medicamentos utilizados.

La disminución de los sentidos del gusto y el olfato alteran la percepción de los sabores y en algunos casos esto puede conducir a una disminución del apetito.

3.2.4.2 Salud bucal

La disminución del flujo de saliva origina sequedad en la boca y hay pérdida de piezas dentales, por lo que aumenta el uso de prótesis dentales, y además disminuye la eficiencia de la masticación.

3.2.4.3 Función gastrointestinal

Se puede producir una menor cantidad de lactasa, lo que origina intolerancia a la leche y los lácteos. Disminución del jugo gástrico y pancreático que afecta la digestión de las proteínas. Hay una evacuación de la materia fecal menos eficiente debido a que los movimientos del intestino son más lentos.

3.2.4.4 Funciones metabólicas

Aumento de los niveles de glucosa en sangre. Cambios en la composición corporal disminución de la estatura, de la masa corporal y densidad ósea.

3.2.4.5 Función cardiovascular

Disminuye la elasticidad de venas y arterias provocando mayor riesgo de hipertensión arterial. Elevación de la concentración de colesterol en la sangre como factor de riesgo para el desarrollo de aterosclerosis.

3.2.4.6 Función renal

Menor capacidad de respuesta a cambios en el estado de hidratación. Disminución de la capacidad para manejar los productos de deshechos de las proteínas y electrolitos.

3.2.4.7 Función musculo esquelética

Cambios en la composición corporal; disminución de la estatura y de la densidad ósea, aumentando el riesgo de osteoporosis y fracturas.

3.2.4.8 Función neurológica

Con la edad el número de células nerviosas del cerebro solo se reduce levemente. Sin embargo el organismo compensa esta pérdida de varias formas: se establecen nuevas conexiones entre las neuronas restantes e incluso se pueden formar nuevas células nerviosas en algunas áreas del cerebro.

3.2.4.9 Capacidad inmunitaria

Disminuye con la edad resultando en menor capacidad para combatir las infecciones provocando un aumento de sus necesidades nutricionales.”

3.2.5 Alimentación en la tercera edad

Según (Batthyány, y otros, 2014) “El adulto mayor tiende a consumir menor cantidad de alimentos debido a la disminución de la fuerza de contracción de los músculos de masticación; la reducción progresiva de piezas dentales; la alteración de los umbrales del gusto y el olfato; los cambios en la función motora del estómago; la disminución de los mecanismos de absorción; los estilos de vida inadecuados, como el consumo de alimentos de bajo costo ricos en carbohidratos y pobres en proteínas; por otra parte, el consumo de alcohol y tabaco; la disminución de la actividad física; la posmenopausia; la depresión; el incremento de las enfermedades crónicas, y la mala calidad de vida contribuyen a incrementar la malnutrición en el adulto mayor.”

Según (Ecuasanitas, Bayer, Schering-Plough, 1998) “Se dice que la vejez es una condición espiritual más física. Pero, aunque el dicho no deja de tener su parte de razón, lo cierto es que son muy pocas las personas que llegan a una edad avanzada exentos de todo tipo de achaques.

Es muy frecuente que, con la edad, aparezcan ciertas dolencias físicas, como la diabetes, la hipertensión, el reumatismo, la artritis y la artrosis.

3.2.5.1 Alimentación

Los hábitos alimentarios de las personas de la tercera edad suelen ser inadecuadas porque se adquieren en épocas de la vida en que las demandas de energía eran muy superiores a las que tienen en la actualidad. Además, el metabolismo se torna más lento con los años, lo que también contribuye a que

la carga energética normal en otras edades sea excesiva en edades avanzadas. Por tanto, convendrá que coman con moderación, lo que también les ayudara a evitar la obesidad o a reducirla si la tienen, y a disminuir el riesgo de contraer ciertas enfermedades asociadas a ella.

Dado las necesidades de proteínas, vitaminas y minerales siguen siendo las mismas, lo que deben reducir es la ingestión de hidratos de carbono y, en particular, la de grasas, dulces y toda la clase de frituras. El menor consumo de estos últimos alimentos no solo les brindara la posibilidad de mantenerse libres de un tejido adiposo excesivo, sino también la de evitar la ulterior degradación de las arterias. “

3.2.5.2 Dieta ideal

Según (Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2014) “En una dieta para ancianos se debe asegurar una buena disponibilidad de nutrientes, unas preparaciones culinarias agradables y un marco físico acogedor y sin tensiones.

1. Los alimentos tendrán una presentación vistosa y agradable.
2. Fraccionar la dieta en 4 o 5 comidas diarias.
3. La última comida será de carácter frugal o ligero.
4. Los líquidos y los zumos constituirán una sola toma o se suministrarán entre comidas.
5. No se debe abusar de licores y bebidas edulcoradas.

CUADRO N° 01

Raciones Individuales de Alimento para Ancianos

Alimento	Ración Recomendada
Lácteos	
Leche o yogurt	200 ml
Requesón o quesos frescos	60-80 gr
Queso (semicurado)	40-60 gr
Carnes y equivalentes	
Carnes	100 gr
Pescados	100 gr
Jamón cocido	100 gr
Huevos (50-60 gr)	1 unidad
Pollo (150 gr)	1\4
Farináceos	
Pan integral	50 gr
Arroz o pasta (crudo)	40 gr
Patatas	20 gr
Legumbres	40 gr
Frutas	
En general	130 gr
Verduras	
En general	150 gr
Se considera que cada comida es importante (almuerzo o cena), puede incluir 20 – 30 g de materia grasa, si no hay contraindicación personalizada.”	

Fuente: (Ecuasanitas, Bayer, Schering-Plough, 1998)

Elaborado por: Diaz, E. (2014)

3.2.5.3 Recomendaciones y necesidades nutricionales

Según (Quintanilla Martínez, 2010) “Los ancianos tienen una disminución de las necesidades energéticas comparada con el adulto joven ya que disminuye el metabolismo basal. El metabolismo basal es la energía necesaria requerida para la actividad de los órganos internos y para mantener la temperatura corporal cuando el individuo está en completo reposo sin desarrollar un trabajo físico el descenso del metabolismo basal se estima en un 3% por década

desde los 20 años a los 80 años y fundamentalmente está causado por el descenso de la masa muscular que se transforma en grasa. El metabolismo basal de un adulto de 20 a 39 años es de 24 kcal por kilogramos por día.

El anciano también produce una disminución de la actividad física que suele reducirse conforme avanza la edad, y por ello existe una disminución de necesidades energéticas. Hay también una disminución de los sentidos del gusto y del olfato (las papilas gustativas pasan de 245 a 88), lo que desencadena una pérdida del apetito y una disminución de la ingesta.

Según la OMS, las necesidades energéticas disminuyen en un 5% cada década desde los 40 años a los 60 años y un 10% a partir de los 60.

Por otro lado las recomendaciones propuestas varían de un país a otro por ello se dan unas cifras medias, graduables, a partir de los 60 años (recordando que estas medidas de prevención dietéticas deben iniciarse antes de esta edad).

CUADRO Nº 02

Necesidades Nutricionales

Edad	Hombre	Mujer	Kcal/Día
60-69 años	2400	2000	"
70-79 años	2200	1900	"
>80 años	2000	1700	"

Fuente: (Quintanilla Martínez, 2010)

Elaborado por: Díaz, E. (2014)

Es recomendable mantener el ejercicio físico en las personas de edad, ya que ayuda a evitar la disminución de la masa muscular y del metabolismo basal, se consigue retrasar la muerte, se pierde menos Ca y se mejora la eliminación intestinal.”

3.2.6 Grupos de alimentos que deben consumir

Según (Quintanilla Martínez, 2010) “Los alimentos para llevar acabo las recomendaciones nutricionales a los grupos de alimentos son:

3.2.6.1 Grupo lácteo y derivado

Es uno de los alimentos más completos. El anciano suele presentar a la lactosa. En este caso es mejor tomar yogurt 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, D), y las liposolubles en los procesos que se le extrae la grasa a la leche. Este es un problema solucionado hoy en día ya que en estas vitaminas se les añade después (A, D, K, E).

Se aconseja al anciano que consuma leches descremadas y colesterol los quesos tienen los mismo 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.

3.2.6.2 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 contenido proteico igual o inferior al de las carnes. En las personas ancianas se deben limitar su consumo por el elevado contenido de purinas.

Las aves son carnes blancas que presentan la grasa debajo de la piel lo cual se debe quitar cuando se requiera una ingesta reducida de grasas el pescado tienen una composición parecida al de la carne. Se clasifica en blanco y azul; los blancos son los pobres en grasas, como la merluza, rape, besugo, mero, lubina, lenguado, rodaballo, etc. Y los azules tienen mayor contenido en grasas, pero estas grasas son preferibles al de las carnes, 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.

El huevo es un alimento de fácil asimilación con alto valor proteico, pues contiene todos los aa.ee y 5,5 gramos de proteína por unidad. La clara está formada por albumina 2.5 gramos, sal y agua y contiene un fermento (la avidina) que la hace inasorbible de forma natural. Se ha de consumir cocida o bien batida para que pueda ser aprovechada por el tubo digestivo. La yema contiene menos proteína aunque contiene AGE, minerales, vitaminas y grasas (colesterol) 6 gramos de lípidos. Su consumo debe restringirse cuando hay una reducción de colesterol o una patología biliar.

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 minutos), que en forma de tortilla y fritos.

3.2.6.3 Cereales legumbres y tubérculos

Son los alimentos más ricos en glúcidos, tienen un alto contenido en almidón y proporcionan la mayor parte de 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.

3.2.6.4 Frutas, verduras y hortalizas

Tienen en común varias características nutricionales: son ricas en fibra vegetal, en vitaminas hidrosolubles, 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 Vit, C y A, contienen glucosa, fructosa y sacarosa, y para aprovechar las vitaminas, la fruta debe ser pelada en el momento de consumirla.

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 hipo caloricidad.

3.2.6.5 Alimentos grasos y frutos secos

Son alimentos ricos en lípidos los de origen animal son los que más contienen AGS y son ricos en colesterol.

Los de origen vegetal son los que contienen AGI, los frutos secos (avellanas, almendras, nueces, cacahuetes) contienen glúcidos, proteínas, lípidos, Ca y Fe.

CUADRO Nº 03

Pesos de Raciones de grupos de Alimentos y Medidas Caseras

Grupo de Alimentos	Frecuencia Recomendada	Peso de cada Ración	Medida Casera
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta.	4-6 raciones al día formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogurt 40-60 g de queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogurt 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 punado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox	1 vaso o q botellón
Cerveza o vino	consumo moderado en adultos	vino: 100 ml, cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 botellón

Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). 2014

3.2.7 Necesidades de nutrientes

Según (Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2014) “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 manifiestan de forma que alteren la vida normal ni la salud, “no es necesario modificar la dieta sobre la aconseja para un adulto sano de actividad normal”, con las precauciones y cuidados que se desprenden del sentido común, del apetito y de las costumbres.

3.2.7.1 Requerimientos energéticos

No está muy documentado que los requerimientos energéticos (disminución del metabolismo basal) disminuyan con la edad, especialmente ahora que la actividad es mayor en las personas de edad avanzada. Dietas con un aporte calórico inferior a 1800 kcal para mujeres y 2300 kcal para los hombres, serán probablemente inadecuadas en proteínas y micronutrientes, por lo que deben ser evitadas. Para el cálculo de los requerimientos energéticos se debe tener en cuenta que es necesario mantener un balance energético equilibrado en función de la actividad física y del gasto energético basal (que no ha quedado claramente demostrado que disminuya con la edad).

3.2.7.2 Requerimientos proteicos

La ración proteica está relacionada con la energética, podría parecer que debido a la reducción de contenido proteico en la masa corporal, las necesidades son menores, pero no es cierta esta premisa. Hay que asegurar el aporte adecuado sobre todo en los portadores de enfermedades crónicas y en

los ancianos que viven solos. La recomendación es la habitual 0,75g/kg de peso/día, al igual que para los demás adultos.

3.2.7.3 Requerimientos de carbohidratos

No existen recomendaciones especiales para los carbohidratos por parte de las RDA. La Asociación Americana de Cardiología y Cáncer recomienda aportar en forma de carbohidratos del 55-60% del valor calórico total de la dieta. Un aporte de hasta 200 g diarios de estos nutrientes, es bien tolerado por el anciano. La disminución de la tolerancia a la glucosa aconseja dietas con alto contenido en carbohidratos complejos y fibra (cereales integrales y verduras), hay que evitar el consumo excesivo de sacarosa y de lactosa, si hay intolerancia.

3.2.7.4 Requerimientos lipídicos

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 en sangre, no es aconsejable reducir totalmente el aporte de grasa en la dieta. Además a partir de los 65 años, se discute la eficacia de las dietas altamente restrictivas en grasa para prevenir el riesgo cardio - vascular. Hay que elegir, como en las dietas en todas las edades, aquellos alimentos que aporten ácidos grasos mono insaturados (aceite de oliva y vegetales en general), entre otros motivos para asegurar el aporte de vitaminas liposolubles.

Aunque para este grupo de población, las RDA no establecen recomendaciones específicas, el aporte de grasas no debe ser inferior al 30% del total de kcal que se aporten en la dieta. En general menos de 100 g/día son

bien tolerados. La calidad de la grasa es también un factor. Se recomienda que un 10-15% de la grasa que se consuma sea mono insaturada.

3.2.7.5 Requerimientos 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. Se recomienda 800 mg/día para mujeres a partir de los 51 años. Parece importante también la relación calcio/fosforo en la dieta. Las recomendaciones establecen una relación 1/1 y por tanto un total de fosforo de 800 mg/día.

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. Parece que esto no ocurre así, las anemias en los ancianos frecuentemente tienen su origen en pérdidas sanguíneas sobre todo a través del intestino.

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 10 mg/día. Se debe saber que elementos como el ácido ascórbico aumentan la biodisponibilidad de hierro y por lo tanto la capacidad de ser absorbidos, mientras que los fitatos, salvado, fosfatos, te y antiácidos la disminuyen.

El hierro que mejor se absorbe es el que está en los tejidos animales, y el que peor el de los tejidos vegetales. Este motivo es el que lleva a recomendar, para esta etapa de la vida, ingesta de una cantidad mínima diaria de alimentos

(carne, huevos o pescados) 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., pero no está justificada la recomendación de suplementos debido a problemas de mala absorción.

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.

3.2.7.6 Requerimientos de vitaminas

La deficiencia en vitamina D parece que puede deberse, en muchos casos, en que no sea posible un mínimo de exposición al sol, es necesario asegurar en la dieta 300 IU/día a través de la alimentación.

La vitamina A no parece presentar problemas de disminución por lo que se recomienda lo habitual para las dietas en adultos 1000 ER/día para hombres y 800-900 para mujeres, y que con una alimentación equilibrada y variada – frutas, verduras, hidratos de carbonos, se puede asegurar. Algunos alimentos de origen animal son especialmente ricos en vitamina A en forma de retinol: hígado, aceite de hígado de pescado, leche, etc.

El ácido ascórbico tiende a bajar sobre todo en personas con antecedentes de tabaquismo, estrés. También se reducen los niveles de vitamina C. La deficiencia en estas dos vitaminas se relaciona con la aparición de purpura, alteraciones en las encías, rotura de los vasos sanguíneos de pequeño

diámetro (capilares), etc. En ambos casos se recomienda el consumo de alimentos ricos en estos nutrientes (naranjas, mandarinas, patatas).”

CUADRO N° 04

Vitaminas

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

Fuente: (Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2014)

3.2.8 Enfermedades más frecuentes en los adultos mayores

3.2.8.1 Hipertensión

Según (Kane, Ouslandel, & Abrass, 1997) “La hipertensión es el principal factor de riesgo para los accidentes cerebro-vasculares, insuficiencia cardiaca y cardiopatía coronaria en el anciano; todas estas enfermedades contribuyen de manera importante a la mortalidad y discapacidad funcional. Como la hipertensión tiene remedio y su control logra disminuir la frecuencia de cardiopatía coronaria y accidente vascular cerebral, se requiere mayores esfuerzos para la detección y tratamiento de la hipertensión arterial.”

3.2.8.2 Anemia

Según (Melgar & Montenegro, 2012, pág. 492) “Anemia es una patología que reviste mucha importancia en el estudio de la gerontogeriatría, ya que es una patología frecuente en los adultos mayores. La anemia se ha asociado con aumento de la mortalidad y es más probable el desarrollo de enfermedades malignas e infecciosas. En Latinoamérica la prevalencia de anemia es baja, varía en el rango de 13% en hombres adultos a 24% en mujeres embarazadas, y no se tienen datos exactos en los adultos mayores.”

3.2.8.3 Diabetes mellitus

Según (Forciea, Lavizzo Mourey, & Schwab, 2002) “Diabetes es una enfermedad metabólica en la cual la energía obtenida de los alimentos o las reservas de carbohidratos del cuerpo no pueden utilizarse en los órganos y células efectoras. Las características de la diabetes es una concentración elevada de glucosa en la sangre. Cuando la concentración de glucosa en la sangre es lo bastante alta también aparece en la orina.

Diabetes mellitus tipo 2 (también llamada no insulino dependiente o diabetes mellitus de inicio en la edad adulta) se caracteriza por secreción deficiente de insulina sin destrucción auto inmunitaria de las células beta del páncreas. A menudo, la sensibilidad de los tejidos periféricos a insulina es deficiente. La diabetes tipo 2 no se relaciona con deficiencia absoluta de insulina, al menos hasta las etapas tardías. “

3.2.8.4 Cáncer

Según (Brown, 2010) “Cáncer es el nombre de un grupo de enfermedades que son resultado de crecimiento incontrolado de células anormales. Es una progresión compleja que recorre varias etapas: activación, inicio (lesión o daño por un carcinógeno), promoción (el DNA dañado se divide durante un periodo que puede ser tan largo como 10 a 30 años), progresión (crecimiento y diseminación) y posible remisión (tratamiento exitoso o reversión). El enfoque principal de la intervención nutricional depende del estudio del cáncer: prevención, tratamiento, vigilancia en la superficie. “

3.2.8.5 Osteoporosis

Según (Virginia, 1994, pág. 431) “Osteoporosis es un proceso gradual. Ha estado sujeto a duda si es una ocurrencia normal del envejecimiento, debido a alteraciones en la producción hormonal o en el metabolismo corporal, o si se puede prevenir. La frecuencia es cuatro veces mayor en las mujeres que en los hombres.”

Según (Arce-Coronado & Ayala-Gutiérrez, 2012) ”Se pierde densidad ósea por desmineralización, ésta es más notoria en mujeres donde llegan a perder hasta un 25% y los hombres solo un 12%, denominándose a este proceso osteoporosis senil o primaria.”

3.2.8.6 Artritis

Según (Discapacidadonline, 2014) “Artritis es la inflamación de una articulación, caracterizada por dolor, limitación de movimientos, tumefacción y calor local. Puede estar causada por numerosas enfermedades y síndromes: por micro

cristales (afectos de gota), neuro pática (lesiones del sistema nervioso), reumatoide (de origen multifactorial), infecciosa (de origen bacteriano, vírico, nicótico o parasitario), sistemática (de origen cutáneo, digestivo, neuropático), reactiva (múltiples factores), etc.”

3.2.8.7 Obesidad

Según (Repullo, 2001, pág. 304) “Se entiende por obesidad el aumento de la grasa del tejido adiposo por encima de ciertos límites, que se manifiestan por alteraciones morfológicas y aumento ponderal.”

La investigación sobre los adultos mayores está normada en la Constitución de la República del Ecuador en el que se establece políticas y programas de atención a las personas adultas mayores que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la étnica, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentara el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas. En particular, el Estado tomara medidas de: Atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario, en un marco de protección integral de derechos. Se crearán centros de acogida para albergar a quienes carezcan de un lugar donde residir de forma permanente.

También se respalda en el Objetivo 3 en el Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017 en la política 3.6 literal f. que dice textualmente: “desarrollar e implementar mecanismos que permitan fomentar en la población una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada, para una vida sana y con menores riesgos de malnutrición y desórdenes alimenticios.”

Es por ello que se considera que una propuesta gastronómica que contenga preparaciones idóneas que aportara a la calidad de vida del adulto mayor, por medio de una buena alimentación.

Para una mejor comprensión del trabajo se define algunos términos que no se han desarrollado, tales como:

1. Propuesta Gastronómica

Una propuesta gastronómica consiste en ofertar a un individuo o población un tipo de preparaciones diferentes, tomando en cuenta técnicas y métodos culinarios dentro de la gastronomía.

2. Adulto Mayor

Llamamos adulto mayor a la persona que pasa de los 65 años edad.

3. Dieta equilibrada

Según (Amat, 2003, pág. 89) “Dieta equilibrada es aquella que contiene los elementos nutritivos de cada uno de los distintos grupos de alimentos.”

4. Ciclo

Según (Gispert, 2010) “Ciclo es el periodo de tiempo o cierto número de años que, acabados, se vuelven a contar de nuevo.”

5. Menú

Según (Sopena, 1997) “Minuta, lista de los platos de una comida.”

6. Alimento

Según (Cervera, Clapes, & Rigolfas, 2004, pág. 71) “Son sustancias naturales o transformadas que contienen un o más a menudo, varios elementos nutritivos.”

7. Nutrición

Según (Repullo, 2001, pág. 11) “Conjunto de procesos involuntarios e inconscientes que comprenden la digestión, la absorción y la utilización de principios alimenticios ingeridos. Obedecen a leyes fisiológicas susceptibles de influencias externas. Según (Serra Majem & Aranceta Bartrina, 2006, pág. 8) “Se entiende por nutrición aquella ciencia que estudia los distintos procesos a través de los cuales el organismo utiliza unos compuestos denominados nutrientes. “

8. Gastronomía

Según (Repullo, 2001) “Gastronomía es el arte de preparar una buena comida, equilibrada apetecible y de buena digestibilidad.”

9. Receta estándar

Según (Peralta, 2013) “La receta estándar es un listado de todos los ingredientes que necesitamos para elaborar alguna receta, en la cual no solo se deben incluir las cantidades de cada ingrediente con sus respectivas unidades y costos.”

10. Proteínas

Según (De la Torre, 2006) “Son sustancias de elevado peso, molecular constituida por numerosos aminoácidos. Asimismo son los elementos de los alientos que construyen las células.

Según (Silla Santos, 2004) “Grupo de carne proporcionan proteínas, vitamina A, vitaminas del grupo (especialmente la vitamina del grupo B) y hierro.

Algunos de estos alimentos son fuente de grasas y colesterol. La grasa puede evitarse eligiendo productos bajos en grasas, carne magra, pescado blanco y elaborándolos de forma adecuada.”⁵⁵

Según (Vásquez, De Cos, & López Nomdedeu, 2005) “Son de alto valor biológico. Alto contenido en lisina, por lo que se complementa bien con las proteínas de los cereales cuando se consumen juntos. “

11. Hidratos de carbono

Son los componentes orgánicos más abundantes de la mayor parte de las frutas, verduras, legumbres y cereales, contribuyendo a la textura y el sabor de los alimentos. Representan la fuente de energía mayoritaria para el ser humano.

12. Grasas

Son sustancias que actúan también como fuente de calor y energía. Forman tejidos depósitos de tejido grasosos en el cuerpo. Los aceites vegetales son fuente de grasa líquida; otros alimentos abundantes en grasas son los productos lácteos: como leche, crema, mantequilla y queso.”

13. Fibra

Según (Gianfranco, 2012, pág. 118) “La fibra facilita el control del aumento glicémico después de las comidas, ya que reduce la absorción de los azúcares ingeridos con los alimentos, aumentando su superficie de contacto y reduciendo la duración del tránsito intestinal.”

IV. PREGUNTAS CIENTÍFICAS

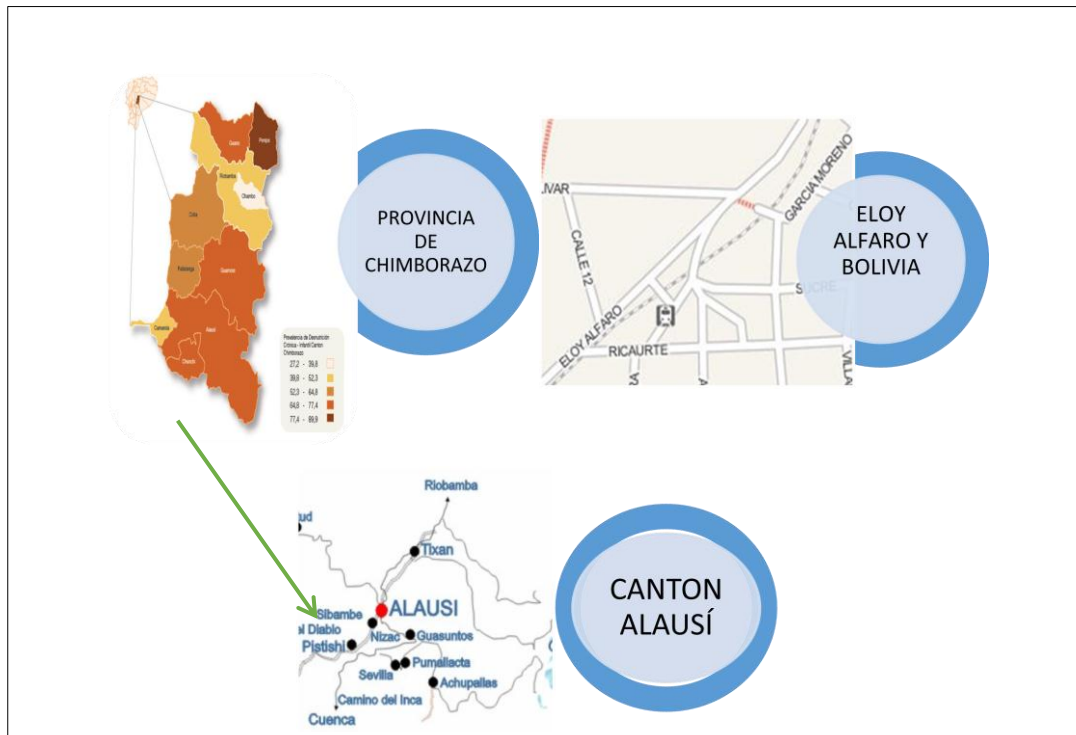
- ¿Para qué elaborar una propuesta gastronómica para los Adultos mayores del Hogar de Ancianos San Pedro de Alausí?

V. METODOLOGÍA

5.1 Localización y temporalización

GRAFICO N° 01

Ubicación del Hogar de Ancianos San Pedro de Alausí, Cantón Alausí -
Provincia de Chimborazo



Fuente: <http://www.viajandox.com/chimborazo/alausí-cantón.htm>
Elaborado por: (Díaz, E. 2015)

Temporización Del Proyecto

La presente investigación tuvo una duración de 6 meses, comprendidos entre octubre y abril del 2015.

5.2 Variables

Identificación

Variable Dependiente

- Propuesta Gastronómica

Variable Independiente

- Características del grupo investigado
- Características del menú existente

5.3 Definición

a) Propuesta Gastronómica

Una propuesta gastronómica consiste en ofertar a un individuo o población un tipo de preparaciones diferentes, tomando en cuenta técnicas y métodos culinarios dentro de la gastronomía.

b) Características del grupo investigado

Las características de un grupo ayudan a determinar o identificar sus rasgos y/o atributos ya sea necesidades o demás.

c) Características del menú

Es determinar o identificar ventajas o desventajas de un menú.

5.4 Operacionalización de variables

Operacionalización de variables

VARIABLES	CATEGORÍA \escala	INDICADOR
Características del grupo investigado	Edad	<ul style="list-style-type: none"> • 65 – 75 • 76 - 85 • 86 – 95
	Género	<ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino
	Patologías	<ul style="list-style-type: none"> • Hipertensión • Diabetes • Osteoporosis • Artritis • Obesidad • Anemia • Ninguna
Características del menú existente	Temperatura de las preparaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Caliente (60°C) • Tibia (40-45°C) • Fría (5°C) • Ambiente (20°C)
	Modificaciones alimentarias de las dietas, según estado de modificación.	<ul style="list-style-type: none"> • Blanda • Líquida • Normal
	Métodos de cocción por alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Medio seco • Medio líquido • Medio graso • Cocción mixta
	Frecuencia de alimentos según grupo de alimento	<ul style="list-style-type: none"> • Diario • Semanal • Ocasional
	Menús	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Plato fuerte • Jugos • Postres
	Hierbas y especias	<ul style="list-style-type: none"> • Hierba luisa • Manzanilla • Canela • Comino • Ajo • Culantro
	Tienen proveedores fijos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si ✓ No
	Aplican ciclos de menús	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si ✓ No
	Profesionales (nutricionista, gastrónomo, bodeguero, administrador de AyB)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si ✓ No

Propuesta gastronómica	Métodos de cocción según grupo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Medio seco ✓ Medio líquido o húmedo ✓ Medio graso ✓ Cocción mixta
	Alimentos recomendados	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vegetales ✓ Lácteos y derivados ✓ Frutas ✓ Carnes ✓ Pollo ✓ Pescados
	Preparaciones	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sopas ✓ Cremas ✓ Platos fuertes ✓ Jugos ✓ Postres
	Información nutricional	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proteína ✓ Carbohidratos ✓ Grasas ✓ Kilocalorías

Elaborado por: Díaz, E. (2014)

5.5 Tipo y diseño de estudio

Según (Hernandez Sampiero, Fernandez Collado, & Baptista Lucio, 2010) “Descriptivo pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o variables a los que se refieren. Busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice.

Según (Lara Muñoz, 2011, pág. 50) “Exploratoria: los estudios exploratorios se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes.”

Según “ (Hernandez Sampiero, Fernandez Collado, & Baptista Lucio, 2010) Investigación no experimental porque el estudio se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos.

La investigación fue de campo, de corte transversal, descriptiva ya que se describió hechos o actividades observadas de un determinado grupo fisiológico, en un tiempo determinado.

El diseño de la investigación fue no experimental ya que se recopiló información existente, y se concluyó el proyecto usando la información como una guía.

Métodos y técnicas de investigación

Según (Grana, 2010) “Métodos Teóricos: permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de asimilación de hechos, fenómenos y procesos y en la construcción del modelo e hipótesis de investigación. Método Empírico: revela y explica las características fenomenológicas del objeto. Este se emplea fundamentalmente en la primera etapa de acumulación de información empírica y en la de comprobación experimental de la hipótesis de trabajo. Métodos Matemáticos y Estadísticos: a lo largo de toda Investigación Científica, los métodos empíricos y teóricos del conocimiento están dialécticamente relacionados; como regla uno ni se desarrolla ni existe sin el otro y se apoyan fundamentalmente en los métodos matemáticos y estadísticos.”

Teórico: lógico - abstracto, histórico - lógico, lógico - inducción, análisis y síntesis.

Empíricos: revisión documental, análisis documental, guía de observación y entrevista.

Estadísticos: se empleó el cálculo porcentual, para el procesamiento de la información relacionada con la aplicación de los diferentes instrumentos.

El uso de estos métodos, contribuye a la obtención de resultados de la investigación.

5.6 Grupo de estudio

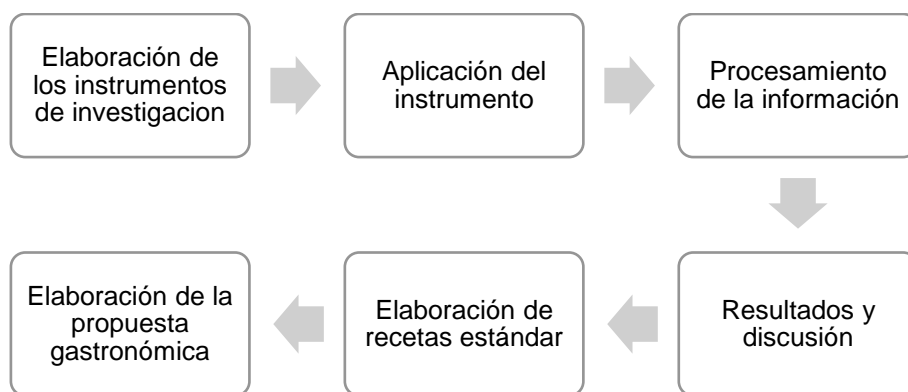
Para el estudio de la investigación se consideró a los 32 adultos mayores que permanecen en el Hogar de Ancianos San Pedro de Alausí, en el Cantón Alausí, sus edades se ubicaban entre 65 a 95 años.

5.7 Descripción de procedimientos

El proyecto se realizó en el Hogar de Ancianos San Pedro de Alausí, con la ayuda de una entrevista aplicada a la directora del Hogar de Ancianos y una encuesta al personal de cocina.

TABLA N° 03

Descripción de Procedimientos



Elaborado por: Díaz, E. (2015)

Para procesar la información de la propuesta gastronómica se realizó las siguientes actividades:

Elaboración del instrumento: Para el levantamiento de la información se aplicó los siguientes instrumentos:

- Ficha de observación (Anexo 1) que recogió información in situ de historias médicas del grupo investigado así como de los menús servidos.
- Entrevista (Anexo 2) se aplicó a la Directora del Hogar de Ancianos San Pedro de Alausí para obtener información sobre ciclos de menús, personal que labora y tipo de proveedores.
- Entrevista (Anexo 3) se aplicó a la persona que labora en cocina para conocer las características del menú existente.

Aplicación del Instrumento: una ficha de observación, la entrevista se realizó a la directora y a la persona que labora en cocina.

Presentación de los resultados: aplicado los instrumentos la información se procesó mediante la tabulación de los resultados, usando tablas de contingencia comparando así la información obtenida con datos bibliográficos investigados.

Elaboración de las recetas estándar: se elaboró las recetas de acuerdo a la información obtenida, basándose en la materia prima con la que cuentan en bodega del Hogar de Ancianos.

Finalmente la propuesta gastronómica elaborada se presentó al Hogar de Ancianos San Pedro de Alausí.

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

1. CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO INVESTIGADO

TABLA N° 04

Distribución según edad del grupo investigado

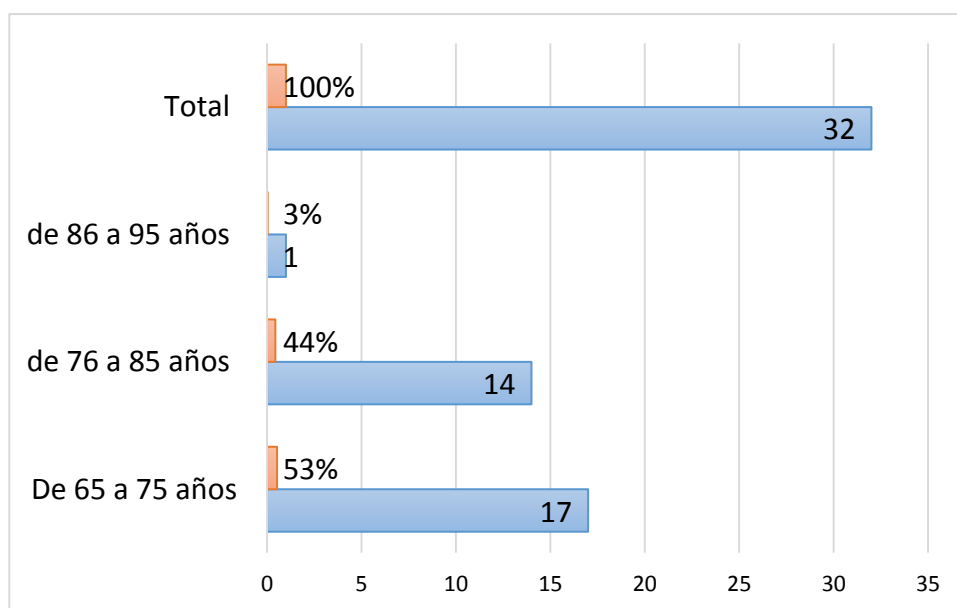
Indicador	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
65 a 75 años	17	53%
76 a 85 años	14	44%
86 a 95 años	1	3%
Total	32	100%

Elaborado por: Díaz, E. (2015)

Fuente: Ficha de Observación

GRAFICO N° 02

Distribución según edad del grupo investigado



Elaborado por: Díaz, E. (2015)

Fuente: Ficha de Observación

Analisis:

Según el INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos 2010) en el Cantón Alausí, la edad que predomina en el grupo de ancianos está en el rango de 65

a 74 años, con un porcentaje del 55%; en el Hogar de Ancianos, existe un comportamiento similar ya que predomino los individuos entre las edades de 65-75 años con el 53%, un porcentaje significativo constituye también el grupo entre 76-85 años con un 44% de adultos mayores, finalmente el 3% representa la edad entre 86-95 años.

TABLA N° 05

Distribución según género del grupo investigado

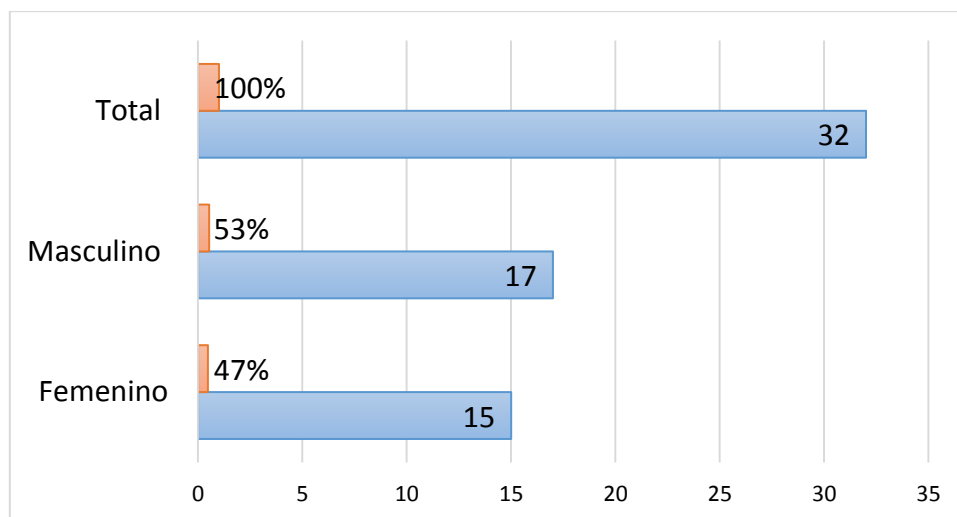
Indicador	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Femenino	15	47%
Masculino	17	53%
Total	32	100%

Elaborado por: Díaz, E. (2015)

Fuente: Ficha de Observación

GRAFICO N° 03

Distribución según género del grupo investigado



Elaborado por: Díaz, E. (2015)

Fuente: Ficha de Observacion

Análisis:

Según el INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos 2010), en el Cantón Alausí existe un porcentaje del 52% de mujeres y el 48% de hombres, siendo la

mayor parte de la población mujeres. En los adultos mayores investigados, los hombres representan más de la mitad de la población investigada con el 53%, en tanto que las mujeres ocupan un 47%.

TABLA N° 06

Distribución según patologías del grupo investigado

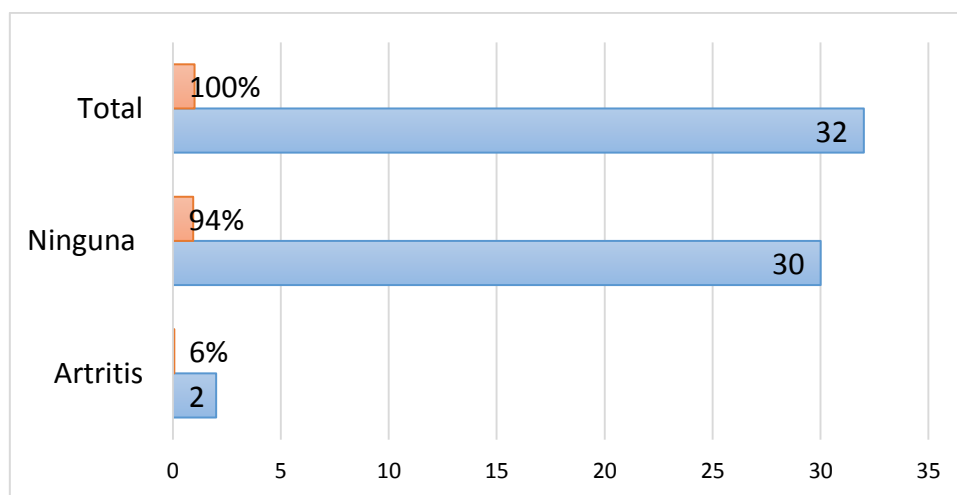
Indicador	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Artritis	2	6%
Ninguna	30	94%
Total	32	100%

Elaborado por: Díaz, E. (2015)

Fuente: Ficha de Observación

GRAFICO N° 03

Distribución según patologías del grupo investigado



Elaborado por: Díaz, E. (2015)

Fuente: Ficha de Observación

Análisis:

Según estudio realizado por el INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos 2010), las enfermedades más comunes en la tercera edad son: osteoporosis,

diabetes, problemas del corazón y enfermedades pulmonares, en la población investigada la artritis constituye la única enfermedad que afecta a los ancianos; es importante señalar que el 94% no presenta ninguna patología, lo que constituye una fortaleza para la planificación de preparaciones gastronómicas, ya que brinda la posibilidad de ofertar diferentes texturas.

TABLA Nº 07

Resultado de la Entrevista a la Directora del Hogar de Ancianos

Pregunta	Respuesta	
¿Tienen ciclo de menús?	Si	No existe variedad de alimentos, observándose preparaciones repetitivas
¿Tiene proveedores fijos que abastezca la materia prima?	Si	Arroz, carnes, pollo, huevos, enlatados y granos secos
¿Cuentan con profesionales en el área de producción?	No	El personal que labora son personas con conocimientos empíricos

Elaborado por: Díaz, E (2015)

Fuente: Entrevista a la Directora del Hogar de Ancianos

El Hogar de Ancianos cuenta con un ciclo de menues de 7 días, se observó preparaciones repetitivas, una de las causas es que no cuenta con proveedores fijos de todos sus insumos, sus bodegas pequeñas no abastecen para el almacenamiento necesario de la materia prima, por lo que algunos insumos como legumbres y verduras se adquieren a diario en el mercado de Alausi. No cuentan con personal profesional como gastrónomo o nutricionista, la persona que labora en cocina es una persona con conocimientos empíricos adquiridos a lo largo de su experiencia en la elaboración y preparación de alimentos, recalcando que el mismo cumple varias funciones en el área del comedor.

2. CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ EXISTENTE

a. ¿Que temperatura considera adecuado consumir las preparaciones?

TABLA Nº 08

Temperatura de las preparaciones

Caliente (50°C)	- Sopas
Tibio (40 – 45°C)	- Coladas - Guarniciones - Carnes rojas y blancas
Frío (5°C)	- Jugos
Ambiente (22°C)	- Ensaladas - Jugos

Elaborado por: Diaz, E (2015)

Fuente: Ficha de Observación

El clima en el canton Alausi, es frio, por tal razón las preparaciones tienden a enfriarse con facilidad, las sopas se servían calientes a una temperatura de 50 °C, se recomienda servir las tibias para evitar quemaduras e incomodidad al momento de consumirlas.

Las coladas, carnes rojas, blancas, vísceras, guarniciones como pures, menestras y ensaladas que necesitan previa cocción, se servían tibias. Las ensaladas frescas se sirven al ambiente mientras que los jugos pueden servirse al ambiente o fríos, dependiendo si se trata de pulpas congeladas o frutas frescas.

b. Modificaciones alimentarias de la dietas, según el estado de masticación.

La alimentación en los adultos mayores se ve afectada por los cambios fisiológicos propios de la edad, uno de los casos de mayor preocupación es la pérdida de piezas dentales. En este caso el grupo investigado no presentó

problemas para la masticación, pudiéndose ofertar preparaciones de diferentes texturas.

c. **¿Que método de cocción usa con frecuencia en la preparación de alimentos?**

TABLA Nº 09

Métodos de cocción utilizados en los grupos de alimentos

Medio seco	- Pollo
Medio líquido	- Cereales: cebada, morocho, quinua, mote. - Granos tiernos: haba, frejol, arveja - Granos secos: lenteja. - Otros alimentos: zanahoria, coliflor, brócoli, mellocos remolacha, verde, yuca, maduro, papa y pastas. - Huevos.
Medio graso	- Carnes rojas - Pollo - Vísceras
Cocción mixta o combinada	- Vísceras

Elaborado por: Díaz, E. (2015)

Fuente: Ficha de Observación

Cocinar los alimentos consiste en transformarlos mediante calor para facilitar su masticado, digestibilidad y realzar su sabor, y además como consecuencia directa de la aplicación del calor eliminar riesgos sanitarios.

En la preparación de alimentos predominó el método líquido o húmedo para cocer tubérculos tales como papa, zanahoria, etc; cereales como quinua, mote, morocho; verduras y vegetales tales como brócoli, coliflor, acelga. Se utilizó el medio graso en la preparación de carne roja, pollo y vísceras.

Se recomienda usar métodos de cocción tales como: vapor, horno, hervido o la plancha, ya que son ideales para la elaboración de los alimentos para este

grupo fisiológico, las verduras y hortalizas se podrían ofertar cocidas al vapor para mantener su textura crocante, o en ensaladas frescas.

c. ¿Los alimentos y preparaciones con que frecuencia son consumidos?

TABLA N° 10

Frecuencia de consumo de grupo de alimentos y preparaciones

Diario	Preparaciones
	Sopas y cremas, jugos, coladas, agua aromáticas,
	Alimentos
	- Leche - Frutas - Arroz - Pan - Harina
Semanal	Preparaciones
	Gelatina
	Alimentos
	- Huevos - Visceras - Hojas verdes - Carne roja - Pollo - Legumbres
Ocasional	Preparaciones
	Ceviche vegetariano, pastel
	Alimentos
	- Pescado, atun

Elaborado por: Díaz, E. (2015)

Fuente: Entrevista al personal de cocina

Las preparaciones se consumían diarias distribuidas en 3 comidas principales y 2 colaciones; entre sopas y cremas, coladas, jugos con variedad de frutas e infusiones. Las frutas aportan gran cantidad de macro y micro nutrientes al organismo y se observó su consumo de manera diaria en la dieta del adulto mayor, las sopas y cremas tuvieron una buena aceptación por parte del grupo investigado seguido de las coladas y bebidas como jugos de frutas.

Ocasionalmente se elaboró ceviche vegetariano y pastel que fue de agrado para los ancianos.

La mayor fuente que consumían de cereales fueron arroz, morocho y mote y tuberculos como papa, zanahoria. Las fuentes de proteínas que consumían son huevos, pollo seguido de carne roja, el atun y pescado se consumía ocasionalmente.

d. Especies y hierbas que utiliza en las preparaciones

TABLA N° 11

Especies y hierbas el uso de preparaciones

Especies/Hierbas aromáticas	Preparaciones
Culantro	Sopas, cremas
Ajo	Sopas, cremas, carnes
Manzanilla/hierba luisa/anis	Agua aromáticas

Elaborado por: Diaz, E. (2015)

Fuente: Entrevista al personal de cocina

En el Hogar de Ancianos se utilizaba con frecuencia en las diferentes preparaciones el ajo y el cilantro, la dieta del adulto mayor debe ser con una ingesta menor de sal, se recomienda usar hierbas aromáticas que ayudan a la digestión: romero, salvia, tomillo, hinojo, toronjil, incluso usar pimienta en escasa cantidad para despertar el sabor de los alimentos.

PROPUESTA GASTRONÓMICA

INTRODUCCIÓN

La gastronomía no solo trata la preparación de alimentos, sino también que estos nutran al ser humano, logrando así una fusión entre la gastronomía y la nutrición.

El envejecimiento influye en la capacidad de obtener los nutrientes necesarios porque afecta a la dentadura, el aparato digestivo, la producción de saliva. La alimentación del adulto mayor se debe adaptar a las condiciones en las que se encuentra el individuo, modificando el tipo de alimentos para que estos sean fáciles de tragar y digerir y aporten los nutrientes necesarios. Uno de los trastornos más comunes del adulto mayor es la pérdida de dentadura sea parcial o total por lo tanto, no pueden comer diferentes y/o preparación de consistencia muy dura, se recomienda preparar alimentos blandos o triturados en forma de puré o papillas.

Los sentidos sufren ciertos cambios, pero el gusto es el más perjudicado ya que existe una atrofia en las papilas gustativas. Es necesario una buena combinación de alimentos y el uso de especias y saborizantes para realzar el sabor de los alimentos .

La gastronomía es el arte de preparar alimentos con la finalidad de nutrir al hombre, la comida debe ser equilibrada, apetecible y de buena digestibilidad. Los métodos de cocción son técnicas con las que se modifican los alimentos crudos haciéndolos comestibles, mediante la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, modificando su aspecto, su textura y su garantía se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos.

Por otro lado se recomienda evitar las frituras en la preparación de los alimentos sobre todo porque este grupo etario suele sufrir dislipidemias, en este caso para la preparación de alimentos es preferible, hornear, hervir o cocinar a la plancha. Las hojas verdes se recomiendan consumir poco cocidas, así se evita la pérdida de nutrientes.

A continuación se presenta menús enfocados a los adultos mayores del Hogar de Ancianos San Pedro de Alausi el propósito es ofrecer preparaciones idóneas siendo éstas de fácil digestibilidad y usando los métodos de cocción recomendados anteriormente.

Las preparaciones ofertadas como sopas, cremas, platos fuertes, bebidas y postres tienen la cantidad necesaria de cada ingrediente y además su información nutricional.

Este recetario tiene como finalidad guiar a la persona que prepara en el área de cocina, ofreciendo así variedad de preparaciones tomando en cuenta la materia prima disponible y los métodos de cocción recomendados.

ANTECEDENTES

La tercera edad o edad avanzada es la población de mayor crecimiento como consecuencia de la mejoría de la esperanza de vida. En los países desarrollados los ancianos son la población con mayor prevalencia de malnutrición. En la tercera edad es imprescindible mantener un estado nutricional adecuado para aumentar la longevidad y así también mejorar la calidad de vida. En el último siglo, la mejora de las condiciones socioeconómicas de este grupo vulnerable ha aumentado. En Ecuador hay 14'483.499 habitantes, de los cuáles 1'229.089 son adultos mayores, según el INEC (Censo de población y vivienda 2010). En el Cantón Alausí hay 44.089 habitantes y el 2.08% son adultos mayores.

En la tercera edad se presentan cambios fisiológicos, que traen como consecuencia la modificación alimentaria, por lo tanto la preparación de los alimentos debe ser agradable al paladar del individuo aplicando el método de cocción adecuado a cada tipo de alimento.

Como planificar el menú

Para planificar un menú, sea cual sea la ocasión. Primero hay que decidir un tema gastronómico, como elegir un plato sencillo o complejo ya sea en este caso sopas, cremas, platos fuertes, postres y bebidas.

Se debe tener en cuenta los alimentos de la estación, es decir con los alimentos con los que cuentan en este caso se elaborará preparaciones con los alimentos que cuenta en bodega del Hogar de Ancianos ofreciendo variedad de preparaciones, es decir un mismo alimento prepararlo de diferente manera. Así logrando que el comensal en este caso el adulto mayor pruebe algo distinto en textura o aroma, preparando por ejemplo un pollo al jugo o un pollo al horno. Referente a la cantidad se debe servir lo suficiente y necesario es decir no se trata de que el comensal se llene con mucho, más bien darle lo necesario y la porción adecuada y así se sienta satisfecho.

Hay que hacer referencia también que un método de cocción aplicado correctamente ayudara a la buena elaboración del producto final. Logrando que el adulto mayor deguste de su comida.

Objetivo:

Ofertar preparaciones gastronómicas para el grupo de Adultos Mayores del Hogar de Ancianos San Pedro de Alausí.

CONTENIDO:

1. Receta Estándar – Crema de coliflor
2. Receta Estándar – Crema de verduras
3. Receta Estándar – Crema de lentejas
4. Receta Estándar – Crema de zanahoria
5. Receta Estándar – Crema de brócoli
6. Receta Estándar – Sopa de albóndigas
7. Receta Estándar – Sopa de arroz de cebada
8. Receta Estándar – Sopa de morocho
9. Receta Estándar – Locro de chochos
10. Receta Estándar – Locro de espinacas
11. Receta Estándar – Sopa de lluspas
12. Receta Estándar – Espagueti con albóndigas
13. Receta Estándar – Strogonoff con puré de zanahoria blanca
14. Receta Estándar – Terrina de hígado de res
15. Receta Estándar – Hígado al estilo veneciano
16. Receta Estándar – Estofado de lengua con papa al horno
17. Receta Estándar – Trucha con hinojo en papillote
18. Receta Estándar – Brocheta de pollo y arroz con verduras
19. Receta Estándar – Pollo al horno con arroz al culantro
20. Receta Estándar – Pollo con champiñones
21. Receta Estándar – Manzanas al horno
22. Receta Estándar – Ponqué de banano
23. Receta Estándar – Galletas de yogurt
24. Receta Estándar – Áspic de frutas

25. Receta Estándar – Peras al vino tinto
26. Receta Estándar – Manzana en almíbar
27. Receta Estándar – Delicia de piña y mandarina
28. Receta Estándar – Jugo de zanahoria y naranja
29. Receta Estándar – Batido de frutilla y melón
30. Receta Estándar – Avena de naranjilla
31. Receta Estándar – Jugo de mora

TABLA N° 12

Receta Estándar - Crema de Coliflor

Crema de Coliflor				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación CREMAS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,22 centavos		Proteínas	15
Tiempo	30 minutos		Carbohidratos	44
Método de cocción	Líquido		Grasas	47
			Kcal	106
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Coliflor	¼ taza	75 g.		
Ajo	1 unidad	5 g.	Brunoise, sofreír	
Cebolla	1 cucharada	15 g.	Brunoise, sofreír	
Leche	¼ taza	50 ml.	Hervir	
Harina	½ cucharadita	5 g.	Tamizar	
Mantequilla	½ cucharadita	5 g.	Clarificar	
Queso	1 cucharadita	10 g.	Rallar	
Sal		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1 Poner la coliflor en una cacerola con agua una mínima cantidad, añadir leche. Llevar a ebullición y cocer a fuego lento unos minutos hasta que este blanda. Licuar hasta conseguir una textura suave. 2 Fundir la mantequilla en un sartén a fuego lento. Echar la cebolla y el ajo, cocinar por unos minutos hasta que quede blando, sin dejar que se dore. 3 Añadir la harina y rehogar por un minuto, hasta que tenga un color dorado. Retirar del fuego e incorporar leche para tener una mezcla cremosa. 4 Llevar a ebullición de nuevo removiendo constantemente, sazonar. 5 Si desea puede acompañar con queso rallado. 				

TABLA N° 13

Receta Estándar - Crema de Verduras

Crema de Verduras				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación CREMAS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,27 centavos		Proteínas	5
Tiempo	45 minutos		Carbohidratos	45
Método de cocción	Líquido		Grasas	78
			Kcal	128
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Papa	1 unidad	25 g.	Dados	
Zanahoria	½ unidad	15 g.	Rodajas	
Cebolla	½ unidad	15 g.	Rodajas	
Apio	1 rama	5 g.	Rodajas	
Ajo	2 unidades	10 g.	Picar	
Bouquet garni		1 u.		
Mantequilla	1 cucharadita	10 g.	Clarificar	
Sal		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. En una cazuela, rehogar las verduras a fuego lento y tapado, junto con la mantequilla, hasta que estén blandos. 2. Picar el perejil y reservar. 3. Añadir el bouquet garni y agua, llevar a ebullición, añadiendo el ajo y cocer a fuego lento durante 30 minutos Sacar el bouquet garni. 4. Luego licuar y colar en una cazuela limpia, cocer unos minutos a fuego lento. 5. Añadir leche y sazonar al gusto. 6. Servir la crema caliente. 				

TABLA N° 14

Receta Estándar - Crema de Lentejas

Crema de Lentejas				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación	
			CREMAS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,29 centavos		Proteínas	91
Tiempo	40 minutos		Carbohidratos	285
Método de cocción	Líquido		Grasas	51
			Kcal	
			427	
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Lentejas	½ taza	100 g.	Remojar	
Ajo	2 unidades	10 g.		
Zanahoria	½ unidad	15 g.	Rodajas	
Papa	½ unidad	15 g.	Dados medianos	
Cebolla	½ unidad	15 g.	Brunoise	
Aceite	1 cucharadita	10 ml.		
Laurel	1 hoja	3 g.		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hidratar las lentejas por 4 horas, luego colar. 2. Cocinar la lenteja en una cazuela con la cabeza de ajo, el laurel, las zanahorias, la papa y una pizca de sal. 3. Hacer un sofrito en una sartén con la cebolla y aceite. Agregar a la preparación anterior. 4. Una vez agregado el sofrito, dejar a fuego lento por unos minutos. 5. Licuar la preparación y rectificar al gusto 6. Agregar al gusto cilantro. Servir 				

TABLA N° 15

Receta Estándar - Crema de Zanahoria

Crema de Zanahoria				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación CREMAS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,27 centavos		Proteínas	61
Tiempo	45 minutos		Carbohidratos	38
Método de cocción	Líquido		Grasas	49
			Kcal 148	
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Zanahoria	3 unidades	150 g.	Rodajas	
Cebolla	½ unidad	20 g.	Dados	
Papa	1 unidad	15 g.	Dados	
Leche	1 cucharada	15 ml.		
Aceite de oliva	1 cucharadita	10 ml		
Sal	Al gusto			
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar las papas y pelarlas, cortarlas en dados, hacer lo mismo con la cebolla. 2. En una cazuela pequeña con aceite saltear la cebolla con la papa ligeramente hasta que empiecen a coger color. 3. Después limpiar y cortar la zanahoria y cortarlas en rodajas finas. 4. En una cacerola colocar lo anterior añadir agua y hervir durante unos 20 minutos. 5. Luego añadimos la leche y trituramos todo. Pasamos por un colador. 6. Rectificar al gusto 				

TABLA N° 16

Receta Estándar - Crema de Brócoli

Crema de Brócoli				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación CREMAS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0.28 centavos		Proteínas	66
Tiempo	45 minutos		Carbohidratos	85
Método de cocción	Líquido		Grasas	26
			Kcal 177	
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Brócoli	½ unidad	200 g.	Lavar, trocear	
Cebolla	½ unidad	20 g.	Cuartos	
Zanahoria	½ unidad	15 g.	Cuartos	
Papa	1 unidad	15 g.	Cuartos	
Ajo	2 unidades	10 g.	Brunoise	
Queso	1 cucharadita	10 g.	Rallar	
Comino		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavamos el brócoli y troceamos 2. Limpiamos la zanahoria y papa, cortamos la zanahoria en rodajas y en dados la papa. 3. Todos los ingredientes colocamos en una cazuela junto con el ajo, llevar a ebullición hasta que los vegetales estén blandos, ponemos sal al gusto 4. Licuamos la preparación, llevamos a cocción por unos minutos a fuego lento. 5. Rectificar la preparación 6. Rallamos el queso y lo esparcimos después de servir la crema de brócoli. 				

TABLA N° 17

Receta Estándar – Sopa de Albóndigas

Sopa de Albondigas				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación SOPAS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,75 centavos		Proteínas	20
Tiempo	45 minutos		Carbohidratos	44
Método de cocción	Líquido		Grasas	111
			Kcal 175	
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Carne molida	¼ taza	60 g.		
Cebolla colorada	½ unidad	10 g.	Brunoise	
Cebolla blanca	½ unidad	10 g.	Brunoise	
Ajo	2 unidades	10 g.	Brunoise	
Pasta de tomate	1 cucharada	15 g.		
Fideo	½ punado	12 g.		
Aceite de oliva	1 cucharadita	10 ml.		
Sal		Al gusto		
Comino		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un bol mezclamos la carne con un poco de cilantro, un chorrillo de aceite de oliva, sal y comino, rectificar. Amar las albóndigas del mismo tamaño. Luego sellarlas en unza cacerola con aceite caliente, dorarlas y retirar del fuego y reservar. 2. En una cazuela añadir las cebollas y el ajo, sofreír a fuego lento hasta que se doren y salpimentar. 3. Agregar la pasta de tomate y sofreír un minuto, revolviendo constantemente. 4. Añadir agua una rama de cilantro, cocinar a fuego lento durante 20 minutos tapado. 5. Luego retirar la rama de cilantro, añadir los fideos y las albóndigas y rectificar con sal y comino al gusto. 6. Cuando esté lista servir la sopa caliente espolvoreando cilantro al gusto. 				

TABLA N° 18

Receta Estándar – Sopa de Arroz de Cebada

Sopa de Arroz de Cebada				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación SOPAS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,76 centavos		Proteínas	71
Tiempo	45 minutos		Carbohidratos	145
Método de cocción	Líquido		Grasas	25
			Kcal 241	
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Arroz de cebada	Punado	23 g.	Remojar	
Hueso carnudo	¼ taza	60 g.	Limpiar	
Papa	½ unidad	20 g.	Dados medianos	
Cebolla	½ unidad	15 g.	Brunoise	
Ajo	2 unidades	10 g.	Brunoise	
Col	1 hoja	10 g.	Chifonada	
Achiote	1 cucharadita	10 ml.		
Cilantro	½ cucharadita	5 g.	Picar	
Comino		Al gusto		
Sal		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. En una cacerola con agua en ebullición colocar el hueso carnudo con un poco de sal 2. Agregar el ajo y un poco de comino. Cocinar la carne hasta que este suave 3. Colocar el arroz de cebada y dejar hasta que se cocine. 4. Hacer un refrito con las cebolla, ajo y achiote, agregar a la sopa. 5. Poner la papa en la cacerola y la col dejando cocinar hasta que estén listas. 6. Rectificar la sopa, servir caliente. Agregar cilantro al gusto. 				

TABLA N° 19

Receta Estándar – Sopa de Morocho

Sopa de Morocho				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación SOPAS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,70 centavos		Proteínas	88
Tiempo	60 minutos		Carbohidratos	145
Método de cocción	Líquido		Grasas	86
			Kcal 319	
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Carne	¼ taza	60 g.	Cuartos	
Morocho molido	1 punado	20 g.	Remojar	
Ajo	2 unidades	10 g.	Brunoise	
Cebolla blanca	Media unidad	20 g.	Picar	
Leche	¼ taza	50 ml.		
Papa	1 unidad	30 g.	Dados medianos	
Perejil	½ cucharadita	5 g.	Picar	
Achiote	1 cucharadita	10 ml.		
Maní	1 unidades	10 g.	Tostar	
Comino		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. En una cazuela se realiza el refrito con el ajo la cebolla y el achiote, procedemos a poner el morocho previamente remojado y lavado. 2. Agregamos agua y colocamos la carne. Cuando el morocho este bien cocido se agrega la papa. 3. Al final se agrega la leche que debe estar licuada con el maní. Llevamos a ebullición por 5 minutos. 4. Rectificar al gusto. Servir y agregar perejil al gusto. 				

TABLA N° 20

Receta Estándar – Locro de Chochos

Locro de Chochos				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación LOCROS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,59 centavos		Proteínas	43
Tiempo	20 minutos		Carbohidratos	103
Método de cocción	Mixto		Grasas	51
			Kcal 197	
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Achiote	1 cucharadita	10 ml.		
Cebolla blanca	½ unidad	15 g.	Brunoise	
Papa	1 unidad	50 g.	Dados medianos	
Leche	¼ taza	60 ml.		
Chochos	30 gramos	30 g.	Lavar	
Ají	1 unidad	10 g.	Entero	
Perejil	1 ramita	5 g.		
Sal	Al gusto			
Pimienta	Al gusto			
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se realiza un refrito con aceite, cebolla y ají, incorporamos las papas un (70%), lo desglasamos con el agua moviéndolo constantemente. 2. Cuando empiece a tomar una textura cremosa incorporar el resto de las papas dejar que se cocine por 10 minutos. Agregamos la leche. 3. Para servir licuar la mitad de la porción de los chochos con un poco de locro hasta que quede como crema. Añadir a la sopa 4. Añadir los chochos restantes enteros y calentar. 5. Rectificar al gusto. Servir y agregar cilantro al gusto. 6. Puede acompañarlo con aguacate, lechuga, tomate y cebollas encurtidas. 				

TABLA N° 21

Receta Estándar – Locro de Espinacas

Locro de Espinacas				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación LOCROS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0.50 centavos		Proteínas	32
Tiempo	20 minutos		Carbohidratos	103
Método de cocción	Mixto		Grasas	44
			Kcal 179	
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Cebolla	Media unidad	15 g.	Brunoise	
Achiote	1 cucharadita	10 ml.		
Papas	1 unidad	50 g.	Dados medianos	
Leche	¼ taza	60 ml.		
Ají	1 unidad	10 g.	Limpiar	
Espinacas	2 hojas	20 g.	Chifonada	
Perejil	1 ramita	5 g.	Picar	
Queso	1 cucharadita	10 g.	Rallar	
Aguacate			Opcional	
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se realiza un refrito con achiote, cebolla ají, incorporamos las papas un (70%), lo desglasamos con el agua moviéndolo constantemente. 2. Cuando empiece a tomar una textura cremosa incorporar el resto de las papas dejar que se cocine por 10 minutos. Agregamos la leche 3. Al locro le incorporamos la espinaca blanqueada dejamos que se cocine por 3 minutos 4. Para servir lo acompañamos con el queso cortado en médium y aguacate. 				

TABLA N° 22

Receta Estándar – Sopa de Lluspas

Sopa de Lluspas				
Tipo de receta	Estándar	Clasificación	SOPAS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0.66 centavos		Proteínas	116
Tiempo	45 minutos		Carbohidratos	90
Método de cocción	Mixta		Grasas	224
			Kcal	430
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Carne de res	¼ libra	70 g.	Limpiar	
Cebolla blanca	Media unidad	15 g.	Brunoise	
Achiote	1 cucharadita	10 ml.		
Harina de maíz	3 cucharadas	45 g.	Tamizar	
Huevo	1 unidad	50 g.		
Manteca	1 cucharadita	10 g.		
Queso fresco	1 cucharadita	10 g.	Rallar	
Cebolla perla	½ unidad	15 g.	Brunoise	
Zanahoria	½ unidad	15 g.	Cuartos	
Col hojas	1 hoja	10 g.	Chifonada	
Papas	1 unidad	20 g.	Dados	
Leche	¼ taza	60 ml.		
Ajo	2 unidades	10 g.	Brunoise	
Sal		Al gusto		
Perejil		Al gusto	Picar	
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar un refrito con la cebolla, ajo, achiote, sal. Reservar 2. Cocer la carne de res con cebolla y zanahoria. Cortar en dados y reservar el caldo. <p>Elaboracion de las bolas de maíz:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Disolver la manteca en el agua de la cocción de la carne de res, tamizar la harina de maíz, incorporar el huevo y mezclar: agregar poco a poco el caldo hasta formar una masa suave, hacer la bolas rellenas con queso. Reservar 4. Cocer las papas, la col a media cocción 5. Agregar bolas de maíz, cocer a fuego lento por 10 minutos, añadir leche. 6. Rectificar. Agregar perejil al gusto. 				

TABLA N° 23

Receta Estándar – Espagueti con Albóndigas

Espagueti con Albóndigas				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación CARNES	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	1,17 centavos		Proteínas	129
Tiempo	45 minutos		Carbohidratos	165
Método de cocción	Mixto		Grasas	108
			Kcal 403	
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Carne molida		120 g.		
Ajo	2 unidades	10 g.	Brunoise	
Perejil	1 rama	5 g.	Picar	
Albahaca	5 hojas	5 g.	Picar	
Aceite de oliva	1 cucharadita	10 g.		
Tomate	2 unidades	30 g.	Concasse	
Azúcar	1 pizca	3 g.		
Orégano	½ cucharadita	5 g.		
Espagueti	¼ taza	40 g.		
Sal		Al gusto		
Pimienta		Al gusto		
Preparación				
<p>1. Calienta el aceite en una cazuela y saltea los ajos. Añadir el tomate concasse, la sal, la pimienta, azúcar y las hierbas picadas. Dejar cocer por 20 a 25 minutos, hasta que quede una salsa espesa.</p> <p>Preparación de las albóndigas:</p> <p>2. Mezclar la carne picada con el ajo, las hierbas, la sal y las especias. Amasar a mano hasta mezclar todos los ingredientes. Prepara pequeñas albóndigas con las manos y freírlas en aceite caliente.</p> <p>3. Cuando la salsa este lista mezclar las albóndigas y dejar cocer a fuego lento de 10 a 15 minutos.</p> <p>4. Llevar a cocción la pasta y cuando esté lista, servir. Juntos con la salsa de albóndigas.</p>				

TABLA N° 24

Receta Estándar – Strogonoff con Puré de Zanahoria Blanca

Strogonoff con Puré de Zanahoria Blanca				
Tipo de receta	Estándar	Clasificación	CARNES	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,78 centavos		Proteínas	13
Tiempo	45 minutos		Carbohidratos	123
Método de cocción	Mixto		Grasas	169
			Kcal	305
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Res		120 gramos	Limpiar	
Cebolla	½ unidad	15 gramos	Brunoise	
Pimiento	½ unidad	15 gramos	Brunoise	
Vino tinto	½ onza	14 ml		
Jugo de babaco	¼ taza	60 ml	Pelar, licuar	
Harina flor	1 cucharada	10 g.		
Aceite	1 cucharadita	10 ml		
Zanahoria blanca	2 unidades	50 g.	Dadps	
Leche	1 cucharada	15 g.		
Mantequilla	1 cucharadita	10 g.		
Ajo	2 unidades	10 gramos	Brunoise	
Sal		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar el aceite en un sartén poner la cebolla, el pimiento y el ajo, sofreír los ingredientes. 2. Agregar el cilantro, incorporar la carne, el jugo de babaco, el vino tinto y la pizca de harina flor. 3. Dejar cocer 15 minutos a fuego lento. Rectificar el sabor y servir. <p>Elaboracion del pure de zanahoria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. En una cacerola con agua en ebullición agregar la zanahoria y la sal, cuando este cocida colar, agregar la leche, mantequilla, batir hasta juntar todos los ingredientes, rectificar al gusto. 				

TABLA N° 25

Receta Estándar – Terrina de Hígado de Res

Terrina de Hígado de Res				
Tipo de receta	Estándar	Clasificación	CARNES	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	1,13 centavos		Proteínas	101
Tiempo	70 minutos		Carbohidratos	53
Método de cocción	Mixto		Grasas	154
			Kcal	309
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Hígado	¼ taza	50 g.	Picar	
Mantequilla	½ cucharadita	10 g.	Clarificar	
Cebolla paiteña	1 cucharada	15 g.	Brunoise	
Carne	¼ taza	50 g.	Picar	
Ajo	2 unidades	10 g.	Brunoise	
Vino	1 cucharadita	10 ml.		
Crema de leche	1 cucharadita	10 ml		
Huevo	¼ unidad	30 g.	Batir	
Perejil	1 ramita	5 g.	Picar	
Comino	½ cucharadita	5 g.		
Sal		Al gusto		
Pimienta		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rehogar la cebolla en mantequilla por 2 minutos. Retirar del fuego y añadir los hígados. Mantener 3 minutos a fuego bajo, removiendo hasta calentar la carne y el hígado incorporar el vino y las especias, sazonar y cubrir con papel film. Enfriar y guardar en la nevera hasta el día siguiente. 2. Precalentar el horno a 250 C. picar los hígados marinados y la carne. Añadir la crema de leche y el huevo, verter en la terrina. 3. Hornear durante 30 minutos hasta dorar la superficie. Cocinar 15-20 minutos. Sacar y enfriar 20 minutos. Cortar un cartón tamaño ligeramente menor que el molde y forrarlo de papel aluminio. Ponerlo sobre la terrina (por dentro del molde), meter al frigorífico 8 horas o toda la noche 4. Para desmoldar la terrina, despegar los costados con un cuchillo meter en agua caliente por 30 minutos. poner boca abajo sobre una fuente y retirar la terrina. Cortar y servir. 				

TABLA N° 26

Receta Estándar – Hígado al Estilo Veneciano

Hígado al Estilo Veneciano				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación CARNES	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0, 87 centavos		Proteínas	84
Tiempo	30 minutos		Carbohidratos	35
Método de cocción	Mixto		Grasas	122
			Kcal	241
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Hígado	¼ taza	120 g.	Limpiar, tiras	
Aceite vegetal	1 cucharadita	10 ml.		
Cebolla	1 unidad	20 g.	Rodajas	
Espinaca	40 hojas	40 g.	Blanquear	
Perejil	1 ramita	5 g.	Picar	
Sal		Al gusto		
Comino		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar el hígado completamente de venas, fibras y membranas. Partirlo en tiras. 2. Freír la cebolla en 2 o 3 cucharadas de aceite con una pizca de sal. Cocinar a fuego medio hasta que la cebolla este blanda y dorada. Retirla del sartén. 3. Añadir aceite si hace falta y calentar para freír el hígado por tandas pequeñas, observar que el hígado cambie de color de rosa a marrón. Darle la vuelta y cocinarlo un poco más. Pasar las tiras a un plato y sazonar con sal y pimienta negra si desea. 4. Devolver al sartén, añadir el hígado con la cebolla frita y darle la vuelta para mezclar todo bien, pero sin cocer más. Pasar a una fuente caliente y servir con espinacas al vapor o un risotto sencillo. 				

TABLA N° 27

Receta Estándar – Estofado de Lengua con Papa Al Horno

Estofado de Lengua con Papa al Horno				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación CARNES	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,93 centavos		Proteínas	72
Tiempo	45 minutos		Carbohidratos	73
Método de cocción	Mixto		Grasas	88
			Kcal	232
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Lengua	1 unidad mediana	100 g.	Lavar, pelar, picar	
Cebolla paiteña	1 cucharada	15 g.	Juliana	
Tomate	1 unidad	20 g.	Concasse	
Culantro	2 ramitas	15 g.	Picar	
Achiote	½ cucharadita	5 ml.		
Ajo	2 unidades	10 g.		
Papa	4 unidades	40 g.	Lavar	
Perejil	1 ramita	5 g.		
Comino		Al gusto		
Sal		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén saltear con achiote la cebolla, el cilantro, el tomate, pimiento y el ajo, agregar comino al gusto 2. Agregar en una cazuela el salteado con la lengua, dejar a fuego lento por unos 15 minutos, rectificar al gusto 3. Llevar una cacerola de agua a ebullición, agregar las papas, dejar hasta que estén blandas y retirar de la cacerola 4. Colocar las papas en una bandeja de horno, rosear un poco de aceite y sal, enviar al horno a una temperatura de 150 C, por 15 minutos. 5. Al servir puede agregar cilantro al gusto. 				

TABLA N° 28

Receta Estándar – Trucha con Hinojo en Papillote

Trucha con Hinojo en Papillote				
Tipo de receta	Estándar	Clasificación	PESCADO	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	1,02 centavos		Proteínas	65
Tiempo	45 minutos		Carbohidratos	8
Método de cocción	Mixto		Grasas	105
			Kcal	179
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Trucha	1 filete	100 g.	Filetear	
Bulbos de hinojo	1 bulbo	25 g.	Limpiar, rodajas	
Mantequilla	1 cucharadita	10 g.	Fundir	
Albahaca	5 hojas	5 g.	Lavar	
Vino blanco	1 cucharada	15 ml.		
Sal		Al gusto		
Pimienta blanca		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el pescado y filetear. Meterlo en la nevera. Limpiar la parte superior de los bulbos de hinojo, conservar hojas retirando tallos gruesos. Cortar los bulbos a la mitad en sentido longitudinal. Partirlas en rodajas. 2. Calentar la mantequilla en un sartén, añadir el hinojo, tapar y cocinar a fuego suave durante 25 minutos, hasta que este blando. Retirar y sazonar con sal y pimienta blanca. Precalear el horno a 220 C. 3. Colocar el filete de trucha en el papel aluminio, untar mantequilla fundida, poner hinojo, sazonar con sal y pimienta al gusto, colocar las hojas de albahaca y una cucharada de vino. Luego cubrir con los tallos de hinojo reservados. 4. Doblar el aluminio envolver bien el filete. Colocar en la bandeja y mandar al horno de 5 a 8 minutos. 				

TABLA N° 29

Receta Estándar – Brocheta de pollo y Arroz con Verduras

Brocheta de Pollo y Arroz con Verduras				
Tipo de receta	Estándar	Clasificación	POLLO	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	1,23 centavos		Proteínas	130
Tiempo	60 minutos		Carbohidratos	151
Método de cocción	Mixto		Grasas	358
			Kcal	639
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Pechugas de pollo	½ taza	100 g.	Sin piel, cortar trozos	
Pimiento rojo y verde	½ unidad c/u	10 g.		
Champiñones	1 unidad	5 g.		
Cebolla paiteña	½ unidad	10 g.		
Aceite	1 cucharada	15 ml.		
Limón	1 unidad	10 g.	Zumo	
Tomillo	1 ramita	5 g.		
Salsa de soja	2 cucharaditas	20 ml.		
Arroz con verduras				
Arroz	1 punado	15 g.	Lavar	
Cebolla blanca	½ cucharadita	5 g.	Brunoise	
Pimiento verde y rojo	½ cucharadita	5 g.	Brunoise	
Arvejas	1 punado	10 g.	Lavar	
Sal		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la pechuga en trozos. Cortar el pimiento en 6 cuadrados. Eliminar los pies de los champiñones. Cortar la cebolla en trozos grandes como del pimiento. 2. Ensartar alternando el pollo, pimiento, champiñón y cebolla en las brochetas. Mezclar el aceite, la salsa de soja y limón. Verter sobre las brochetas. Cubrir y guardar en la nevera por una hora (mejor si es toda la noche). 3. Para el arroz con verduras, precalentar el horno a 200 C. calentar al fuego 1 o 2 cucharadas de aceite en una cacerola, añadir la cebolla y cocinarla a fuego suave hasta que este transparente, pero sin coger color, incorporar removiendo el arroz con una cuchara de madera y cocinar 1 minuto. Añadir 400 ml de agua y llevar a ebullición sin dejar de remover. Sazonar, tapar y meter al horno por 15 minutos, hasta que el arroz este tierno. Incorporar el pimiento y las arvejas y sazonar. Bajar el horno al mínimo, tapar el arroz y mantenerlo caliente. 4. Sacar las brochetas del adobo, hacerlas en el grill 4 minutos por cada lado, hasta que los jugos salgan del pollo al pincharlos. Pasarlas a una fuente, taparlas y mantenerlas calientes. 				

TABLA N° 30

Receta Estándar – Pollo al Horno con Arroz al Culantro

Pollo al Horno con Arroz al Culantro				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación POLLO	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	1,34 centavos		Proteínas	82
Tiempo	60 minutos		Carbohidratos	99
Método de cocción	Mixto		Grasas	276
			Kcal	457
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Cilantro	2 rama	15 g.	Picar	
Aceite	1 cucharadita	10 ml.	Limpiar, juliana	
Ajo	2 unidades	10 g.	Brunoise	
Cebolla blanca	½ unidad	15 g.	Brunoise	
Arroz blanco	1 puñado	15 g.	Lavar	
Pollo	1 presa	100 g.		
Naranja	1 unidad	40 g.	Jugo de naranja	
Laurel	1 hoja	3 g.		
Cebolla paiteña	½ unidad	15 gramos	Anillos	
Tomillo		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Licue el agua con el cilantro y la sal. Reservar 2. Poner a calentar el aceite, añadir el ajo y la cebolla y agregar el arroz. 3. Verter encima la mezcla de agua cilantro. Cuando el líquido seque, tapar la olla y dejar a fuego lento hasta que se cocine. 4. Sazone el pollo con la cebolla, el ajo, la hoja de laurel, el tomillo y el jugo de naranja. Reservarlo durante unas horas. 5. Precalentar el horno a 190 C. poner el pollo al horno cubrir bien la bandeja. Hornear de 15 a 20 minutos. voltear y hornear 15 minutos más y listo. 				

TABLA N° 31

Receta Estándar – Pollo con Champiñones

Pollo con Champiñones				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación POLLO	
Numero de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	1,15 centavos		Proteínas	79
Tiempo	30 minutos		Carbohidratos	49
Método de cocción	Mixto		Grasas	283
			Kcal	411
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Champiñones	½ taza	30 g.	Filetear	
Aceite de oliva	1 cucharadita	10 ml		
Ajo	3 dientes	15 g.	Picar	
Romero seco	1 ramita		Lavar	
Tomillo seco	1 ramita	10 g.	Lavar	
Vino blanco	2 cucharadas	30 ml.		
Pechuga de pollo	½ media unidad	100 g.		
Perejil frescos	1 ramita	5 g.	Para adornar	
Sal		Al gusto		
Pimienta		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar los champiñones, en un sartén añadir el aceite, cocinar los champiñones y agregar la sal. En unos minutos se ponen húmedos y liberan sus jugos. 2. Añadir al sartén el ajo, el romero y el tomillo. Mezclar durante medio minuto. 3. Agregar el vino y agregar el caldo de pollo, cocinar a fuego lento, revolviendo durante 10 minutos. probar y agregar sal y pimienta al gusto y retirar el sartén 4. Agregar el aceite en un sartén y colocar las pechugas de pollo, cocinar a fuego medio durante 3 a 5 minutos por cada lado hasta que se dore 5. Retirar el pollo y servirlo en un plato, verter la mezcla de champiñones agregando hojas de perejil para decorar. 				

TABLA N° 32

Receta Estándar – Manzanas al Horno

Manzanas al Horno				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación POSTRE	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,30 centavos		Proteínas	1
Tiempo	40 minutos		Carbohidratos	102
Método de cocción	Seco		Grasas	40
			Kcal	143
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Manzanas	1 unidad	40 g.	Lavar	
Azúcar	1 cucharada	15 g.		
Mantequilla	½ cucharadita	5 g.		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Precalentar el horno a 180 C. 2. Hacer un incisión en la manzana en la parte superior 3. Retirar las semillas y el corazón y en ese mismo orificio poner el azúcar y mantequilla. 4. Hornear durante 40 minutos, aproximadamente hasta que estén blandas. 				

TABLA N° 33

Receta Estándar – Ponqué de Banano

Ponqué de Banano				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación	
			POSTRES	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,25 centavos		Proteínas	28
Tiempo	50 minutos		Carbohidratos	142
Método de cocción	Seco		Grasas	110
			Kcal	279
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Harina de trigo	¼ taza	30 g.	Tamizar	
Azúcar	1 cucharadita	10 g.		
Banano	1 cucharada	10 g.	Pelar, batir	
Margarina	1 cucharadita	10 g.		
Huevos	½ huevo	30 g.	Entero	
Polvo de hornear	½ cucharadita	5 g.		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Precalentar el horno a 180 C 2. Engrase y enharine un molde de aproximadamente 20 por 30 cm. 3. Bata todos los ingredientes hasta que la masa este homogénea. Hornee 35 a 40 minutos. 4. Se sirve de 4 a tres unidades por pax. 				

TABLA N° 34

Receta Estandar – Galletas de Yogurt

Galletas de Yogurt				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación	POSTRES
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,45 centavos		Proteínas	27
Tiempo	20 minutos		Carbohidratos	134
Método de cocción	Seco		Grasas	33
			Kcal	194
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Huevos	½ unidad	30 g.		
Azúcar	1 cucharadita	10 g.		
Harina de trigo	¼ taza	30 g.	Tamizar	
Yogurt natural	1 cucharada	15 ml. .		
Limón ralladura	1 unidad	5 g.	Rallar	
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Precalentar el horno a 190 C. engrase una lata muy bien y después enharínela. 2. Bata el huevo con el azúcar. Añadir la harina hasta lograr una masa suave. 3. Agregar el yogurt y la ralladura de limón. 4. Vierta en la lata por cucharaditas bien separadas. Hornee 15 minutos. 				

TABLA N° 35

Receta Estándar – Áspic de Frutas

Áspic de Frutas				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación POSTRES	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,55 centavos		Proteínas	1
Tiempo	60 minutos		Carbohidratos	48
Método de cocción			Grasas	1
			Kcal 50	
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Frutilla	2 unidades	10 g.	Picar	
Uva	2 unidades	8 g.	Picar	
Manzana	¼ unidad	10 g.	Picar	
Durazno	½ unidad	10 g.	Picar	
Azúcar	½ cucharadita	5 g.		
Gelatina sin sabor	½ sobre	3 g.	Hidratar	
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y picar las frutas, reservar en una cacerola adicionar el azúcar. 2. Poner una capa de gelatina hidratada al refrigerador en un molde, hasta que este firme. 3. Luego agregar las frutas picadas y poner el resto de la gelatina en el molde y refrigerar de nuevo 4. Sacar el molde y servir. 				

TABLA N° 36

Receta Estándar – Peras al Vino Tinto

Peras al Vino Tinto				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación POSTRES	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,35 centavos		Proteínas	1
Tiempo	30 minutos		Carbohidratos	77
Método de cocción	Seco		Grasas	1
			Kcal 79	
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Pera	1 unidad	20 g.	Lavar, pelar	
Vino tinto	1 cucharada	15 ml.		
Azúcar	1 cucharada	15 g.		
Canela	5 gramos	5 g.		
Naranja	1 unidad	5 g.	Rallar	
Limón	1 unidad	5 g.	Rallar	
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner el vino, el azúcar, las especias y las ralladuras de naranja y limón en una fuente para flambear y llevar a ebullición. 2. Pelar las peras dejando los tallos intactos, poner las peras en el vino caliente, cubrir con papel aluminio y cocinar a fuego lento por 20 minutos, con una cuchara cubriendo con el líquido a las peras. 3. Sacar las peras del vino y dejar enfriar. 				

TABLA N° 37

Receta Estándar – Manzana en Almíbar

Manzana en Almíbar				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación POSTRES	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0.36 centavos		Proteínas	1
Tiempo	20 minutos		Carbohidratos	82
Método de cocción	Seco		Grasas	1
			Kcal	84
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Manzana	1 unidad	40 g.	Trozos	
Azúcar	1 cucharadita	10 g.		
Canela		Al gusto		
Vainilla		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. En una cacerola se pone una taza de agua, el azúcar y las especias, dejar a fuego lento y que el líquido se reduzca y se forme un almíbar 2. Adicionar la fruta esperar que tenga consistencia. 3. Servir 				

TABLA N° 38

Receta Estándar – Delicia de Piña y Mandarina

Delicia de Piña y Mandarina				
Tipo de receta	Estándar	Clasificación	BEBIDAS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,35 centavos		Proteínas	1
Tiempo	15 minutos		Carbohidratos	57
Método de cocción			Grasas	9
			Kcal	67
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Piña	1 tajada de piña	20 g.	Pelar, rodajas	
Mandarina	1 unidad	15 g.	Pela, exprimir	
Azúcar	1 cucharadita	10 g.		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Licue la piña con el agua y cuele el líquido. 2. Agregue el jugo de mandarina, azúcar y sirva inmediatamente al gusto con hielo o sin hielo. 				

TABLA N° 39

Receta Estándar – Jugo de Zanahoria y Naranja

Jugo de Zanahoria y Naranja				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación BEBIDAS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,34 centavos		Proteínas	3
Tiempo	10 minutos		Carbohidratos	70
Método de cocción			Grasas	5
			Kcal	78
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Naranjas	2 unidades	100 g.		
Zanahoria	1 unidad	30 g.	Pelar, rallar	
Azúcar	½ cucharadita	5 g.		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lave bien las naranjas antes de exprimirlas. 2. Licue su jugo con la ralladura de zanahoria, agregar azúcar, servir inmediatamente. 				

TABLA N° 40

Receta Estándar – Batido de Frutilla y Melón

Batido de Frutilla y Melón				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación BEBIDAS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,41 centavos		Proteínas	8
Tiempo	15 minutos		Carbohidratos	53
Método de cocción			Grasas	298
			Kcal 359	
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Leche	½ vaso	100 ml.		
Durazno	1 unidad	15 g.		
Frutillas	10 unidades	10 g.	Rodajas	
Plátano	½ unidad	10 g.	Rodajas	
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Vierta la leche en la licuadora. Añada las rodajas de durazno y licue todo suavemente. 2. Agregue las rodajas de frutillas y plátano y vuelva a licuar hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Servir 				

TABLA N° 41

Receta Estándar – Avena de Naranja

Avena de Naranja				
Tipo de receta	Estándar		Clasificación	
BEBIDAS				
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,25 centavos		Proteínas	6
Tiempo	30 minutos		Carbohidratos	94
Método de cocción	Líquido		Grasas	7
			Kcal	107
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Avena	1 cucharadita	10 g.		
Naranja	1 unidad	15 g.	Pelar	
Azúcar	1 cucharada	15 g.		
Canela		Al gusto		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. En una cacerola poner una taza y media de agua, agregar la naranja y la cucharada de avena 2. Cuando esta en ebullición, agregar la cucharada de azúcar y la canela al gusto. 3. Cuando esté lista, se puede tomar caliente, helada o al ambiente. 				

TABLA N° 42

Receta Estándar – Jugo de Mora

Jugo de Mora				
Tipo de receta	Estándar	Clasificación	BEBIDAS	
Número de porciones	1	Calorías por pax	Información nutricional	
Costo por porción	0,25 centavos		Proteínas	2
Tiempo	10 minutos		Carbohidratos	75
Método de cocción			Grasas	6
			Kcal	93
Ingredientes	Medida casera	Cantidad	Mise en place	
Mora	¼ taza	40 g.		
Azúcar	1 cucharada	15 g.		
Preparación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y clasificar las moras de calidad. 2. Licue la mora con una taza de agua, agregue el azúcar. 3. Colar la bebida y servir. 				

VII. CONCLUSIONES

De acuerdo a la investigación se encuentran en el Hogar de Ancianos 32 adultos mayores, las personas más longevas son hombres entre los 65 y 75 años de edad. No padecen ningún inconveniente físico para alimentarse, son independiente en sus necesidades básicas, la mayoría se encuentra de manera voluntaria, en el Hogar de Ancianos reciben atención en salud, el rubro de la alimentación esta cubierto por el MIES, GAD del Cantón Alausí y personas que ayudan con donaciones.

Existe un ciclo de menús para siete días, este no presenta mayor variabilidad y es el único que se utiliza para todos los días, se suele adaptar las preparaciones dependiendo de la disponibilidad de insumos, los mismos que son limitados por no contar con proveedores de todos los alimentos, las bodegas son pequeñas por ello algunos alimentos se adquieren a diario. El Hospital General de Alausí es el responsable de la revisión del menú, pero muchas de las veces el presupuesto limita la variedad de este. La mayoría de las preparaciones son servidas tibias, de textura normal, los métodos de cocción usados con frecuencia son el medio líquido. Utilizan especias y hierbas en el consumo de agua aromáticas y una que otra preparación.

El trabajo realizado constituye una herramienta que permitirá lograr un cambio favorable en la alimentación del adulto mayor y servirá de guía para el personal de producción, consta de 20 recetas entre sopas y platos fuertes, 11 recetas entre jugos y postres de fácil elaboración, cada receta cuenta además con su aporte nutricional por pax.

VIII. RECOMENDACIONES:

Se recomienda llevar historias clínicas digitales de cada uno de los adultos mayores, esto ayudara a un manejo personalizado y optimo de cada uno de ellos, así como a un buen uso de información.

La implementación de bodégas ayudará de manera eficaz para el almacenamiento adecuado de los insumos, además contar con proveedores fijos que abastezcan con los alimentos necesarios para la elaboración de los menús diarios, se debe trabajar con un equipo multi-profesional especializado en alimentos y bebidas tales como nutricionista, gastrónomo y administrador de alimentos y bebidas esto ayudará a tener un manejo adecuado en la elaboración de los alimentos, evitando preparaciones repetitivas y monótonas

Se debe incluir en los menús diarios, ciertos alimentos como pescado, cereales y remplazar las vísceras por carnes magras, ricas en proteínas de alto valor biológico, evitar frituras y usar otros métodos de cocción en los alimentos como al vapor, al horno, azados, etc. Utilizar especias y hierbas en los diferentes

Se recomienda poner en práctica la propuesta gastronómica la misma que presenta varias preparaciones que serán de gran utilidad para así ofrecer diversidad de platos gastronómicos,

Se recomienda utilizar materia prima de calidad para ofrecer una alimentación segura, evitando contaminaciones y enfermedades de transmisión alimentaria.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Amat, P. (2003). *Nutrición, salud y rendimiento deportivo*. Barcelona: Espaxs.
- Arce-Coronado, I., & Ayala-Gutiérrez, A. (2012). Fisiología del envejecimiento. *Revista de actualización clínica investiga*, 17. Recuperado el 04 de 05 de 2014, de http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2304-37682012000200001&script=sci_arttext
- Astiasaran Anchia, I., Lasheras Aldaz, B., Ariño Plana, A., & A., M. H. (2003). *Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria*. Madrid: Díaz de Santos.
- Batthyány, K., Berriel, F., Carbajal, M., Genta, N., Paredes, M., Pérez, R., & Perrott, V. (2014). Las personas mayores ante el cuidado. *Sistema nacional de cuidados*, 12. Recuperado el 03 de 05 de 2014, de http://inmayores.mides.gub.uy/innovaportal/file/34829/1/las_personas_mayores_ante_el_cuidado_web_2.pdf
- Berasategui, M. (2011). *La buena cocina*. España: Penguin Random House.
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Pearson.
- Brown, J. (2010). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Calvo Carrillo, M., & Mendoza Martínez, E. (2012). *Toxicología de los alimentos*. México: McGraw Hill.
- Cervera, P., Clapes, J., & Rigolfas, R. (2004). *Alimentación y dietoterapia*. España: McGraw-Hill Interamericana.
- De la Torre, F. (2006). *Administración hotelera: alimentos y bebidas*. México: Trillas.
- Díaz, A. (14 de 10 de 2013). *Sabrosia: guía para cocinar verduras*. Recuperado el 03 de 05 de 2014, de Sabrosia: guía para cocinar verduras.: <https://www.sabrosia.com/2013/10/guia-para-cocinar-verduras/>
- Discapacidadonline. (2014). *Discapacidad online*. Obtenido de Discapacidad online: <http://www.discapacidadonline.com/>
- Ducoing, M. G. (2014). Hospitalidad ESDAI. *Gastronomía sustentable*. Recuperado el 03 de 05 de 2014
- Ecuasanitas, Bayer, Schering-Plough. (1998). *Guía Médica Familiar*. Recuperado el 03 de 05 de 2014, de Guía Médica Familiar: <http://www.explored.com.ec/guia/fas3k.htm>

- Forcica, M. A., Lavizzo Mourey, R., & Schwab, E. (2002). *Secretos de la geriatría*. México: McGraw Hill Interamericana.
- Gavilán, J., & Muniesa, M. (21 de 08 de 2008). *Gastronomía y Cía: métodos de cocción*. Recuperado el 05 de 04 de 2014, de Gastronomía y Cía: métodos de cocción: <http://www.gastronomiaycia.com/2008/08/21/los-metodos-de-coccion/>
- Gianfranco, T. (2012). *La alimentación sana: desde la niñez hasta la vejez*. México: Trillas.
- Gil Martínez, A. (2010). *Técnicas Culinarias*. Madrid: Akai.
- Gil Martínez, A. (2010). *Tratado de nutrición sopena: bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición*. Madrid: Panamericana.
- Gispert, C. (2010). *Oceano*. Barcelona: Grupo Oceano.
- Grana, F. (05 de 07 de 2010). *Los métodos de la investigación científica: buenas tareas*. Recuperado el 06 de 05 de 2014, de Los métodos de la investigación científica: buenas Ttareas: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Los-M%C3%A9todos-De-La-Investigaci%C3%B3n-Cient%C3%ADfica/515905.html>
- Gutierrez de Alba, C. (2006). *Historia de la gastronomía*. México: Red Tercer Milenio.
- Hernandez Sampiero, R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.
- Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. (2014). *Alimentación del adulto mayor sano*. Recuperado el 03 de 05 de 2014, de Alimentación del adulto mayor sano: <http://www.incap.int/dmdocuments/inf-edu-alimnut-COR/temas/7.alimentaciondeladultomayor/pdf/7.alimentaciondeladultomayor.pdf>
- Jorda, M. (2007). *Diccionario práctico de gastronomía y salud*. Madrid: Díaz de Santos.
- Kane, R., Ouslandel, J., & Abrass, I. (1997). *Geriatría Clínica*. México: McGraw Hill Interamericana.
- Lara Muñoz, E. M. (2011). *Fundamentos de Investigación*. México: Alfaomega.
- López Merino, J. (2007). *Nutrición y salud efectiva*. México: Trillas.
- Lopéz, A., Carabias, L., & Díaz, E. (2011). *Ofertas gastronómicas*. Madrid: Paraninfo.

- Marris, N. (2001). *Nutrición en la vejez*. México: McGraw Hill Interamericana.
- Martín, A., Martín, J., & Lozano, R. (2007). *Procesos de cocina*. Madrid: Visión Libros.
- Melgar, F., & Montenegro, P. (2012). *Geriatría y gerontología para el médico internista* (Vol. 1). La Paz: Grupo Editorial La Hoguera.
- Ministerio de Inclusión Económica y Social . (2012). Agenda de las personas adultas mayores. *Agenda de igualdad para adultos mayores*.
- Peralta, R. (2013). Guía rápida para entender que es la receta estándar. *Revista gastronómica digital; Universidad del Claustro de Sor Juana*. Recuperado el 03 de 05 de 2014, de www.claustronomia.mx
- Quintanilla Martínez, M. (2010). *Cuidados integrales de enfermería en el anciano*. Barcelona: Instituto Monsa.
- Repullo, P. (2001). *Nutrición humana y dietética*. Madrid: Marban.
- Serra Majem, L., & Aranceta Bartrina, J. (2006). *Nutrición y Salud Pública*. Barcelona: Masson.
- Silla Santos, H. (2004). *Dieta mediterránea y alimentos funcionales*. Valencia: Editorial de la UPV.
- Sopena, R. (1997). *Diccionario de la Lengua Espanola*. Barcelona: Sopena.
- Torres, A. (02 de 11 de 2008). *Todo sobre Gastronomía*. Recuperado el 03 de 05 de 2014, de *Todo sobre Gastronomía*: <http://todosobregastronomia.blogspot.com/>
- Universidad Nacional de Educación a Distancia. (2014). *Guía de alimentación y salud*. Recuperado el 03 de 05 de 2014, de *Guía de alimentación y salud*: http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/tercera_edad/guia_dieta_ideal.htm
- Varela-Moreiras, G. e. (2013). *Libro blanco de la nutrición en España*. Madrid: Lesinguer.
- Vásquez, C., De Cos, A., & López Nomdedeu, C. (2005). *Alimentación y nutrición*. Madrid: Díaz de Santos.
- Virginia, B. (1994). *Nutrición en el ciclo de vida*. México: Limusa.

X. ANEXOS

A. Anexo N° 01

FICHA DE OBSERVACIÓN
ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMIA



PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA ADULTOS MAYORES DEL HOGAR
DE ANCIANOS SAN PEDRO DE ALAUSÍ.

Objetivo: Recopilar información de las historias clínicas de los pacientes investigados e in situ en el área de cocina.

1. Características de los adultos mayores.

a. Ficha clínica de los adultos mayores.

Edad		Genero		Patología		
65-75		Masculino		Hipertensión		
					Diabetes	
76-85		Femenino		Osteoporosis		
					Artritis	
86-95					Obesidad	
				Anemia		
Total		Total		Total		

2. Características de menú del Hogar de Ancianos.

a. Temperatura al momento de servir las preparaciones.

- Caliente
- Tibia
- Frio
- Ambiente

Preparación	Temperatura
Sopas y cremas	
Carnes rojas y blancas	
Pescados y mariscos	

Guarniciones
Ensalada
Jugos
Coladas

b. Modificaciones alimentarias de las dietas según estado de masticación.

- Blanda
- Líquida
- Normal

Dentadura	Dieta
Piezas dentales adecuadas	
Prótesis en mal estado	
Dificultad para comer	

c. Métodos de cocción que usa para la preparación de los alimentos.

- Medio seco
- Medio líquido
- Medio graso
- Cocción mixta

Alimento	Método de cocción
Zanahoria	
Remolacha	
Zuquini	
Zambo	
Coliflor	
Zapallo	
Mellocó	
Acelga	
Espinaca	
Nabo	
Vainitas	
Champiñones	
Tomate	
Maduro	
Cebada	
Mote	
Quinua	
Avena	
Canguil	

Pollo en presa
Filete de pollo
Carne de res
Carne de cerdo
Menudencias
Pescados
Huevo
Papa
Pastas
Lenteja
Verde
Huevo
Higado

C. Anexo N° 3

ENTREVISTA AL ENCARGADO(A) DE COCINA

ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMIA



1. Con qué frecuencia consumen los pacientes los siguientes alimentos y preparaciones?

Alimento	Frecuencia		
	Diario	Semanal	Ocasional
Col			
Nabo			
Espinaca			
Acelga			
Brócoli			
Coliflor			
Cebolla paiteña			
Cebolla blanca			
Tomate			
Pimiento			
Mellocos			
Zapallo			
Zambo			
Pepino			
Yuca			
Papa			
Remolacha			
Zanahoria			
Papa nabo			
Haba tierna			
Frejol tierno			
Alverja tierna			
Lenteja			
Chochos			
Vainitas			
Zuquini			
Champiñones			
Hígo			

Pera
Verde
Maduro
Manzana
Naranja\mandarina
Sandia
Guineo
Melón
Papaya
Frutilla
Durazno
Piña
Maracuyá
Babaco
Naranjilla
Limón
Harinas
Costillas res
Costilla cerdo
Lengua
Riñón
Hígado res
Hueso carnudo
Filete res
Filete cerdo
Presas
Atún en aceite
Atún en agua
Camarón
Corvina
Trucha
Arroz
Cebada
Mote pelado
Morocho
Quinoa
Fideos
Huevo
Leche
Queso
Yogurt
Aceite vegetal
Mantequilla
Crema de leche
Sancochos
Consomé
Menestrón
Cremas

Platos fuertes

Jugos naturales

Coladas

Infusiones

- 2. Qué especias y hierbas utiliza para las preparaciones de los adultos mayores?**

D. Anexo N° 4

Fotografías

Fotografía N° 01 Comedor del Hogar de Ancianos, Alausí.



Fotografía N° 2 Bodéga de Alimentos



E. Anexo N° 5

LISTA DE PRECIOS

Nombre del Alimento	Costo	Cantidad
Lacteos		
Leche descremada	1,30	L.
Queso 500 g.	2,80	U.
Yogurt	5,00	Gl.
Yogurt natural	7,00	Gl.
Crema de leche	4,10	L.
Carnes		
Costilla	2,25	Lb.
Carne chancho	2,50	Lb.
Carne molida	2,00	Lb .
Cola res	2,40	Lb .
Hígado	2,75	Lb.
Hueso carnudo	1,40	Lb.
Lomito	2,80	Lb.
Res filete	3,30	Lb.
Riñón	2,00	Lb.
Pollo		
Huevo	0,15	U.
Menudencia	1,25	Lb.
Pollo	1,45	Lb.
Pechuga	2,60	Lb.
Pescados y mariscos		
Atún enlatado en aceite	13,16	g.

(1800)		
Camarón	4,00	Lb.
Corvina	2,50	Lb.
Pescado	2,80	Lb.
Trucha	2,00	Lb.
Embutidos		
Chorizo cuencano	3,00	Lb.
Mortadela	1,60	g.
Salchicha pollo	1,30	Lb.
Salchicha ternera	1,50	Lb.
Leguminosas y oleaginosas		
Arveja	1,50	Lb.
Frejol seco	1,10	Lb.
Haba tierna	1,00	Lb.
Lenteja	1,00	Lb.
Maní	1,50	Lb.
Especias y condimentos		
Achiote	1,10	Lb.
Ajo	2,00	Lb.
Albahaca	1,00	Atado
Anís estrellado 100 g.	0,50	g.
Canela 100 g.	0,50	g.
Clavo de olor 100 g.	0,50	g.
Comino	2,80	Lb.
Hierba buena	1,00	Atado
Mayonesa	10,45	g.
Mostaza	8,00	g.
Orégano	4,00	Lb.
Pimienta dulce 100 g.	0,30	g.
Pimienta negra	0,30	g.
Sal	0,75	Kg.
Salsa de tomate	2,65	Gl.
Tomillo	4,00	Lb.
Verduras		
Acelga	0,50	Atado
Apio	1,00	Atado
Brócoli	0,50	U.
Cebolla blanca	1,50	Atado
Cebolla colorada	0,40	Lb.
Cebolla perla	0,60	Lb.
Champiñones 200 g.	2,20	g.
Choclo	0,25	U.
Col blanca	1,00	U.
Col morada	1,00	U.
Coliflor	0,50	U.
Culantro	0,50	Atado
Espinaca	1,00	Atado
Lechuga	0,40	U.

Perejil	0,50	Atado
Pimiento	2,00	Kg.
Remolacha	0,45	Lb.
Tomate	0.50	Lb.
Vainita	0.50	Lb.
Zanahoria	0,60	Lb.
Zapallo	3.50	U.
Frutas		
Aguacate	0.50	U
Coco	1.50	Porción 300 g.
Durazno	0,25	4U.
Fresa	1,00	Lb.
Guayaba	10,00	Caja
Guineo	0,10	U.
Limón	0,10	U.
Mandarina	0,10	U.
Manzana	0,40	U.
Maracuyá	18,00	Quintal
Melón	1,00	U.
Mora	1,25	Lb.
Naranja	0.25	U.
Naranja	15	Caja
Papaya	1,00	U.
Pera	0,40	U.
Piña	1.00	U.
Plátano maduro racimo	4,00	Racimo mediano
Plátano verde	4,00	Racimo mediano
Sandía	6,00	U.
Tomatillo	45	Quintal
Uva	15,00	Caja
Tubérculos y raíces		
Meloco	0,60	Lb.
Papa	0,40	Lb.
Yuca	0,30	Lb.
Harinas		
Almidón de yuca	1.20	Lb.
Harina de cebada	1,00	Lb.
Harina de maíz	0.65	Lb.
Harina de trigo	0,60	Lb.
Maicena	1,50	Lb.
Panes y pastas		
Fideo	1,10	Lb.
Galletas ducales	2.60	Paquete
Pan de agua	0,20	U.
Pan de dulce	0,25	U.
Pan de integral	2,10	Paquete
Pan empanada	0,25	U.
Espagueti 400 g.	2.00	g.

Azúcares		
Azúcar	0,65	Lb.
Mermelada 100 g.	0,88	g.
Miel	1,00	Lt.
Panela	2,00	U.
Grasas		
Aceite favorita	2,00	L.
Manteca	1,25	Lb.
Mantequilla 750 g.	9,00	Balde
Mapahuirá	8,00	Gl.
Cereales y derivados		
Arroz	0,60	Lb.
Avena	0,55	Lb.
Canguil	0,99	Lb.
Cebada	0,60	Lb.
Mote pelado	1,00	Lb.
Morocho	1,00	Lb.
Quinoa	0,70	Lb.
Otros		
Gelatina 200	1,30	g.

F. Anexo N° 6

Información Nutricional de las Preparaciones

CREMA DE COLIFLOR									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
coliflor	75	26	19,50	2,50	1,88	5,10	3,83	0,20	0,15
ajo	5	121	6,05	2,90	0,15	29,20	1,46	0,10	0,01
cebolla p	15	52	7,80	1,20	0,18	12,60	1,89	0,10	0,02
harina flor	5	361	18,05	10,80	0,54	75,10	3,76	1,60	0,08
mantequilla	5	757	37,85	0,50	0,03	0,00	0,00	85,90	4,30
queso mesa	5	230	11,50	21,70	1,09	3,10	0,16	14,30	0,72
Total					3,85		11,09		5,26
			107,08		15,40		44,34		47,34

CREMA DE VERDURAS									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Papa chola	25	89	22,25	2,40	0,60	18,40	4,60	0,00	0,00
Zanahoria	15	42	6,30	0,20	0,03	10,00	1,50	0,10	0,02
Cebolla p	15	52	7,80	1,20	0,18	12,60	1,89	0,10	0,02
Apio hojas	5	39	1,95	3,40	0,17	6,90	0,35	0,70	0,04
Ajo	10	121	12,10	2,90	0,29	29,20	2,92	0,10	0,01
Mantequilla	10	757	75,70	0,50	0,05	0,00	0,00	85,90	8,59
Total					1,32		11,26		8,67
			128,29		5,28		45,02		77,99

CREMA DE LENTEJAS									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Lentejas	100	337	337,00	21,90	21,90	62,30	62,30	0,90	0,90
Ajo	10	121	12,10	2,90	0,29	29,20	2,92	0,10	0,01
Zanahoria	15	42	6,30	0,20	0,03	10,00	1,50	0,10	0,02
Papa chola	15	89	13,35	2,40	0,36	18,40	2,76	0,00	0,00
Cebolla p	15	52	7,80	1,20	0,18	12,60	1,89	0,10	0,02
Aceite	5	883	44,15	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	4,70
Total					22,76		71,37		5,64
			427,28		91,04		285,48		50,76

CREMA DE ZANAHORIA									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Zanahoria	150	256	384,00	9,30	13,95	0,40	0,60	0,20	0,30
Cebolla p	20	52	10,40	1,20	0,24	12,60	2,52	0,10	0,02
Papa chola	15	89	13,35	2,40	0,36	18,40	2,76	0,00	0,00
Leche	15	59	8,85	3,10	0,47	4,70	0,71	3,10	0,47
ajo	10	121	12,10	2,90	0,29	29,20	2,92	0,10	0,01
Aceite	5	883	44,15	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	4,70
Total					15,31		9,51		5,50
			148,70		61,22		38,02		49,46

CREMA DE BROCOLI									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Brócoli	200	44	88,00	6,00	12,00	6,30	12,60	0,70	1,40
Cebolla p	20	52	10,40	1,20	0,24	12,60	2,52	0,10	0,02
Zanahoria	15	256	38,40	9,30	1,40	0,40	0,06	0,20	0,03
papa chola	15	89	13,35	2,40	0,36	18,40	2,76	0,00	0,00
Ajo	10	121	12,10	2,90	0,29	29,20	2,92	0,10	0,01
Queso mesa	10	230	23,00	21,70	2,17	3,10	0,31	14,30	1,43
Total					16,46		21,17		2,89
			176,51		65,82		84,68		26,01

SOPA DE ALBONDIGAS									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Carne molida	60	0	0,00	3,10	1,86	3,10	1,86	4,70	2,82
Cebolla p	10	52	5,20	1,20	0,12	12,60	1,26	0,10	0,01
Cebolla b	10	44	4,40	1,30	0,13	11,10	1,11	0,20	0,02
Ajo	10	121	12,10	2,90	0,29	29,20	2,92	0,10	0,01
Pasta de tomate	15	13	13,00	0,69	0,69	3,03	3,03	0,08	0,01
Fideo	12	344	41,28	13,40	1,61	72,90	0,50	0,50	0,06
culantro	5	40	2,00	4,50	0,23	6,60	0,33	0,70	0,04
Aceite	10	883	88,30	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	9,40
Total					4,92		11,01		12,37
			175,04		19,69		44,04		111,30

SOPA DE ARROZ DE CEBADA									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Arroz cebada	23	344	79,12	9,20	2,12	74,70	17,18	2,00	0,46
Hueso carnudo	60	107	64,20	21,20	12,72	0,50	0,30	1,60	0,96
Papa chola	20	89	17,80	2,40	0,48	18,40	3,68	0,00	0,00
Cebolla p	15	52	7,80	1,20	0,18	12,60	1,89	0,10	0,02
Ajo	10	121	12,10	2,90	0,29	29,20	2,92	0,10	0,01
Col verde	10	26	2,60	1,20	0,12	6,30	0,63	0,10	0,01
Achiote	10	373	37,30	11,40	1,14	66,60	6,66	7,50	0,75
Culantro	5	40	2,00	4,50	0,23	6,60	0,33	0,70	0,04
Comino	5	370	18,50	10,00	0,50	51,20	2,56	11,80	0,59
Total					17,77		36,15		2,83
			241,16		71,08		144,60		25,47

SOPA DE MOROCHO									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Carne	60	107	64,20	21,20	12,72	0,50	0,30	1,60	0,96
Morocho molido	20	272	54,40	7,40	1,48	55,00	11,00	3,60	0,72
Ajo	10	121	12,10	2,90	0,29	29,20	2,92	0,10	0,01
Cebolla b	20	44	8,80	1,30	0,26	11,10	2,22	0,20	0,04
Leche	50	59	29,50	3,10	1,55	4,70	2,35	3,10	1,55
Papa chola	30	89	26,70	2,40	0,72	18,40	5,52	0,00	0,00
Perejil	5	63	3,15	3,30	0,17	13,10	0,66	1,00	0,05
Achiote	10	373	37,30	11,40	1,14	66,60	6,66	7,50	0,75
Maní tostado	10	579	57,90	30,09	3,01	16,30	1,63	48,50	4,85
Comino	5	370	18,50	10,00	0,50	51,20	2,56	11,80	0,59
culantro	5	40	2,00	4,50	0,23	6,60	0,33	0,70	0,04
Total					22,06		36,15		9,56
			318,81		88,24		144,58		86,00

LOCRO DE CHOCHOS									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Achiote	10	373	37,30	11,40	1,14	66,60	6,66	7,50	0,75
Cebolla b	15	44	6,60	1,30	0,20	11,10	1,67	0,20	0,03
Papa chola	50	89	44,50	2,40	1,20	18,40	9,20	0,00	0,00
Leche	60	59	35,40	3,10	1,86	4,70	2,82	3,10	1,86
Chochos	30	136	40,80	17,30	5,19	3,60	1,08	7,40	2,22
Ají	10	39	3,90	1,60	0,16	7,40	0,74	0,80	0,08
culantro	5	40	2,00	4,50	0,23	6,60	0,33	0,70	0,04
comino	5	370	18,50	10,00	0,50	51,20	2,56	11,80	0,59
Perejil	5	63	3,15	3,30	0,17	13,10	0,66	1,00	0,05
Total					10,64		25,71		5,62
			195,92		42,54		102,84		50,54

LOCRO DE ESPINACAS									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Cebolla b	15	44	6,60	1,30	0,20	11,10	1,67	0,20	0,03
Achiote	10	373	37,30	11,40	1,14	66,60	6,66	7,50	0,75
Papa chola	50	89	44,50	2,40	1,20	18,40	9,20	0,00	0,00
Leche	60	59	35,40	3,10	1,86	4,70	2,82	3,10	1,86
Aji	10	39	3,90	1,60	0,16	7,40	0,74	0,80	0,08
Espinacas	20	20	4,00	1,80	0,36	3,60	0,72	0,40	0,08
Perejil	5	63	3,15	3,30	0,17	13,10	0,66	1,00	0,05
culantro	5	40	2,00	4,50	0,23	6,60	0,33	0,70	0,04
comino	5	370	18,50	10,00	0,50	51,20	2,56	11,80	0,59
Queso mesa	10	230	23,00	21,70	2,17	3,10	0,31	14,30	1,43
Total					7,98		25,66		4,91
			178,69		31,90		102,64		44,15

SOPA DE LLUSPAS									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Carne de res	70	107,00	74,90	21,20	14,84	0,50	0,35	1,60	1,12
Cebolla B	15	44,00	6,60	1,30	0,20	11,10	1,67	0,20	0,03
Achiote	10	373,00	37,30	11,40	1,14	66,60	6,66	7,50	0,75
Harina maíz	45	0,00	0,00	0,70	0,32	0,30	0,14	9,60	4,32
Huevo	50	158,00	79,00	12,00	6,00	2,40	1,20	10,70	5,35
Manteca	10	882,00	88,20	0,00	0,00	0,10	0,01	99,80	9,98
Queso mesa	10	230,00	23,00	21,70	2,17	3,10	0,31	14,30	1,43
Cebolla P	15	52,00	7,80	1,20	0,18	12,60	1,89	0,10	0,02
Zanahoria	15	256,00	38,40	9,30	1,40	0,40	0,06	0,20	0,03
Col hojas	10	25,00	2,50	1,60	0,16	7,30	0,73	0,30	0,03
Papa chola	20	89,00	17,80	2,40	0,48	18,40	3,68	0,00	0,00
Leche	60	59,00	35,40	3,10	1,86	4,70	2,82	3,10	1,86
Ajo	10	121,00	12,10	2,90	0,29	29,20	2,92	0,10	0,01
Total					29,03		22,43		24,93
			430,15		116,10		89,72		224,33

ESPAGUETI CON ALBONDIGAS									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Carne molida	120	107,00	128,40	21,20	25,44	0,50	0,60	1,60	1,92
Ajo	10	121,00	12,10	2,90	0,29	29,20	2,92	0,10	0,01
Perejil	5	63,00	3,15	3,30	0,17	13,10	0,66	1,00	0,05
Albahaca	5	42,00	2,10	4,30	0,22	5,20	0,26	1,60	0,08
Aceite O	10	883,00	88,30	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	9,40
Tomate	30	27,00	8,10	1,00	0,30	5,10	1,53	0,60	0,18
azucar	3	386,00	11,58	0,00	0,00	99,70	2,99	0,20	0,01
Orégano	5	294,00	14,70	10,40	0,52	65,10	3,26	4,30	0,22
Espagueti	40	344,00	137,60	13,40	5,36	72,90	29,16	0,50	0,20
Total					32,29		41,37		12,06
			403,19		129,16		165,48		108,55

STROGONOFF CON PURE DE ZANAHORIA BLANCA									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Res	120	107,00	128,40	21,20	25,44	0,50	0,60	1,60	1,92
Cebolla p	15	52,00	7,80	1,20	0,18	12,60	1,89	0,10	0,02
Pimiento	15	29,00	4,35	1,00	0,15	6,30	0,95	0,40	0,06
Vino tinto	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Jugo de babaco	60	23,00	13,80	0,90	0,54	5,40	3,24	0,10	0,06
Aceite	10	883,00	88,30	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	9,40
Ajo	10	121,00	12,10	2,90	0,29	29,20	2,92	0,10	0,01
Harina flor	10	361,00	36,10	10,80	1,08	75,10	7,51	1,60	0,16
Zanahoria B	50	112,00	56,00	1,00	0,50	26,90	13,45	0,10	0,05
leche	15	59,00	8,85	3,10	0,47	4,70	0,71	3,10	0,47
mantequilla	10	757,00	75,70	0,50	0,05	0,00	0,00	85,90	8,59
Total					3,26		30,66		18,81
			304,95		13,02		122,64		169,29

TERRINA DE HIGADO									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Hígado	50	149,00	74,50	19,60	9,80	1,90	0,95	6,40	3,20
Mantequilla	10	757,00	75,70	0,50	0,05	0,00	0,00	85,90	8,59
Cebolla p	15	52,00	7,80	1,20	0,18	12,60	1,89	0,10	0,02
Carne	50	107,00	53,50	21,20	10,60	0,50	0,25	1,60	0,80
Ajo	10	121,00	12,10	2,90	0,29	29,20	2,92	0,10	0,01
crema leche	10	324,00	32,40	1,60	0,16	33,00	3,30	7,00	0,70
Huevo	30	158,00	47,40	12,00	3,60	2,40	0,72	10,70	3,21
Perejil	5	63,00	3,15	3,30	0,17	13,10	0,66	1,00	0,05
Comino	5	370,00	18,50	10,00	0,50	51,20	2,56	11,80	0,59
Total					25,35		13,25		17,17
			308,85		101,38		52,98		154,49

HIGADO AL ESTILO VENECIANO									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Hígado	100	149,00	149,00	19,60	19,60	1,90	1,90	2,80	2,80
Aceite vegetal	10	883,00	88,30	0,00	0,00	0,10	0,01	99,90	9,99
Cebolla p	20	52,00	10,40	1,20	0,24	12,60	2,52	0,10	0,02
Perejil	5	63,00	3,15	3,30	0,17	13,10	0,66	1,00	0,05
comino	5	370,00	18,50	10,00	0,50	51,20	2,56	11,80	0,59
Espinaca	30	20,00	6,00	1,80	0,54	3,60	1,08	0,40	0,12
Total					21,05		8,73		13,57
			241,21		84,18		34,90		122,13

ESTOFADO DE LENGUA CON PAPA AL HORNPO									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteina	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Lengua	100	146,00	146,00	14,90	14,90	0,00	0,00	9,10	9,10
Cebolla p	15	52,00	7,80	1,20	0,18	12,60	1,89	0,10	0,02
tomate	20	27,00	5,40	1,00	0,20	5,10	1,02	0,60	0,12
Culantro	15	40,00	6,00	4,50	0,68	6,60	0,99	0,70	0,11
Perejil	5	63,00	3,15	3,30	0,17	13,10	0,66	1,00	0,05
Achiote	5	373,00	18,65	11,40	0,57	66,60	3,33	7,50	0,38
Ajo	10	121,00	12,10	2,90	0,29	29,20	2,92	0,10	0,01
Papa chola	40	89,00	35,60	2,40	0,96	18,40	7,36	0,00	0,00
Total					17,94		18,17		9,78
			232,40		71,76		72,66		87,98

TRUCHA CON HINOJO EN PAPILOTE									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteina	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Trucha	100	89,80	89,80	15,70	15,70	0,00	0,00	3,00	3,00
Bulbos hinojo	25	31,00	7,75	1,60	0,40	7,30	1,83	0,20	0,05
Mantequilla	10	757,00	75,70	0,50	0,05	0,00	0,00	85,90	8,59
Albahaca	5	42,00	2,10	4,30	0,22	5,20	0,26	1,60	0,08
Vino blanco	15	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total					16,37		2,09		11,72
			179,28		65,46		8,34		105,48

BROCHETA DE POLLO Y ARROZ CON VERDURAS									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteina	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Pechugas de pollo	100	258,00	258,00	17,60	17,60	0,00	0,00	20,30	20,30
Pimienta	15	29,00	4,35	1,00	0,15	6,30	0,95	0,40	0,06
Champiñones	5	19,00	0,95	2,70	0,14	2,60	0,13	0,40	0,02
Cebolla p	10	52,00	5,20	1,20	0,12	12,60	1,26	0,10	0,01
Aceite	15	883,00	132,45	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	14,10
Limón sutil	10	28,00	2,80	1,30	0,13	3,60	0,36	0,10	0,01
Tomillo	5	0,00	0,00	2,40	0,12	0,60	0,03	4,30	0,22
Salsa de soja	20	353,00	70,60	27,90	5,58	38,20	23,00	23,00	4,60
Arroz flor	15	364,00	54,60	6,50	0,98	79,50	11,93	0,70	0,11
Cebolla b	5	0,00	0,00	3,40	0,17	0,70	0,04	6,90	0,35
Arvejas	10	116,00	11,60	7,50	7,50	21,40	0,00	0,40	0,04
Total					32,48		37,69		39,81
			638,91		129,92		150,74		358,25

POLLO AL HORNO CON ARROZ AL CULANTRO									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteina	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Culantro	15	40,00	6,00	4,50	0,68	6,60	0,99	0,70	0,11
Aceite	10	883,00	88,30	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	9,40
Ajo	10	121,00	12,10	2,90	0,29	29,20	2,92	0,10	0,01
Arroz flor	15	364,00	54,60	6,50	0,98	80,40	12,06	0,60	0,09
Pollo	100	258,00	258,00	17,60	17,60	0,00	0,00	20,30	20,30
cebolla p	15	52,00	7,80	1,20	0,18	12,60	1,89	0,10	0,02
comino	5	370,00	18,50	10,00	0,50	51,20	2,56	11,80	0,59
Naranja	40	36,00	14,40	0,50	0,20	11,00	4,40	0,50	0,20
Total					20,42		24,82		30,71
			457,35		81,68		99,28		276,39

POLLO CON CHAMPINONES									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteina	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Pechuga P	100	258,00	258,00	17,60	17,60	0,00	0,00	20,30	20,30
Champiñon	30	19,00	5,70	2,70	0,81	2,60	0,78	0,40	0,12
ajo	15	121,00	18,15	2,90	0,44	29,20	4,38	0,10	0,02
Aceite oliva	10	899,00	89,90	1,00	0,10	0,00	0,00	99,90	9,99
perejil	5	63,00	3,15	3,30	0,17	13,10	0,66	1,00	0,05
romero seco	5	331,00	16,55	4,90	0,25	64,10	3,21	15,20	0,76
Tomillo seco	5	276,00	13,80	9,11	0,46	63,44	3,17	4,39	0,22
Total					19,81		12,19		31,45
			411,10		79,24		48,77		283,09

MANZANAS AL HORNO									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteina	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Manzanas	40	99,00	39,60	0,80	0,32	26,40	10,56	0,20	0,08
Mantequilla	5	757,00	37,85	0,50	0,03	0,00	0,00	85,90	4,30
Azúcar	15	386,00	57,90	0,00	0,00	99,70	14,96	0,20	0,03
Total					0,35		25,52		4,41
			143,09		1,38		102,06		39,65

PONQUE DE BANANO									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteina	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Harina trigo	30	353,00	105,90	10,50	3,15	74,10	22,23	1,30	0,39
Azúcar	10	386,00	38,60	0,00	0,00	99,70	9,97	0,20	0,02
Banano	10	96,00	9,60	1,20	0,12	24,90	2,49	0,30	0,03
Margarina	10	757,00	75,70	0,50	0,05	0,00	0,00	85,90	8,59
Huevos	30	158,00	47,40	12,00	3,60	2,40	0,72	10,70	3,21
Total					6,92		35,41		12,24
			279,48		27,68		141,64		110,16

GALLETAS DE YOGURT									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Huevos	30	158,00	47,40	12,00	3,60	2,40	0,72	10,70	3,21
Azúcar	10	386,00	38,60	0,00	0,00	99,70	9,97	0,20	0,02
Harina trigo	30	353,00	105,90	10,50	3,15	74,10	22,23	1,30	0,39
Yogurt natural	1	66,00	0,66	4,50	0,05	5,20	0,05	3,00	0,03
Limón	5	28,00	1,40	1,30	0,07	8,60	0,43	0,10	0,01
Total					6,86		33,40		3,66
			193,94		27,44		133,61		32,90

ASPIC DE FRUTAS									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Frutilla	10	39,00	3,90	0,70	0,07	9,60	0,96	0,30	0,03
Uva	8	71,00	5,68	0,50	0,04	18,10	1,45	0,50	0,04
Manzana	10	99,00	9,90	0,80	0,08	26,40	2,64	0,20	0,02
Durazno	10	73,00	7,30	0,70	0,07	18,80	1,88	0,30	0,03
Azúcar	5	386,00	19,30	0,00	0,00	99,70	4,99	0,20	0,01
Total					0,26		11,91		0,13
			49,86		1,04		47,65		1,17

PERAS AL VINO TINTO									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Pera	20	64,00	12,80	0,30	0,06	17,03	3,41	0,10	0,02
Vino tinto	15	85,00	12,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Azúcar	15	386,00	57,90	0,00	0,00	99,70	14,96	0,20	0,03
Naranja	5	36,00	1,80	0,50	0,03	11,00	0,55	0,50	0,03
Limón	5	28,00	1,40	1,30	0,07	8,60	0,43	0,10	0,01
Total					0,15		19,34		0,08
			78,68		0,60		77,36		0,72

MANZANA AL ALMIBAR									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Manzana	40	99,00	39,60	0,80	0,32	26,40	10,56	0,20	0,08
Azúcar	10	386,00	38,60	0,00	0,00	99,70	9,97	0,20	0,02
Total					0,32		20,53		0,10
			84,30		1,28		82,12		0,90

DELICIA DE PINA Y MANDARINA									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteína	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Pina	20	51,00	10,20	0,40	0,08	13,60	2,72	4,70	0,94
Mandarina	15	32,00	4,80	0,50	0,08	10,90	1,64	0,10	0,02
Azúcar	10	386,00	38,60	0,00	0,00	99,70	9,97	0,20	0,02
Total					0,16		14,33		0,98
			66,70		0,62		57,30		8,78

JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteina	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Naranjas	100	36	36	0,5	0,5	11	11	0,5	0,5
Zanahoria	30	42	12,6	0,7	0,21	16	1,6	0,2	0,06
azucar	5	386,00	19,30	0,00	0,00	99,70	4,99	0,20	0,01
Total					0,71		17,59		0,57
			78,31		2,84		70,34		5,13

BATIDO DE FRUTILLA Y MELON									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteina	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Leche	100	324	324	1,6	1,6	7	7	33	33
Durazno	15	73	10,95	0,7	0,105	18,8	2,82	0,3	0,045
Frutillas	10	39	3,9	0,7	0,07	9,6	0,96	0,3	0,03
Plátano	10	96	9,6	1,2	0,12	24,9	2,49	0,3	0,03
Total					1,895		13,27		33,11
			358,61		7,58		53,08		297,95

AVENA DE NARANJILLA									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteina	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Avena	10	384,00	38,40	12,10	1,21	68,00	6,80	7,70	0,77
Naranja	15	45,00	6,75	1,10	0,17	11,00	1,65	0,20	0,03
Azúcar	15	386,00	57,90	0,00	0,00	99,70	14,96	0,20	0,03
Total					1,38		23,41		0,83
			106,59		5,50		93,62		7,47

JUGO DE MORA									
Alimentos	Gramos	Kcal/ alimento	% Kcal.	% proteína alimento	g Proteina	% CHO alimento	g CHO	% grasa alimento	g grasa
Mora	40	50,00	20,00	1,20	0,48	9,20	3,68	1,50	0,60
Azúcar	15	386,00	57,90	0,00	0,00	99,70	14,96	0,20	0,03
Total					0,48		18,64		0,63
			82,13		1,92		74,54		5,67