



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**Monografía previa a la obtención del título de: “Licenciada en Gastronomía y
Servicio de Alimentos y Bebidas”**

**“PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO”**

Director de Monografía:

Licenciado Rubén Hidalgo Alonso

Autora:

María Isabel Toral Nieto

CUENCA, MARZO DEL 2015

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



RESUMEN

Dentro de la Provincia del Azuay existe una gran variedad de platos típicos, de los cuales la mayoría contienen porcentajes elevados de grasas y colesterol.

Las grasas están formadas por ácidos grasos tales como saturados, insaturados y poliinsaturados; y por glicerol, las mismas que contribuyen especialmente al sabor de distintas preparaciones.

Mientras que el colesterol es un tipo de lípido o grasa que se encuentra almacenado en el organismo, el mismo que se clasifica en dos tipos: el bueno, llamado HDL y el malo denominado LDL.

La concentración del colesterol malo en la sangre se llama hipercolesterolemia, el cual causa enfermedades y desórdenes en el organismo, por lo que es importante buscar la forma de controlarlo, alimentándose de manera correcta, es decir, reduciendo principalmente el consumo de grasas.

El objeto de esta monografía es presentar un recetario de seis menús basados en estos platos típicos de la provincia, pero que tengan un menor contenido de grasas y colesterol, para que los consumidores tengan la oportunidad de probar estas preparaciones sin tener la preocupación de que su nivel de colesterol aumente de manera drástica, y a la vez que resulten platos exquisitos al paladar.

PALABRAS CLAVES:

GASTRONOMÍA, AZUAY, COLESTEROL HDL, COLESTEROL LDL, HIPERCOLESTEROLEMIA, GRASAS, RECETARIO.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



ABSTRACT

Within the Province of Azuay there are a variety of plates, most of them contain high percentages of fat and cholesterol.

Fats are composed of fatty acids such as saturated, unsaturated and polyunsaturated; and glycerol, all of them contribute to the flavor of different preparations.

Cholesterol is a type of lipid or fat that is stored in the body, it is classified into two types: the good, called HDL and bad ones called LDL.

The concentration of bad cholesterol in the blood is called hypercholesterolemia, which causes diseases and disorders in the body, so it is important to find ways to control it, feeding correctly, primarily by reducing fat intake.

The purpose of this paper is to present a cookbook of six menus based on these traditional dishes from the province, but that have less fat and cholesterol, so consumers have the opportunity to test these preparations without concern that their cholesterol level increases dramatically, while the dishes turns exquisite.

KEYWORDS:

GASTRONOMY, AZUAY, HDL CHOLESTEROL, LDL CHOLESTEROL, HYPERCHOLESTEROLEMIA, FATS, RECIPES.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



ÍNDICE

Contenido

RESUMEN.....	2
ABSTRACT	3
ÍNDICE	4
Autoría.....	6
AGRADECIMIENTOS	8
DEDICATORIA	10
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO 1	13
EL COLESTEROL EN LA SALUD.....	13
1.1. La hipercolesterolemia	13
1.2. Consecuencias de la hipercolesterolemia en el organismo	24
1.3. Recomendaciones para mantener el nivel de colesterol en la sangre	33
CAPÍTULO 2	54
LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJA EN GRASAS	54
2.1. Recopilación y análisis de platos típicos relevantes de la Provincia del Azuay	54
2.2. Ingredientes básicos para la elaboración de platos típicos de la Provincia del Azuay: Composición nutricional de productos seleccionados.	73
2.3. Selección y elaboración de los platos típicos de la Provincia del Azuay.....	90
CAPÍTULO 3	150
RECETARIO “GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJA EN GRASAS” .	150
3.1. Técnicas de cocción a utilizar.....	150
3.1.1. Cocción por calor seco o por concentración:.....	153
3.1.2. Cocción por calor húmedo o expansión:	157
3.1.3. Cocción en medio graso:	162

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



3.1.4. Cocción mixta o combinada:	165
3.2. Tabla de equivalencias	168
3.3. Recetario.....	174
CONCLUSIONES.....	225
RECOMENDACIONES	226
BIBLIOGRAFÍA.....	228
ANEXOS.....	232
Anexo 1.....	233
MODELO DE ENTREVISTAS.....	233
Anexo 2.....	239
IMÁGENES DEL RECETARIO “GASTRONOMÍA DEL AZUAY BAJA EN GRASAS” ..	239
Anexo 3.....	249
TABLAS DE LA INGESTA DE CALORÍAS	249
Anexo 4.....	252
TABLAS DE LA INGESTA DE MACRO Y MICRONUTRIENTES.....	252

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Autoría



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

María Isabel Toral Nieto, autora de la tesis "Propuesta de un recetario de seis menús basados en platos típicos de la provincia del Azuay bajos en grasas para personas con colesterol alto", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora

Cuenca, 5 de marzo del 2015

Isabel Toral

María Isabel Toral Nieto

C.I: 0104139019

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

María Isabel Toral Nieto, autora de la tesis "Propuesta de un recetario de seis menús basados en platos típicos de la provincia del Azuay bajos en grasas para personas con colesterol alto", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 5 de marzo del 2015

Isabel Toral

María Isabel Toral Nieto

C.I: 0104139019

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



AGRADECIMIENTOS

Agradezco principalmente, a Dios y a la Virgen, por permitirme salir adelante en momentos difíciles y aprovechar de las grandes experiencias que me servirán para crecer y ser una profesional.

A mis padres, hermanos y familiares que me ayudaron durante todo este proceso de elaboración de la monografía.

Agradezco también, a la Universidad De Cuenca, Facultad Ciencias de la Hospitalidad, en especial a cada uno de mis maestros, por permitirme cumplir con mis metas, estudiar y adquirir grandes conocimientos de la gastronomía ecuatoriana, internacional, técnicas básicas, entre otras asignaturas indispensables para mi formación como profesional.

Un especial agradecimiento, al Licenciado Rubén Hidalgo, por su dirección para la elaboración de esta monografía, por el tiempo dado, los consejos y recomendaciones para presentar un trabajo propio para brindar conocimientos a los consumidores, público dirigido en esta propuesta.

Lcdo. Leonardo Torres, por su apoyo durante la elaboración inicial de este proyecto, por brindarme consejos y asesoría en la redacción.

Lcda. Marlene Jaramillo, por tomarse un tiempo para ayudarme y guiarme con sus conocimientos sobre la gastronomía de la provincia del Azuay, además por colaborarme con la entrevista realizada, necesaria para la elaboración del recetario.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Doctores Daniel Toral Ordóñez y Lucía Nieto Rodríguez y a la Lcda. Cristina Espinoza, por la colaboración en las entrevistas, donde compartieron sus conocimientos sobre el colesterol, grasas, y la hipercolesterolemia.

Además a la Dra. Patricia Molina, por su colaboración en los temas de nutrición y compartir sus conocimientos.

María Isabel Toral Nieto

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



DEDICATORIA

Esta monografía está dedicada a todas las personas que me han ayudado con la elaboración de este proyecto, en especial a mis padres, Iván Toral y Martha Nieto, al igual que mis hermanos, Gabriela y Santiago, quienes me han apoyado incondicionalmente durante todo el tiempo que me ha tomado realizarlo, por motivación en todo momento.

Al Sr. Felipe Abril Arias por su colaboración en la elaboración del recetario de muestra, además por su confianza, paciencia y apoyo constante durante la elaboración de esta monografía.

De igual manera, dedico a todas las personas que gustan de la gastronomía de la provincia del Azuay, principalmente a aquellas que tienen el colesterol elevado o son propensas a este desorden en la salud, ya que así podrán disfrutar de nuestra gastronomía, evitando afectar su salud.

María Isabel Toral Nieto

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



INTRODUCCIÓN

En esta monografía se dará a conocer a la sociedad sobre la importancia del colesterol, debido a que el consumo de grasas saturadas produce el aumento del mismo en la sangre, provocando enfermedades coronarias. Lo que va encadenado con la gastronomía azuaya por sus contenidos lipídicos, gastronomía de la cual trataremos en esta monografía.

En el primer capítulo se indicarán distintos términos que resultan esenciales para entender mejor sobre el colesterol, de donde parte y sus características. Además se explicarán cuáles son las consecuencias de la hipercolesterolemia, y distintas recomendaciones para mantener el nivel de colesterol en la sangre.

Por otra parte, se ha realizado un grupo de entrevistas a doctores y licenciados, expertos en medicina, cardiología, gastronomía y nutrición, quienes nos han brindado información y recomendaciones para adquirir mayores conocimientos del tema, los mismos que se tratarán en este primer capítulo.

En el segundo capítulo se explicará de manera detalla, cuáles son los alimentos más utilizados para la elaboración de los platos, indicando sus características generales y sus contenidos de grasas, colesterol y fibras.

Igualmente, se expondrán los platos típicos más consumidos de la provincia del Azuay donde, mediante un análisis se indicarán cuáles de estos serán seleccionados para la modificación de los mismos y a su vez la creación de nuevos platos que lleven un menor contenido de grasas y colesterol, y un buen nivel de fibras aptas para contrarrestar el colesterol.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



En el capítulo tercero se presenta el recetario “Gastronomía de la provincia del Azuay baja en grasas”, donde primeramente se explica las técnicas de cocción a utilizar. Además se ha adjuntado un grupo de tablas de equivalencias en las cuales nos hemos basado para la elaboración del recetario, y se ha elaborado una tabla propia de acuerdo a los pesos de los alimentos utilizados en la elaboración de los platos.

A partir de esto, se ha elaborado el recetario de seis menús, puesto que lleva entradas, platos fuertes y acompañantes, y por último postres; recetas que han sido producidas mediante la modificación de las recetas originales de la Sra. Eulalia Vintimilla de Crespo, en su libro “Viejos Secretos de la Cocina Cuencana”.

PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO



CAPÍTULO 1

EL COLESTEROL EN LA SALUD

1.1. La hipercolesterolemia

El colesterol es una sustancia adiposa, un tipo de lípido de color amarillo que se encuentra almacenado en el organismo cumpliendo distintas funciones, el mismo que se produce en el hígado. ¿Pero qué es un lípido?

“Un lípido es un grupo de sustancias químicas capaces de mezclarse entre sí, formado por ceras, grasas, esteroides (colesterol) y carotenoides.” (Lajusticia, 9).

Cada lípido consta de una estructura química compuesta por átomos de carbono y átomos de hidrógeno de diferentes longitudes, esto dependerá del tipo de lípido.

Las grasas, que son un tipo de lípidos, están formadas por ácidos grasos y glicerol, de los cuales se dividen principalmente en ácidos grasos saturados e insaturados, esto sirve para saber cuáles afectan al organismo y cuáles ayudan.

Las grasas saturadas: Están formadas la mayor parte por átomos de hidrógeno que de carbono, estas son de origen animal y son blandas, como los cárnicos, mantequilla, yemas de huevo, entre otros y que no son beneficiosas cuando se consumen en exceso.

Los triglicéridos: Se componen de tres ácidos grasos y un alcohol llamado glicerol y es el 90% de las grasas, que también se los llaman grasas saturadas por su contenido.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Las grasas insaturadas: Están formadas por menos átomos de hidrógeno, por lo que no están saturados y son saludables. Son de origen vegetal y se dividen en:

- ✓ **Monoinsaturadas:** Tienen un par de átomos de carbono, se encuentran en los aceites, que son grasas líquidas.
- ✓ **Poliinsaturadas:** Tienen el doble de átomos de carbono y no se saturan de átomos de hidrógeno, estas grasas se encuentran también en los aceites y además en los alimentos con omega 3 y omega 6 como ejemplo el pescado. Ayudan a la circulación sanguínea y evitan la formación de trombos o coágulos en la sangre.

Adquiridos estos conocimientos, hablaremos ahora del colesterol a profundidad.

El colesterol, como ya lo dijimos anteriormente, es un tipo de lípido, que se necesita en ciertas cantidades o dicho de otra manera, niveles para cumplir con distintas funciones necesarias para el organismo tales como:

- ✓ Ayudar en la formación de membranas celulares.
- ✓ Fabricar los ácidos biliares indispensables durante la digestión de los alimentos en el intestino.
- ✓ Permitir que el cuerpo produzca vitamina D, que cumple con varias funciones en el organismo como la absorción y mantenimiento del calcio, necesario para la formación de huesos y dientes.
- ✓ Producir hormonas tales como estrógeno en las mujeres y testosterona en los hombres, que son las hormonas principales para la reproducción.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Como la sangre es un medio acuoso y el colesterol una grasa, entonces no se mezclan, por eso existen las lipoproteínas, que son una especie de capa o partícula de proteínas que protege al colesterol y otros lípidos o grasas, y así puede mezclarse con la sangre.

Entonces, el colesterol tiene distintos niveles, a esto se le llama perfil lipídico y se debe tomar en cuenta al momento de consumir los alimentos.

El colesterol total: Es aquel que se almacena en la sangre. Sin embargo, este no es el que indica si está sana una persona o no, no es entonces el más importante.

Muchas personas creen que porque llevan un nivel adecuado de 200 mg/dl de colesterol en la sangre, están en perfectas condiciones, pero no saben que dentro de esta partícula o sustancia se encuentran dos tipos de lipoproteínas, unas que protegen al ser humano de enfermedades cardiovasculares, y por el contrario otras que las provocan. De ahí parte el colesterol bueno y malo.

De acuerdo con el artículo “Understanding cholesterol” escrito por Fiona Dulbecco (pág. 1-5), el nivel adecuado de colesterol es:

- **Colesterol total:** Su nivel debe ser de 200 a 220 mg/dl.
- **Colesterol malo o LDL:** En el caso de las personas que no tienen ninguna enfermedad es 130mg/dl de colesterol, pero si tiene algún tipo de desorden en el organismo como diabetes, enfermedades renales o cardiacas, 70mg/dl o menor.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- **Colesterol bueno o HDL:** Su nivel debe ser superior a 50 mg/dl.

El nivel de colesterol se mide en milimoles por litro (mmol/l) o en miligramos por decilitro (mg/dl). Tomando datos de la tabla de conversiones del colesterol del libro “Recetas bajas en colesterol para una larga vida”, se presenta nuestra tabla de conversiones:

Tabla #1

<i>Mg/dl</i>	<i>Mmol/l</i>	<i>Mg/dl</i>	<i>Mmol/l</i>
25	0,65	175	4,52
50	1,29	200	5,17
75	1,94	225	5,82
100	2,58	250	6,47
125	3,23	275	7,11
150	3,88	300	7,76

Descripción: Tabla de conversiones colesterol

Fuente: Isabel Toral Nieto

Fecha: 15/10/2014

El colesterol bueno o HDL (High density lipoproteins): Son las lipoproteínas de alta densidad. Este tipo de colesterol es un antioxidante y tiene mayor cantidad de proteínas que lípidos, se debe mantener en niveles altos en el organismo debido a que ayuda a eliminar el colesterol de la sangre, absorbiéndolo de los ateromas formados en los vasos sanguíneos y llevándolos al hígado y produciendo bilis, lo que reduce riesgos de enfermedades cardiacas.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



El colesterol malo o LDL (Low density lipoproteins): Conocido como el colesterol nocivo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, son las lipoproteínas de baja densidad y por ende las que afectan al organismo cuando se encuentran en altos niveles, siendo así pues importante eliminar o disminuir la mayor cantidad posible del mismo. “En la mayoría de las personas, entre el 60 y 70% del colesterol se transportan en partículas de LDL” (Freeman, Jungle, 28).

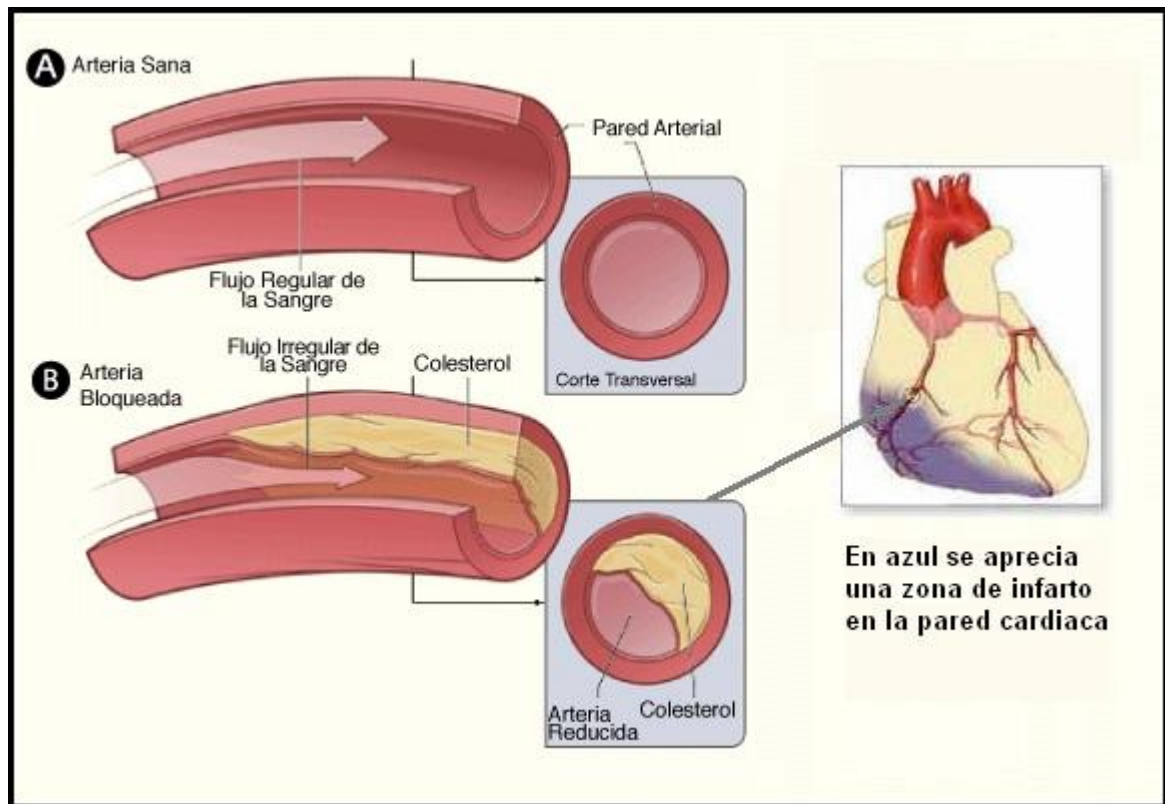
El exceso de colesterol malo en la sangre se llama hipercolesterolemia y causa desordenes en el organismo, ya que este se almacena en la sangre formando placas en las arterias, que son los vasos sanguíneos encargados de transportar la sangre hacia el cerebro y corazón, y que a su vez hace que estos se estrechen, produciendo aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares.

Para entenderlo de mejor manera, cuando se consumen alimentos con exceso de grasa sólida, es decir saturada, estas se unen al colesterol que se encuentra en las células y junto con los coágulos sanguíneos o llamados también trombos, se asientan en los vasos y provocan la creación de ateromas, que son lesiones en la pared de las arterias, estrechándolas y dañando los vasos sanguíneos, debilitándolos y haciéndolos muy angostos; esto induce a que en algún momento la sangre no pueda circular y deje de llegar al cerebro o al corazón.

PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO



Imagen #1



Descripción: Colesterol en la sangre, formación de la arterioesclerosis.

Fuente: <http://es.uva.org.ar/index.php/como-controlar-el-colesterol/>

El colesterol aumenta en la sangre por diferentes factores como, presión alta, diabetes, consumo de bebidas alcohólicas y tabaco, medicamentos tales como los diuréticos que causan efectos secundarios como ejemplo el aumento de colesterol, triglicéridos y glucosa en la sangre, enfermedades renales (cuando no puede eliminar suficiente líquido del cuerpo y se acumulan desechos, entre ellos el exceso de colesterol) y principalmente por una alimentación inadecuada.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



A esto también se le considera una modificación en la genética, por lo que puede resultar hereditario, llamándose este caso hipercolesterolemia familiar (HF).

Según el Dr. Laiv Ose en su publicación “Hipercolesterolemia Familiar”,

Aproximadamente 1 de cada 500 personas en el mundo tiene una modificación genética que causa HF. Si un padre tiene HF, hay un 50% de posibilidades de que su hijo o hija también lo tenga.

Por ejemplo si un padre de familia que padece de obesidad está trabajando bajo mucha presión y muere por un infarto cardiaco, se encuentra en la autopsia que el infarto se dio por un estrechamiento y rotura de las arterias y dejó de circular la sangre hacia el cerebro y corazón, todo esto por tener el colesterol alto; entonces es necesario que se le aplique un análisis del nivel de colesterol a su familia, principalmente a sus hijos, debido a que puede resultar hereditario, y a su vez muy probable que algún miembro de la familia tenga hipercolesterolemia familiar, para así poder controlarlo a tiempo.

Al momento de alimentarse, por lo general la familia entera consume los mismos o similares platos, y en nuestro caso, los platos típicos de la provincia del Azuay, la mayoría llevan exceso de grasas y colesterol. Las personas no siempre se fijan en los productos que están consumiendo, no se dan cuenta que muchos de ellos en exceso son inadecuados para el organismo y tampoco conocen sus propiedades y nutrientes, en este caso refiriéndose al contenido de grasas, fibras y colesterol, por ejemplo todo lo que viene de grasas animales como las carnes, yema de huevo, y lácteos grasos que alteran el nivel del colesterol en la sangre.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Mientras que los de origen vegetal que son grasas insaturadas, ayudan a eliminar el colesterol malo, así como las fibras lo hacen de la misma manera.

Un ejemplo más específico, cuando una familia va a un restaurante de comida típica y escoge del menú unas papas locas o una fritada, el sabor es muy agradable al paladar, pero en realidad no está preocupado en saber cuáles son sus ingredientes principales ni su contenido de grasas y colesterol.

Teniendo en cuenta esto, si usted lo analiza, el ingrediente principal de las papas locas es el cuero de cerdo y su carne, y de la fritada es la carne de cerdo y su grasa incluida, lo que entra directamente en el grupo de las grasas saturadas.

De acuerdo a las tablas utilizadas por diferentes libros como “Alimentos comunes, medidas caseras y porciones: Guía visual y contenido nutricional de los alimentos” y, “Krause Dieta terapia” y “Tabla de composición de alimentos de Centro América”, se ha podido conocer el valor de grasas, fibras y colesterol de estos platos, indicando entonces, que contienen niveles altos de los mismos, y de igual manera sobrepasan el nivel adecuado para un almuerzo, lo cual indica que estas personas son propensas a tener hipercolesterolemia, más aun si consumen este tipo de platos varias veces en su dieta. Y si solo un miembro de la familia ya tiene hipercolesterolemia, es probable que alguien más lo tenga y se genere la hipercolesterolemia familiar.

Lo que se busca es disminuir el colesterol malo de estos platos y que mediante modificaciones se puedan consumir y evitar que se genere la hipercolesterolemia y más aún la hipercolesterolemia familiar.

El colesterol principalmente está almacenado en hígado, y el cuerpo humano es quien se encarga de producirlo naturalmente en su mayoría y regularlo, pero

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



también se encuentran en ciertos alimentos que consumimos a diario como las carnes, mariscos, pescados, aceites, lácteos, etc.

No olvidemos, que una cantidad de colesterol sí es necesaria, por lo que, cuando no se consumen los alimentos necesarios para producir colesterol, el cuerpo actúa por sí solo regulándolo mediante un proceso donde las células producen colesterol y proteínas que absorben del LDL de la sangre y llevándolo al hígado nuevamente, que es el mismo proceso que cumplen los medicamentos en el caso de tener hipercolesterolemia.

Pero, ¿Cómo llega el colesterol de estos alimentos a la sangre?

Al momento de ingerir un alimento, sabemos que este tiene varios nutrientes, pero en este proceso los más importantes son las grasas o lípidos, proteínas y carbohidratos. Entonces, cuando lo digerimos, las enzimas y ácidos que se encuentran en la boca del estómago y en el intestino cumplen su función de descomponer estos nutrientes en pequeñas partículas que puedan liberarse hacia la sangre.

En el intestino delgado, los ácidos grasos se forman en triglicéridos que se unen al colesterol y proteínas formando unas lipoproteínas llamadas quilomicrones, y de ahí con ácidos grasos libres y los azúcares, parten al torrente sanguíneo que se dirige al resto del cuerpo.

Es necesario dar a conocer que los azúcares, miel y almidones se transforman en glucosa durante la digestión y estos contribuyen al aumento de lípidos en el organismo generando mayor cantidad de colesterol malo en la sangre.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Continuando con el proceso, se generan en el hígado, las lipoproteínas de muy baja densidad o VLDL donde se almacenan los triglicéridos y colesterol junto con los fosfolípidos que, al momento de descargarse de grasas saturadas, se transforma en lipoproteínas de baja densidad o LDL. Por último se forman las lipoproteínas de alta densidad o HLD, que son bajas en grasas, aquí es donde se produce una enzima llamada LCAT (lecitina colesterol acil transferasa) que será la encargada de sintetizar el colesterol con la lecitina, que ayuda a la descomposición de las grasas, y se transformarán en ácidos biliares o será eliminado como bilis hacia el intestino, mientras que los azúcares y grasas libres sirven a las células del cuerpo para obtener energía.

Para Ana María Lajusticia, autora del libro “Colesterol triglicéridos y su control”,

No hay un colesterol bueno o malo, sino más bien un proceso de transformación de estas lipoproteínas, que son moléculas formadas por triglicéridos, colesterol y sus ésteres además de las apoproteínas (componentes proteicos de las lipoproteínas), que es el proceso explicado anteriormente.

Hipótesis del colesterol:

Desde la década de 1950 se dio a tratar sobre la hipótesis del colesterol y su relación con las enfermedades cardiovasculares. Buscando pruebas de que realmente tengan una relación directa, se realizaron estudios clínicos y análisis necesarios para la afirmación de la misma, gracias a que empezaron a realizarse las primeras recomendaciones nutricionales, se diferenció entre grasas saturadas,

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



insaturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas, conociendo así cuales afectaban y cuales ayudaban a reducir el colesterol en la sangre, según la publicación “Prácticas efectivas y conocimientos parciales: hipótesis del colesterol” de Rebeca Ibáñez Martín en la revista CTS, “en medio de todo este debate en esa época, se creó una margarina con grasas poliinsaturadas que ayudaban a reducir el colesterol”. (71-76).

A partir de este acontecimiento, poco a poco se han ido creando nuevos métodos y dietas de una buena alimentación para controlar en colesterol y evitar las enfermedades cardiovasculares que han hecho posible la afirmación de la hipótesis, y en la actualidad el concepto de hipercolesterolemia y su significado, está avalado por la Organización Mundial de la Salud.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



1.2. Consecuencias de la hipercolesterolemia en el organismo

El aumento de colesterol malo, como ya lo dijimos en el capítulo anterior, provoca la aterosclerosis seguido de enfermedades cardiovasculares. Pero en este capítulo explicaremos de manera detallada que son estas enfermedades, sus factores de riesgo y qué puede provocar en nuestra salud.

Las enfermedades cardiovasculares son los trastornos del corazón y los vasos sanguíneos, iniciado por la aterosclerosis, que es el estrechamiento de los vasos sanguíneos, impidiendo que la sangre pueda circular hacia el resto de órganos.

Dependiendo de qué órgano deje de recibir el flujo sanguíneo, se producen los distintos desórdenes, entre los más importantes, el infarto de miocardio y la apoplejía.

Apoplejía:

“La apoplejía es una suspensión brusca de todas las funciones cerebrales producida especialmente por embolia o hemorragia cerebral.” (Oaleta, Cundín, 58). Es decir, que una apoplejía se da cuando deja de llegar sangre oxigenada al cerebro y este deja de funcionar.

Existen dos tipos de apoplejías:

- ✓ Apoplejía isquémica, que se da por el aumento de colesterol LDL y la ateroescclerosis.
- ✓ Apoplejía hemorrágica, que se da principalmente por hipertensión arterial.

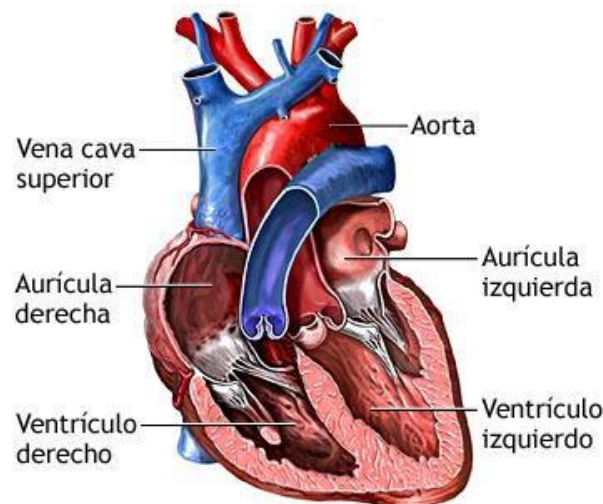
**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Infarto del miocardio:

Primero iniciaremos dando el significado de miocardio, que es el músculo del corazón que tiene el tamaño de un puño de la mano, y se encuentra detrás del esternón. Su función es bombear sangre oxigenada a todas las células del cuerpo y regresar la sangre desoxigenada hacia los pulmones, cumpliendo este proceso durante toda la vida, mediante la arteria Aorta, la misma que se divide en dos ramificaciones, y a su vez estas se dividen en vasos sanguíneos más estrechos, por donde circula la sangre con los nutrientes y hormonas necesarias para el cuerpo humano.

Imagen #2



Descripción: El corazón y sus partes, y la arteria aorta.

Fuente: <http://es.slideshare.net/drojitos/anatomia-de-corazon>

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Ahora bien, “el exceso de colesterol en la sangre es uno de los factores más importantes que desemboca en la enfermedad coronaria.” (Freeman, Jungle, 39).

Las enfermedades coronarias, son las que se dan en las arterias, cuando se forman ateromas o placas en los vasos sanguíneos que poco a poco se van obstruyendo e impiden la circulación completa y reduce el flujo de sangre hacia el resto de los órganos del cuerpo, en este caso al corazón, llamándose a este proceso de interrupción, isquemia.

Cuando estas placas se forman cada vez más, es cuando causa verdaderas molestias, ya que se obstruyen los vasos sanguíneos, interrumpiendo la salida y llegada del oxígeno al miocardio provocándole lesiones que pueden ser severas o leves.

Al momento de darse un sobre esfuerzo cuando se está haciendo ejercicios o estar en situaciones bajo mucha presión o estrés, es cuando vienen los dolores en el pecho, a veces en los brazos e incluso en los hombros y en la mandíbula a esto se le llama Angina. Y puede considerarse una lesión leve, pero la lesión se vuelve grave cuando las células del miocardio se destruyen por completo y no circula nada de sangre, provocando el infarto de miocardio.

Puede darse el caso de una lesión en el que la obstrucción puede ser un poco más pequeña, donde el corazón sufre una descarga eléctrica y no funciona de manera estable, pero que puede lograr controlarse en algunos casos, con medicamentos o instrumentos de descarga eléctrica, llamados también desfibriladores, para impedir el infarto. (Freeman, Jungle, 41).

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Factores de riesgo:

Los factores de riesgo son las características físicas o biológicas que aumentan en este caso, las enfermedades coronarias, o de las arterias, que induce a las enfermedades cardiovasculares como:

- ✓ **Falta de ejercicio o actividad física:** Cuando una persona no realiza ningún tipo de actividad física a la semana o lo hacen en menos de media hora, son más expuestas tener enfermedades cardiovasculares y mayor riesgo de morir antes que una persona que sí hace ejercicio.
- ✓ **Obesidad:** El sobrepeso induce a que una persona sea más propensa a tener diabetes, hipertensión o hipercolesterolemia, acelerando la aterosclerosis.

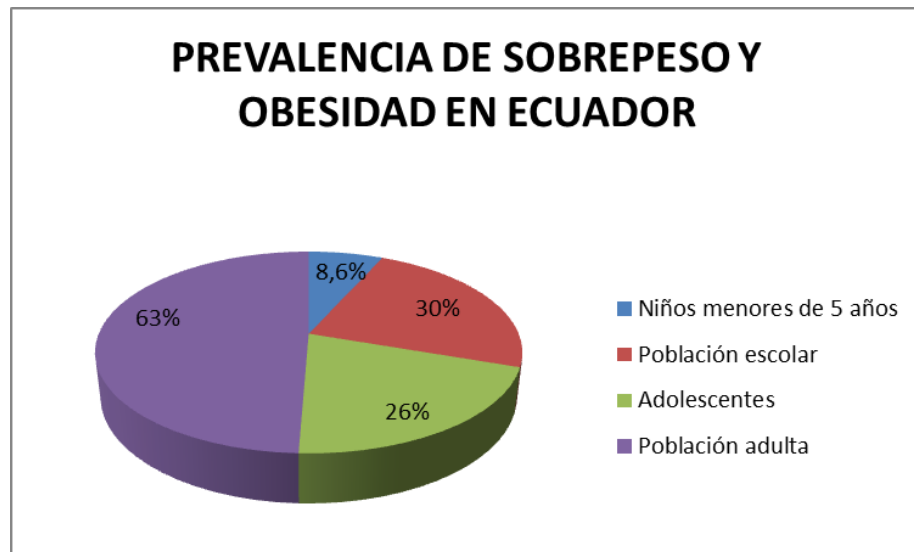
De acuerdo con el Ministerio de Salud Pública del Ecuador,

En Ecuador, la prevalencia de sobrepeso y obesidad se registra en un 8,6% para niños/as menores de 5 años, en un 30% para la población escolar (5 a 11 años), en 26% en adolescentes (12 a 19 años) y en 63% en la población adulta entre 19 y 60 años, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (Ensanut). (<http://www.salud.gob.ec/campana-etiquetado/>).

PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO



Imagen #3



Descripción: Gráfico de datos obtenidos del Ministerio de Salud Pública Del Ecuador.

Fuente: Isabel Toral Nieto

Fecha: 14/12/2014.

- ✓ **Falta de consumo de ciertos alimentos:** Como frutas, vegetales, pescado, que ayudan a mantener un buen nivel de colesterol bueno HDL. Y por el contrario el exceso del consumo de alimentos con altos contenidos en grasas, colesterol, sal y azúcar que perjudican a la salud del consumidor.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador,

La mala alimentación es factor de riesgo para que se produzcan enfermedades crónicas. En 2013 se registraron 63.104 defunciones generales; las principales causas de muerte fueron la diabetes mellitus y enfermedades hipertensivas, con 4.695 y 4.189 casos, respectivamente, según la información del Anuario de Nacimiento y Defunciones publicado por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). Adicionalmente, 2.942 personas murieron por enfermedades isquémicas del corazón.

(<http://www.salud.gob.ec/campana-etiquetado/>).

- ✓ **Consumo de alimentos grasos:** La mantequilla, las carnes, huevos, tienen un alto de grasas saturadas que aumentan el LDL.

- ✓ **Estrés:** El estrés a gran nivel hace que las hormonas de adrenalina y cortisol actúen, lo que perjudica la salud, provocando también aterosclerosis y aumenta los niveles de una proteína llamada fibrinógeno que participa en la coagulación de la sangre incrementando los riesgos de enfermedades cardiovasculares.

- ✓ **Enfermedad vascular periférica (EVP):** Se da por la obstrucción de las arterias de las piernas y los pies, que genera molestias y dolor al caminar y moverse.

- ✓ **Ataque isquémico transitorio (AIT):** Llamado también micro embolia, debido a que es un pequeño coágulo de sangre que obstruye la arteria e

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



interrumpe por un lapso de tiempo el funcionamiento del cerebro que puede durar hasta 24 horas.

- ✓ **La edad y el sexo:** Los hombres desarrollan 10 años antes que las mujeres, por lo que en algunos son más propensos a tener enfermedades cardiovasculares más temprano que las mujeres.

El artículo académico “Cholesterol and triglycerides, what you should know” del profesor y endocrinólogo Michael T. McDermot,

Indica que además del colesterol alto, existen otros factores de riesgo de las enfermedades coronarias tales como:

- ✓ **La edad:** En el caso de los hombres 45 años y mujeres 55 años.
- ✓ **Diabetes (Exceso del consumo de azúcar):** Cuando el cuerpo no produce suficiente hormona transportadora, llamada también insulina, o esta no trabaja adecuadamente, entonces se da una acumulación de glucosa en la sangre, y esta se eleva, incitando a enfermedades cardiovasculares.

Existe la diabetes tipo 1, cuando el organismo deja de reproducir hormonas de insulina y es necesario un tratamiento mediante inyecciones de la misma. Y la diabetes tipo 2 que produce insulina en menor cantidad, pero no trabaja adecuadamente ya que el organismo la rechaza, esta se relaciona con la obesidad. Los dos tipos están ligados al tipo de alimentación inadecuada, como por ejemplo el consumo de grasas y azúcares.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- ✓ **Hipertensión (exceso del consumo de sal):** Es el aumento de la tensión arterial. Para medir la presión, se da mediante una fracción de números, de acuerdo a los movimientos del corazón, estos son: la presión sistólica (presión que se genera durante un latido) y la presión diastólica (presión que se genera entre cada latido), la fracción adecuada es de 120/80, si es que su presión arterial tiene valores más altos, entonces tiene hipertensión, que induce a la aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares.
- ✓ **Fumar:** Al momento de fumar un cigarrillo, la nicotina y el humo que la persona ingiere interfieren de manera negativa en el organismo formando aterosclerosis, ya que por un lado, la nicotina obstruye las arterias y el humo que se inhala reduce el oxígeno necesario para la circulación de la sangre, además se forman coágulos, se disminuye el colesterol HDL.
- ✓ **Por herencia:** Hipercolesterolemia familiar.
- ✓ **Nivel de HDL:** Cuando el nivel del colesterol bueno o HDL es menor a 40 mg/dl.

De acuerdo a estos factores, el programa de educación de colesterol NCEP (National Cholesterol Education Program) hace una relación entre los riesgos nombrados y el nivel de colesterol:

- **Pacientes con menos de 2 riesgos:** El nivel de colesterol LDL debe ser menor a 160 mg/dl.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- **Pacientes con 2 o más riesgos:** El nivel de colesterol LDL debe ser menor a 130 mg/dl.
- **Pacientes con enfermedades arteriales o diabetes:** El nivel de colesterol LDL debe ser menor a 100 mg/dl.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



1.3. Recomendaciones para mantener el nivel de colesterol en la sangre

Para controlar el nivel de colesterol, debe realizarse un examen de sangre para medir el perfil lipídico, para así conocer cuál es el nivel de colesterol total, bueno y malo. Este examen debe ser en ayunas para evitar alteraciones.

Para mantener el nivel de colesterol total en la sangre, primero debemos tener en cuenta que debemos disminuir el colesterol malo o LDL. Está demostrado que una disminución del nivel de colesterol aumenta muchísimo la esperanza de vida: Si la concentración de colesterol disminuye un 1%, la probabilidad de sufrir un infarto disminuye un 2%. (Pospisil, 15).

Existen varias recomendaciones para reducir el colesterol malo de la sangre y evitar las enfermedades cardiovasculares y apoplejías:

✓ **Controlar la presión arterial:**

De acuerdo con el libro "Cocina y salud: colesterol" de Daniel Green y Catherine Collins, se debe mantener una presión de 120/80 para evitar las enfermedades cardiovasculares, para controlarla además se debe tomar medicamentos en casos necesarios, hacer ejercicio, actividades de relajación como el yoga para disminuir estrés y alimentarse de manera sana.

PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO



Imagen #4

Lecturas de presión arterial		
CLASIFICACIÓN	PRESIÓN SISTÓLICA (mmHg)*	PRESIÓN DIASTÓLICA (mmHg)
Ideal	Menos de 120	Menos de 80
Normal	Menos de 130	Menos de 85
Normal alta (prehipertenso)	131-139	85-89
Hipertensión	140 o más	90 o más

*mmHg = milímetros de mercurio

Descripción: Lecturas de presión arterial

Fuente: Green, Daniel y Catherine Collins. *Cocina y Salud: Colesterol*. Barcelona, Ceac, 2009.

Fecha: 2009

✓ **Ejercicio o actividad física:**

Hacer ejercicio de treinta a sesenta minutos al día resulta beneficioso para la salud, pues reduce el nivel de grasas, colesterol malo o LDL. Además disminuye la presión arterial y riesgos de enfermedades cardiovasculares y aumenta el nivel del colesterol bueno o HDL.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Los ejercicios recomendables según el libro “Recetas sabrosas bajas en colesterol” de Friedrich Bohlmann, ayudan principalmente a controlar el estrés, disminuir grasas y colesterol, y mantener una vida saludable, entre ellos se encuentran:

- Aeróbicos
- Patinaje
- Golf
- Ciclismo
- Danza
- Gimnasia
- Tiro al arco
- Esgrima

Para hacer ejercicio no es necesario estar en un gimnasio, también puede hacerlo de distintas formas como por ejemplo:

- Nadar
- Ir de excursión
- Bajar las escaleras en lugar de usar el ascensor
- Caminar en el parque
- Asistir a programas deportivos organizados por la prefectura u otras organizaciones, tales como bailo terapias, futbol, carreras, entre otros.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #5



Descripción: Ruta Nocturna 10 K (organizada por la Fundación JP), primer festival de bailoterapia (organizada por la Prefectura del Azuay) y Campeonato del Mundialito de los pobres (organizado por Patricio Astudillo, presidente de Amistad Club).

Fuentes:

- <http://www.azuay.gob.ec/galeria/imagenes/primer-festival-de-la-bailoterapia-2013-sede-el-parque-cebollar/295/1/>
- <http://www.rutanocturna10k.com/>
- <http://www.eltiempo.com.ec/noticias-cuenca/149512-el-mundialito-la-felicidad-de-los-pobres/>

Fechas:

- Primer festival de bailoterapia: 2013.
- Ruta nocturna 10 k: 25 de octubre del 2014
- Campeonato del mundialito de los pobres: 15 septiembre del 2014.

✓ **Bajar de peso:**

La obesidad aumenta las probabilidades de tener el nivel colesterol y grasas, más elevado que una persona con el peso adecuado. Cuando se tiene mayor cantidad de grasa en la cintura que en otras partes del cuerpo, tiene un mayor riesgo de

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



enfermedades cardiovasculares, debido a que por esta acumulación, aumenta el nivel de colesterol, presión arterial.

El peso ideal que debemos tener, según el libro “Tabla de alimentos para personas con el colesterol alto” escrito por Edita Pospisil, se calcula de la siguiente manera:

Altura (en centímetros) – 100 = peso ideal en kg. Que puede variar hasta un 10%.

Se recomienda una buena alimentación baja en grasas y hacer ejercicio físico para bajar de peso y aumentar el colesterol bueno o HLD.

El ministerio de Salud Pública del Ecuador ha creado la nueva norma de etiquetado de los alimentos a partir del 29 de Agosto del 2014 con el objetivo de informar a los ciudadanos sobre el contenido de azúcar, grasas y sal, para reducir el riesgo de muertes de los ecuatorianos por enfermedades de hipertensión, enfermedades coronarias y diabetes, todas relacionadas con la hipercolesterolemia.

Esto ha servido de gran ayuda para los consumidores, ya que así tienen la oportunidad de conocer estos contenidos al momento de escoger sus productos alimenticios, y por ende eliminar de su dieta diaria los alimentos con altos niveles de azúcar, grasas y sal, no sólo para bajar de peso, sino para mantener una vida más saludable y evitar las enfermedades nombradas anteriormente.

PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO









Imagen #6



Descripción: Sistema de etiquetado de alimentos procesados.

Fuente: <http://www.salud.gob.ec/campana-etiquetado/>

Imagen #7

CONCENTRACIONES PERMITIDAS DE GRASAS, AZÚCARES Y SAL			
NIVEL	BAJO	MEDIO	ALTO
Azúcares*	 Menor o igual a 5 g.	Mayor a 5 g. y menor a 15 g.	Igual o mayor a 15 g.
	 Menor o igual a 2,5 ml.	Mayor a 2,5 ml. y menor a 7,5 ml.	Igual o mayor a 7,5 ml.
Grasas totales*	 Menor o igual a 3 g.	Mayor a 3 g. y menor a 20 g.	Igual o mayor a 20 g.
	 Menor o igual a 1,5 ml.	Mayor a 1,5 ml. y menor a 10 ml.	Igual o mayor a 10 ml.
Sal*	 Menor o igual a 0,12 g.	Mayor a 0,12 g. y menor a 0,6 g.	Igual o mayor a 0,6 g.
	 Menor o igual a 0,3 ml.	Mayor a 0,3 ml. y menor a 1,5 ml.	Igual o mayor a 1,5 ml.

* Según una porción de 100 g o 100 ml.

Descripción: Sistema de etiquetado de alimentos procesados.

Fuente: <http://www.salud.gob.ec/campana-etiquetado/>

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **Eliminar el tabaco y exceso de consumo de bebidas alcohólicas:**

Sabiendo que el hígado es el órgano que produce colesterol HDL, cuando se consumen bebidas alcohólicas este colesterol bueno se elimina debido al efecto tóxico del alcohol, de ahí a que las personas deben reducir el consumo de las mismas, al igual el tabaco, puesto que es uno de los principales factores de enfermedades cardiovasculares por la obstrucción de las arterias.

En Ecuador, a partir del 15 de Julio del 2013, los empaques de los tabacos se comercializaron con advertencias sanitarias definidas por la Autoridad Sanitaria Nacional de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud con el objetivo de sensibilizar a los consumidores acerca de sus efectos negativos que trae a la salud.

Imagen #7



Descripción: Imagen de las cajetillas de tabacos Ecuador.

Fuente: <http://www.salud.gob.ec/tag/tabaco/>

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Según la publicación del Ministerio de Salud Pública del Ecuador ha sido demostrado que estas advertencias han disminuido el consumo de tabaco:

El Informe Internacional Sobre Advertencias de Salud en los Empaques de Cigarrillos (CigarettePackageHealthWarnings, Internacional Status Report) de octubre del 2012, coloca a Ecuador en octavo lugar de 198 países, por el bueno manejo de las advertencias sanitarias, y en cuarto lugar en América. (<http://www.salud.gob.ec/tag/tabaco/>).

✓ **Una buena alimentación:**

Dentro de lo que se refiere a la alimentación, empezar por una dieta que no sobrepase las 1500 a 2000 kcal. Diarias, además de alimentarse de forma adecuada, se sugiere comer 5 veces al día en proporciones pequeñas, en lugar de tres veces en exceso, y por supuesto, desayunar todos los días, ya que es la base para tener energía hasta la siguiente comida.

➤ **El consumo de fibras:**

La fibra ayuda a eliminar el colesterol almacenado en el hígado. Esta se encuentra en cereales como la avena, vegetales y legumbres como el brócoli, papas, mote choclo, zanahoria, tomates, cebollas, entre otros.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



➤ **Reducir las grasas saturadas:**

El consumo medio de grasas es de unos 130 gramos diarios, lo cual es claramente excesivo. Lo ideal sería de 65 a 80 gramos. (Pospisil, 21).

Para esto se sugiere tomar en cuenta los alimentos que estamos consumiendo y hacer un listado de las grasas saturadas como:

- Grasas de origen animal (Ejemplo: carne pollo, cerdo, res)
- Quesos
- Embutidos
- Mantequillas
- Aceites de coco

➤ **El consumo de grasas insaturadas:**

Las grasas insaturadas benefician en el organismo, disminuyendo el colesterol malo LDL y aumentando el colesterol bueno HDL. Algunos alimentos con grasas insaturadas son por ejemplo:

- Aceite de oliva
- Aceite de soya
- Margarinas con contenido de ácidos grasos poliinsaturados.
- Pescado

Tener en cuenta que ciertos alimentos como el chocolate, manteca de cacao, postres y almidones al igual que algunas grasas saturadas se conocen como grasas ocultas. Y por el contrario, las grasas líquidas, es decir los aceites, se consideran grasas evidentes.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



➤ **Tipos de cocción:**

Para llevar una buena alimentación se debe reducir el nivel de grasas para poder mantener el colesterol en la sangre, no solo consiste en cambiar los alimentos altos en grasa, también se debe fijar en los tipos de cocción, por ejemplo:

- Cocinar al vapor, no se necesita grasas.
- Cocinar a la parrilla para que los alimentos no absorban la grasa.
- Cocinar al horno con papel de aluminio evitando la pérdida de sus jugos y nutrientes.
- Cocinar a la plancha
- En el caso de freír un producto, usar sartenes antiadherentes, utilizar aceite de oliva o girasol en lugar de los aceites comunes para freír a una temperatura de 180 centígrados, y no usarlo más de dos veces.

➤ **Dietas:**

Al momento de aplicar una dieta, no escoger cualquiera ya que puede afectar a su organismo con nuevas enfermedades, se debe acudir a un médico o nutricionista. Teniendo esto en cuenta, se explican algunas dietas que se realizan para mantener el colesterol y evitar enfermedades cardiovasculares siendo la más utilizada la dieta mediterránea.

“La utilidad de esta dieta se apreció en el estudio de los siete países cuando se documentó que la mortalidad por enfermedad coronaria y otras causas fue menor en las regiones mediterráneas comparada con Estados Unidos”. (Mora, 102).

Basada en la alimentación de la población Creta, donde se da un mayor consumo de vegetales, frutas, pastas, panes integrales, cereales, pescado y aceite de oliva,

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



vino, dieta pobre en carnes, mantequilla, huevos, nueces y lácteos, dejando al último el consumo de carnes rojas.

Esta dieta expone el poco uso de las grasas saturadas, y el equilibrio entre grasas insaturadas y omega 3 y 6, así como el uso de las fibras en los cereales, y los antioxidantes de las frutas y vegetales, importantes para reducir el colesterol malo en la sangre y evitar la aterosclerosis.

Esta dieta resulta beneficiosa porque además de ser baja en grasas y colesterol, sus productos son fáciles de encontrar en el mercado y con ellos se puede aplicar por ejemplo serie de ensaladas, sopas, platos a la parrilla, al horno, etc.

➤ **Tabla de alimentos:**

A continuación se presenta una lista de los alimentos de acuerdo a la pirámide alimenticia, señalando por un lado lo que debemos comer, por otro, lo que debemos comer de vez en cuando y, lo que debemos evitar.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Tabla #2 Tabla de Alimentos

ALIMENTOS	LO QUE DEBEMOS COMER	COMER DE VEZ EN CUANDO	EVITAR
PANES, HARINAS, CEREALES	Avena, harina de trigo, pan tostado, cereales en grano, galletas livianas, salvado de trigo	Galletas de mantequilla, pasteles con cremas, panes	Panes altos en grasas, pastas con cremas
FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS	Todas las verduras frescas y de lata, frutas frescas y frutas de lata sin azúcar. Todas las hortalizas.	Aceitunas, aguacate	Papas fritas
ACEITES Y LÁCTEOS	Aceites poliinsaturados como el de oliva, soya. 1	Margarinas, aceites, leche semidescremada, quesos bajos en	Mantequilla, mantecas de origen animal, aceite de palma,

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**

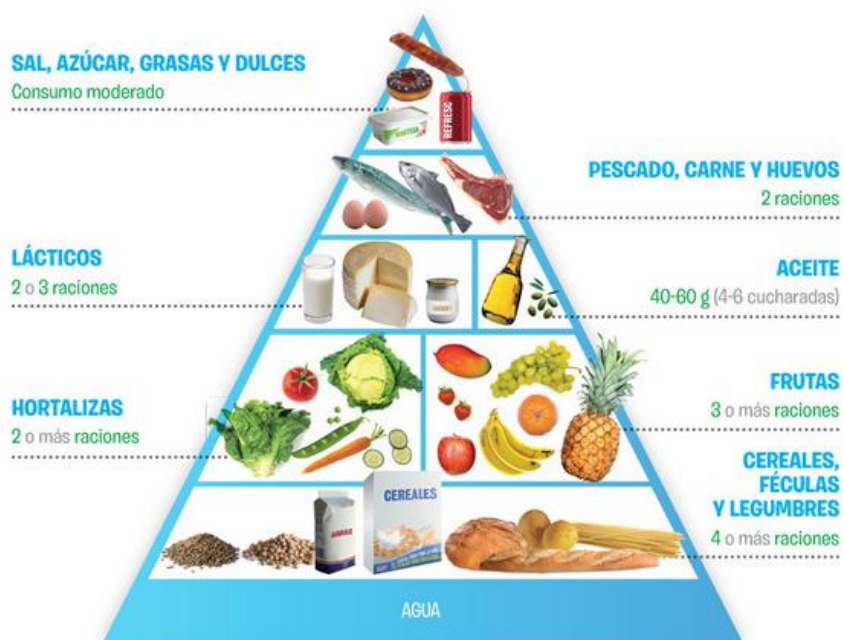


	cucharada al día de preferencia, leche descremada, yogurt y quesos bajos en grasas como el cottage y ricota.	grasas como cheddar o mozzarella.	aceite de maíz, leche entera, queso crema, crema agria, crema de leche.
PESCADOS, CARNES Y HUEVOS	Pescados frescos y los de lata preferible sin sal. Claras de huevo. Carnes magras de res, cerdo, pollo, etc. y carne molida sin grasa.	Yemas de huevo. Jamón sin grasa, carnes bajas en grasa, pollo y pavo.	Pescado y carnes fritas. Piel y grasas visibles de todas las carnes incluso pollo, salchichas, embutidos, sesos.
SAL, AZÚCAR, GRASAS DULCES.	Sal en porciones adecuadas.	Mermeladas de frutas, dulces, miel.	Sal en exceso, chocolates, caramelos.

PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO



Imagen #8



Descripción: Pirámide alimenticia

Fuente: <http://www.5aldia.es/es/piramide.ph>

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **Otras recomendaciones:**

- Cocinar estofados y sopas, cuando se guardan, retirar la grasa extra.
- Preparar ensaladas frescas con un poco de aceite de oliva para darle sabor sin subir el colesterol LDL.
- Sustituir la leche entera por descremada.
- Sustituir la crema agria por yogurt natural o leche cortada.
- Para no utilizar el queso crema, se puede hacer uno con queso ricota, azúcar, vainilla.
- En lugar de tocino, utilizar jamón magro que tiene menos grasas y colesterol.
- La masa de hojaldre es alta en grasas saturadas por la cantidad de mantequilla que se utiliza en su elaboración, cambiarla por masa filo.
- Si es que va a utilizar carnes, consuma en menor cantidad y retire la piel de las mismas incluso la del pollo, y consuma carne magra.
- Para los refritos, salteados, utilizar aceite de oliva o girasol en lugar de mantequilla.

Al momento de ir a un restaurante, siempre hay que fijarse en el menú, conocer los platos y su contenido, y de acuerdo a lo que hemos aprendido:

- Escoger platos con mayor contenido de ensaladas que de carnes.
- Escoger bebidas naturales, jugos, aguas, en lugar de bebidas alcohólicas, gaseosas o jugos artificiales con altos contenidos de azúcar.
- Pedir un postre de vez en cuando, no siempre que vaya a un restaurante.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- Si no conoce el contenido de ingredientes que llevan los platos preguntar al mesero.
- En la sección de carnes y pescados, elegir los platos que tengan los tipos de cocción más sanos como a la parrilla, al horno, al vapor, en lugar de las frituras.
- Si desea comer snacks, opte por lo sándwiches vegetarianos o pollo de vez en cuando, en lugar de hamburguesas o sándwiches de carne frita.

Conocimientos profesionales

Para obtener mayor información sobre el colesterol y sugerencias para la elaboración del recetario, se ha realizado entrevistas dirigidas a un grupo de profesionales tales como médico general, cardiólogo, nutricionista y experto en gastronomía, puesto que cada uno de ellos tienen conocimientos relacionados con la hipercolesterolemia y gastronomía típica del Azuay.

En la entrevista realizada a la Dra. Lucía Nieto Rodríguez, ella nos indica que el colesterol es una sustancia grasa presente en la sangre al igual que los triglicéridos, que cuando se adhieren a las proteínas se forman las lipoproteínas, de ahí las de alta densidad o LDL y las de baja densidad o HDL.

El LDL es conocido como colesterol nocivo y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mientras que el HDL es el colesterol bueno, disminuye el riesgo de estas enfermedades y resulta beneficioso para el organismo.

Nos explicó que las grasas saturadas son malas para la salud, pues son sometidas a combustión y nos afectan, entre ellas se encuentran las mantecas y aceites, mientras que las grasas insaturadas son mejores para la salud. Habló también de

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



los triglicéridos que resulta la conversión de la carga energética de los azúcares a nivel del abdomen.

La doctora afirmó estar de acuerdo con la idea de dar una oportunidad a las personas con hipercolesterolemia, de probar platos típicos de la provincia del Azuay bajos en grasas y colesterol, ya que contribuye a la reducción de la obesidad, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial.

Considera que la propuesta del recetario sí ayudaría a la sociedad, ya que actualmente la obesidad y la diabetes, enfermedades relacionadas con la hipercolesterolemia, son una epidemia, además porque ayudaría a reducir muertes de personas jóvenes por mala alimentación y falta de ejercicio. “Antes se alimentaban de forma más sana y tradicional, mientras que ahora la mala alimentación se ha convertido en la principal causa de muerte”, comentó.

Para reducir el colesterol, la Dra. Lucía Nieto recomienda utilizar ciertas técnicas o métodos de cocción tales como el asado, cocción al vapor o en medio líquido. De igual manera mantener una alimentación sana y hacer ejercicio diario.

Comenta que la educación es un factor muy importante para el paciente, que la debería tener desde el hogar hasta por los medios de comunicación, opina que las autoridades deberían dar charlas sobre la alimentación, para que las personas adquieran conocimientos y educación sobre como tener una alimentación sana.

En su consultorio, indica que del 60 al 70% de sus pacientes propensos o con hipercolesterolemia son adultos, y en su mayor porcentaje hombres, sin embargo nos explica que en los últimos años se ha presentado la hiperlipidemia, que son

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



valores elevados de colesterol y triglicéridos, en niños debido a la mala alimentación.

Según la doctora, una apoplejía consiste en la obstrucción de una arteria producida por un trombo o coágulo, lo que produce la pérdida de sensibilidad dependiendo de la vena obstruida, se paraliza esa parte del cuerpo. Mientras que el infarto del miocardio es cuando la sangre no fluye al corazón por obstrucción arterial.

Por otra parte, la Lcda. Marlene Jaramillo, experta en gastronomía, también está de acuerdo con la propuesta del recetario para personas con hipercolesterolemia, ya que la cocina ecuatoriana es una cocina bastante grasosa, además opina que la gente debería tomar conciencia sobre el nivel de colesterol para cuidar su salud debido a que hoy en día son muchos los problemas de salud causados por el colesterol alto.

Piensa que una modificación de las recetas sí podría cambiar la estructura del plato típico pero no totalmente, por lo que recomienda mantener las técnicas originales.

Nos comentó, que entre los alimentos típicos más consumidos de la provincia del Azuay está el maíz, papa, oca, melloco, fréjol, y en cuanto a carnes la de cerdo es la principal, al igual que el consumo de hortalizas y legumbres.

“Cada elaboración tradicional tiene su técnica, por ejemplo los envueltos, tienen que cocinarse al vapor”, no obstante recomienda no usar mucha grasa y menos frituras, y que al momento de ir a un restaurante se debe tratar de mantener las costumbres sanas del hogar.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Además sugiere que para el recetario, se utilice el achiote y agua en lugar de grasas o manteca de color, retirar la grasa extra de la carne antes de cocinarla y cocer las verduras al vapor.

En la entrevista realizada a la Lcda. Cristina Espinoza, nutricionista y docente de la Universidad de Cuenca, opina que la modificación de ciertos platos típicos de la provincia del Azuay en cuanto a grasas y colesterol, a pesar de tener un pequeño cambio en el sabor y textura, es una muy buena idea, ya que estos son muy ricos en grasas y modificarlos es una buena opción para las personas que por su contenido de grasas no pueden consumir estos platos, y así la gente va a disfrutar de los mismos.

Según la Lcda. Espinoza, “La dieta mediterránea es una dieta baja en grasa que utiliza grasa de origen vegetal, alta en fibra con frutas, verduras, alimentos integrales”.

Indica que los alimentos con mayor cantidad de colesterol son la grasa animal, yema de huevo, embutidos. Mientras que los alimentos ricos en fibra como frutas, verduras y alimentos integrales, son buenos para disminuir el nivel de colesterol LDL en la sangre. El consumo de carnes debe estar entre 60 y 150 gramos para un almuerzo.

Para el Dr. Daniel Toral, cardiólogo de la clínica Santa Ana de la ciudad de Cuenca, la hipercolesterolemia es cuando una persona tiene niveles en la sangre mayores a 200 miligramos de colesterol. Los principales son el HDL o bueno, y el

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



LDL o malo, mientras más alto es el HDL mejor, pero el LDL debe estar en un nivel menor a 130 miligramos, y en el caso de personas que ya han sufrido de infartos u obstrucción en los vasos sanguíneos anteriormente no debe pasar de 100 miligramos.

Nos indica que existen factores que influyen en el nivel de colesterol como es la edad y sexo, como es en el caso de las mujeres, desde los 48 a 50 años de edad, es decir en la menopausia. Así mismo, influye la ingesta de alimentos de cada persona y problemas metabólicos y genéticos de producción de colesterol, dicho de otra manera, por herencia.

Indica que el exceso de grasas animales, productos lácteos enteros, mantequilla, nata, aceite, son alimentos de los cuales depende la elevación del nivel de colesterol.

La principal consecuencia de la hipercolesterolemia según el doctor, es la aterosclerosis, endurecimiento y obstrucción de arterias, lo que produce infarto al corazón o cerebro, e incluso pueden darse amputaciones debido a la parálisis de diferentes partes del cuerpo.

Está de acuerdo con la elaboración de este recetario para controlar el nivel de colesterol, ya que así las familias pueden consumir los platos, y sería muy bueno ya que se alimentarían de nuestra propia cultura.

El Dr. Toral, recibe aproximadamente 8 pacientes diarios que son propensos o tienen hipercolesterolemia.

Recomienda comer alimentos con un máximo 7% de grasas saturadas, consumir grasas poliinsaturadas el 30% del total de las grasas, pudiendo consumir hasta un

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



máximo 25% de grasas totales, lácteos descremados, aceite de canola, girasol, oliva y de igual manera en menor cantidad. Suspender los quesos y mantequillas, las margarinas usarlas en menor cantidad y consumir más frutas y vegetales.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



CAPÍTULO 2

LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJA EN GRASAS

2.1. Recopilación y análisis de platos típicos relevantes de la Provincia del Azuay

La Provincia del Azuay está ubicada al sur de la región interandina ecuatoriana, “tiene una superficie de 8639 Km²”. (Borrero).

Su capital es Cuenca, “ciudad fundada en 1557 y cuya ubicación corresponde a la antigua Tomebamba de los incas y a la Guapondelic de los cañaris”. (Martínez, 41). Se le adjudicó el título de Patrimonio Cultural de la Humanidad el 1 de diciembre de 1999 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO, por sus valores culturales, arquitectura, vestigios arqueológicos y el propio centro histórico de un estilo colonial y una belleza admirada no solo por los cuencanos sino también por extranjeros de todo el mundo que visitan esta hermosa ciudad, además por sus artesanías, gastronomía y sus costumbres.

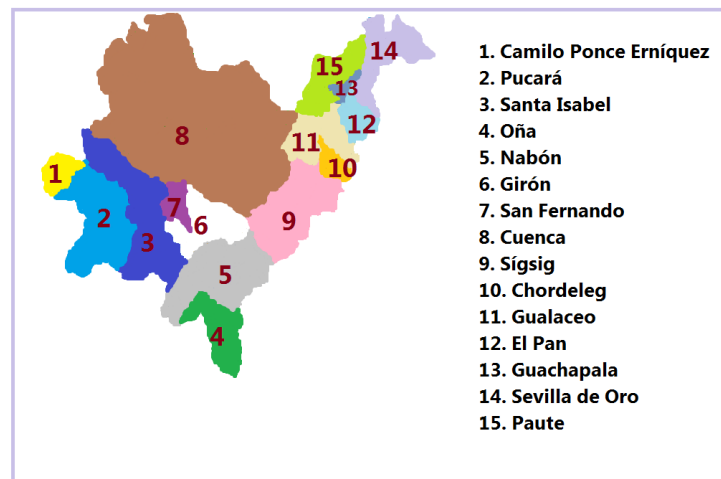
Limita al norte con la provincia del Cañar, al sur con la provincia de Loja, al este con las provincias de Morona Santiago y Zamora Chinchipe y al oeste con las provincias de Guayas y El Oro.

Está formada por 15 cantones: Cuenca, Camilo Ponce Enríquez, Chordeleg, El Pan, Girón, Guachapala, Gualaceo, Nabón, Oña, Paute, Pucará, Santa Isabel, San Fernando, Sevilla de Oro y Sígsig.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #9



Descripción: Mapa de la provincia del Azuay y sus cantones

Fuente: Isabel Toral Nieto

Es importante dar a conocer en esta monografía sobre la gastronomía típica del Azuay, desde los alimentos más importantes, hasta los platos más populares, incluyendo los que se pueden degustar en cada cantón.

La gastronomía azuaya se basa por lo general en platos típicos antiguos que han sido preparados por nuestros antepasados, los cuales se han elaborado paso a paso mediante ingredientes típicos de la Provincia, además de técnicas de cocción y una variedad de utensilios.

Allí debían estar las pailas de cobre y bronce, las piedras de moler, los cedazos de crin, las ollas de barro de Chordeleg, de San Miguel de Porotos, las tinajas, huallos, poncheras, la mama cuchara, la azhanga para ahumar los quesos y las

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



carnes. El guardafrío, los morteros, balanzas, pesas y medidas complicadas, que si hoy existen, darían fe de nuestra cultura doméstica. (Vázquez, 9).

En cuanto a los alimentos, Juan Martínez Borrero en su publicación del libro “Cocinas regionales andinas”,

indica que en la ciudad de Cuenca surge una cocina particular, la misma que se identifica como una cocina regional específica, donde se utiliza el maíz y otros alimentos de origen ancestral como la cebada, porotos, papas, nabo, pepa de zambo, pescados como el bagre, y carnes como la de conejo, gallina, res y principalmente cerdo.

La carne de cerdo al igual que sus productos y subproductos, es uno de los ingredientes indispensables que se utiliza en varias preparaciones propias de la Provincia del Azuay, como ejemplo se encuentran la fritada, sancocho, chicharrones, morcillas, hornado, cascarita, pernil, cuy, carne oreada, entre otros, incluso la manteca de cerdo, utilizada para dar un mejor sabor a los platos en lugar del aceite. Cada uno de estos platos característicos depende del tipo de cocción que se le aplique y sus ingredientes adicionales.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #10



Descripción: Cerdo con su “cascarita”, cuyes y fritada, acompañados de maíz tostado y papas.

Fuente: Isabel Toral Nieto.

La carne de res y gallina criolla, también forman parte de la cocina azuaya en los restaurantes, mercados y hogares, principalmente en sopas y platos fuertes, como ejemplo se puede disfrutar del caldo de patas o la carne al jugo con peras, “plato tradicional de nuestra comida casera, se prepara entre los meses de Enero a Marzo, que es “tiempo de peras” en la región. También se las puede congelar previamente sancochadas”. (Vintimilla, 146).

El aguado de gallina elaborado con las presas de gallina criolla en un fondo con vegetales y arroz, plato emblemático de algunos cantones como Girón, Pucará y Santa Isabel. El pollo al grill es un plato muy apetecido en Paute, se sirve acompañado de papas e incluso ensaladas.

Continuando con la publicación de Martínez,

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Se habla sobre la gran importancia del trigo y la creación del molino hidráulico de Todos Santos, elaborado con las piedras de la ciudad de Tomebamba de los incas, en el año de 1557, donde se fabricaba la harina para la producción de pan, el mismo que se encuentra en el barrio Todos Santos, sin embargo, en esta publicación se explica que ahora se utiliza harina importada, cuando hace alrededor de más de treinta años la producción de la misma era de fabricación casera.

Además de la elaboración de pan, la harina de trigo también se utiliza para biscochos y buñuelos, de igual manera para elaborar las empanadas de viento con queso fresco, las mismas que se pueden degustar en la parroquia de Baños a pocos kilómetros de la ciudad de Cuenca.

Cabe recalcar que la cocina azuaya se encuentra marcada por la utilización del maíz (zea mays en la lengua azteca o zara en quichua) desde nuestros ancestros, “ya hace 8.000 años comenzó su proceso de domesticación y que al arribo de los europeos era el cultivo más generalizado y útil para la alimentación humana de millones de indígenas del dilatado nuevo continente y que se comía tanto tierno como maduro y en un sin número de recetas”. (Cordero, 68). El mismo ingrediente que se ha cultivado en la provincia del Azuay, pues “muchas de las tierras que concede el Cabildo se destinan a sembrar trigo y maíz conjuntamente, algunas exclusivamente a sembrar maíz y en unos pocos casos maíz y “otras legumbres”, a más de que se otorgan tierras para las “huertas” como en Paute”. (Martínez, 50).

“Los Cañaris cultivaron un maíz suave al que llamaron zhima [...] por el color puede ser blanco, amarillo, negro o morado. Este es uno de los granos preferidos

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



con el que se elabora la famosa colada morada que se bebe ritualmente el dos de Noviembre, Día de los Fieles Difuntos”. (Cordero, 73).

El maíz, llamado también pan de América resulta indispensable en distintos platos tales como:

- ✓ **Tamales:** Elaborados con harina de maíz en hoja de achira con condumio de carne de cerdo, huevo, entre otros.
- ✓ **Chumales:** En su propia hoja, se lo llama también choclo tanda y se lo degusta con una taza de café.
- ✓ **Tortillas:** Elaboradas con el maíz que no ha madurado lo suficiente o con harina de maíz, queso, y se cuece en tiestos de barro.
- ✓ **Mote Pillo:** Preparación a base de mote, huevo, leche y cebollín.
- ✓ **Mote Sucio:** Elaborado con mote cocido y manteca negra de cerdo.
- ✓ **Mote Pata:** Plato que se consume en las fiestas de Carnaval, donde sus ingredientes principales son el maíz, carne de cerdo, longaniza, tocino y pepa de zambo.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #10



Descripción: Chumal, mote pillo, tortillas de maíz, tamal de maíz.

Fuente: Libro *“Ruta gastronómica recorriendo el sabor del austro”*.

De igual manera, se utiliza en algunas preparaciones como budines, tortas, sopas, coladas, o simplemente solo el grano tierno o maduro (mote), cocido o frito, desgranado o en su propia mazorca, acompañados con queso fresco, ensaladas, entre otros.

El maíz también era utilizado, con valores científicos y mágicos, como medicina [...] con el zumo de hojas verdes se curaban las heridas frescas. (Cordero, 70).

Las papas más utilizadas en la Provincia del Azuay son la “bolona”, “chola”, “súper chola”, y “chaucha”, la misma que se cultiva e incluso se prepara con cáscara quedando un sabor incomparable, indispensable para acompañar algunos

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



platos típicos azuayos como el cuy, carne al jugo, sancocho, entre otros. De igual manera se utiliza en distintas elaboraciones como el tamal de papas, elaborado en hojas de achira, pero en lugar de harina de maíz, se utiliza la papa cocida como ingrediente principal, además de un condumio de carne o pollo, y huevo. Las famosas “papas locas”, plato principal que se elabora con papas, el cuero, carne, patas y “zhungo” o corazón del cerdo, se sirve acompañado de arroz.

Los platos típicos del Azuay se pueden aprovechar más en las fiestas culturales, religiosas y populares, como por ejemplo en Carnaval, fiesta que se da alrededor del mes de febrero, se disfruta del mote pata, la cascarita, chorizos, fritadas, además de dulces variados como el de higo, durazno, entre otros. O en el Día de los Fieles Difuntos donde se degusta la famosa colada morada con guaguas de pan.

En Semana Santa (marzo o abril) se disfruta de la deliciosa fanesca, otro plato simbólico de la provincia del Azuay, esta sopa se considera un plato emblemático puesto que lleva doce ingredientes principales que se basan en granos, por lo que también lleva el nombre de *fanesca de los doce apóstoles*, es muy agradable al paladar y la mayoría de sus ingredientes son beneficiosos para la salud, puesto que no llevan cantidades de grasa ni colesterol, como por ejemplo habas, choclo, fréjol, entre otros. Además de los granos, lleva bacalao, huevo y en algunos casos, crema de leche. Como postre se sirve el arroz con leche, elaborado con arroz, canela y pasas.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen # 11



Descripción: Tradicional fanesca, puré de papas, arroz con leche, y dulce de higo.

Fuente: <http://www.surtrek.org/blog/la-fanesca-un-plato-tradicional-ecuatoriano/>

Una de las fiestas típicas es la del Septenario o llamada también Corpus Cristi (junio), donde se presentan tradicionales dulces como el de membrillo, quesadillas, quesitos, huevitos de faldiqueras, roscas, enconfitados, etc.

Imagen #12



Descripción: Dulces de Corpus

Fuente: <http://www.cuenca.com.ec/cuencanew/node/438>

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



En la Fiesta de la Caña que se celebra en el mes de septiembre en el cantón Santa Isabel, se disfruta de las bebidas a base de la caña de azúcar como el guarapo, aguardiente de punta, incluso la panela.

La miel de panela es un producto importante en la gastronomía azuaya, que sirve para la elaboración de postres y bebidas, producida desde hace varios años atrás hasta la actualidad en algunos cantones azuayos.

La existencia de valles abrigados o yungas en los “términos” de la ciudad posibilita el establecer ingenios, en los que se produce miel, conservas y azúcar, un tercio de cuya producción se obliga a llevar a Cuenca, según consta en una fecha tan temprana como 1579. (Martínez, 49).

Entre los postres típicos más reconocidos de la provincia del Azuay, se encuentra el arroz con leche, mismo que consiste en remojar el arroz varias veces, cocinarlo con agua, leche y darle dulzor con azúcar y canela.

Por otra parte el dulce de higo, el cual se sirve con pan, queso o nata, es un postre tradicional de Carnaval, cuya fruta (higuera) se siembra también en el cantón Paute, además el dulce de membrillo, bizcochuelos, dulce de leche, dulce de tomate de árbol, entre otros.

Otro postre tradicional es el buñuelo con miel de panela, elaborado a mano, se fríe en aceite y es el postre típico para época de Navidad.

También existen otros platos tradicionales, los mismos que se consumen a diario en los hogares, como el seco de pollo, aguado de gallina, sopa de arroz de cebada, caldo de huevos, col rellena, estofado, churrasco, carene al jugo con peras, locro de papas, locro de porotos, llapingachos, menestras, papas en

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



diferentes presentaciones como rellenas, horneadas, puré, etc. Igualmente se elabora una gran variedad de ensaladas como acompañantes, como por ejemplo la ensalada de zanahoria con tomate de árbol, ensalada de papas y aguacate, etc.

Imagen #13



Descripción: Carne al jugo con arroz, Aguado de gallina, Sopa de arroz de cebada

Fuente: Libro *“La Cocina Ecuatoriana paso a paso”*.

Entre los acompañantes fundamentales a la hora de comer está el arroz, el queso fresco y el mote.

Daniela Sotomayor, autora de la tesis *“Historia de la cocina cuencana en la segunda mitad del siglo XX”*, explica:

Cuenca como ciudad de cultura y de tradición posee particularidades en su cocina de diario, si bien muchas de las costumbres de antaño se han modificado con el paso del tiempo, ya sea por trabajo, estudio, ritmo de vida

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



actual, no se pueden negar sus particularidades, como el plato de mote caliente, infaltable en la mesa cuencana.

Por otro lado, entre los postres están la torta de maqueño, tortas de yuca con miel de panela, manzanas horneadas, dulce de babaco, espumillas, mermeladas caseras de distintas frutas como fresa, mora, guayaba, entre otros.

Imagen #13



Descripción: Torta de maqueño, torta de yuca con miel y queso.

Fuente: Libro *“La Cocina Ecuatoriana paso a paso”*.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #14



Descripción: Manzanas horneadas

Fuente: Isabel Toral Nieto

Platos típicos de cada cantón

De acuerdo con los 15 cantones de la Provincia del Azuay, se ha elaborado un listado de los alimentos y platos representativos de cada uno de ellos, los mismos que se demuestran a continuación:

1) Cuenca (Capital):

Entre sus platos característicos se encuentra el caldo de patas, caldo de mocho, seco de pollo, guatita. De igual manera, la carne de cerdo oreada acompañada de mote pillo o mote sucio, habas, queso fresco y papas, es un plato popular de la parroquia de San Joaquín. Los llapingachos con mote, la fritada, cascarita, sancocho se pueden disfrutar en los mercados y en la calle Don Bosco de esta ciudad, el cerdo a la barbosa se consume en el sector de río amarillo.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Los turistas y los cuencanos aprovechan también del cuy asado, papa sucia con cilantro y pepa de zambo, chicharrón de cerdo, empanadas de viento, chumales, tamales, etc.

Alrededor del Parque Nacional El Cajas se encuentra una variedad de restaurantes que venden la famosa trucha frita, de igual manera locro de papas y caldo de gallina criolla.

2) Camilo Ponce Enríquez:

En este cantón se destaca la producción ganadera y agrícola (maracuyá, papaya y banano). Por otro lado en la comunidad El progreso se da una alta producción de quesos.

Entre sus platos característicos se encuentra el caldo de gallina criolla, el cuy, fritada, y como postre, el dulce de leche.

Según el reportaje “El cantón Ponce Enríquez está entre el turismo y la minería” escrito por Diego Cáceres de diario El Tiempo de Cuenca,

En San Jacinto la tilapia domina en las mesas, la cual está acompañada del tradicional mapanagua, jugo de caña mezclado con licor extraído de la propia caña. También habla sobre la producción de cacao, indicando que en el sector de Shumiral está ubicada la empresa de chocolate orgánico Ashumira.

3) Chordeleg

Entre sus preparaciones más conocidas está el caldo de patas, morcillas, cascarita, cuy a la brasa, tortillas, entre otros.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



“En la parroquia Puzhio ubicada en la vía Chordeleg, se puede visualizar las terrazas de cultivo. Los cañaris eran agricultores, los principales productos que cultivaban en las zonas altas eran: maíz, papas, ocas, mellocos o el ají”. (Ministerio de Turismo Gerencial Regional Austro, 98).

4) El Pan

La sopa de arroz de cebada, el aguado de gallina y el caldo de patas son platos muy consumidos en este cantón.

Al igual que en otros cantones de la provincia del Azuay, el café de la tarde es indispensable para las familias. El proceso de elaboración consiste en moler los granos de café tostados que luego pasarán por un filtro, obteniendo así un mejor aroma y mayor frescura del mismo.

5) Girón

En el mercado central se encuentra el sector de comidas, donde se puede disfrutar del caldo de mocho, caldo de patas, caldo de gallina y el hornado.

El hornado de Girón se prepara y decora al momento de su presentación, con achira, planta nativa de esta zona y se sirve como acompañante mapanagua, bebida hecha de caña de azúcar, a la que suelen agregar unas gotitas de limón y licor de caña o punta. (<http://www.turismo.gob.ec/cuenca-elegira-su-representante-para-la-final-del-campeonato-mundial-del-hornado>).

Además, los comensales pueden probar los deliciosos tamales, humitas y un envuelto de maíz en hoja de huicundo llamado cuchi – chaqui, el cual lleva sal y se lo elabora con agua y especias.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Los panes de dulce elaborados con almidón de achira son muy populares en el cantón Girón.

6) Guachapala

El hornado es un plato representativo de este cantón, incluso en el 2014 participó en el campeonato mundial del hornado. “La forma de prepararlo es generalizada para toda la provincia, aunque su receta varía con detalles propios de cada cantón [...] en Guachapala, se sirve acompañado de un delicioso jugo de chamburo, fruta dulce y ácida, que se produce en el cantón, además de ají molido en piedra. Mientras que en Paute se sirve junto con la famosa yaguana, una bebida sin alcohol hecha a base de frutas. (<http://www.turismo.gob.ec/cuenca-elegira-su-representante-para-la-final-del-campeonato-mundial-del-hornado>).

7) Gualaceo

En el mercado “25 de junio” a más de vender sus propias frutas, hortalizas, entre otras, es muy común ver a los turistas disfrutar del hornado elaborado “en horno de leña, la madera proviene de árboles de eucalipto y se sirve acompañado de jugo de coco” (<http://www.turismo.gob.ec/cuenca-elegira-su-representante-para-la-final-del-campeonato-mundial-del-hornado>), mote y encebollado al igual que las tortillas de maíz y de trigo.

Mientras que en la avenida Jaime Roldós, los bizcochuelos y quesadillas servidas con el rosero de frutas cultivadas como el babaco, chamburo, piña, entre otras, son la identidad de este cantón.

En la vía Gualaceo – Paute, (Cértag) la cascarita, fritada, llapingachos, sancocho, carne asada, y choclos son muy deseados por los habitantes al igual que los turistas.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



8) Nabón

En este cantón se produce también el famoso guarapo con la caña de azúcar, a más del caldo de gallina criolla, cuyo asado acompañado de papas, igualmente se consumen otros alimentos como el verde, yuca, camote, trucha, tilapia, entre otros. También se da la cosecha de frutas y hortalizas como las fresas, moras, uvillas, tomate riñón, papas, zanahorias, etc.

El hornado es un plato que no puede faltar dentro de la gastronomía de Nabón, donde sus habitantes “adoban la carne con “setas”, un ingrediente especial hecho a base de productos de la zona que le da el sabor, que se ha convertido en una herencia para las actuales generaciones, quienes guardan este plato celosamente como su patrimonio”. (<http://www.turismo.gob.ec/cuenca-elegira-su-representante-para-la-final-del-campeonato-mundial-del-hornado>).

9) Oña

El hornado con mote, caldo de mocho, caldo de gallina criolla se consideran platos típicos de este cantón.

10) Paute

La famosa bebida yaguana elaborada con frutas como babaco, chamburo, naranja y piña es muy popular, la cual se acompañan también de las tortillas de trigo hechas en los tiestos de barro. Los pollos asados a la brasa al igual que los cuyes son exquisitos en esta zona, por lo que los fines de semana resultan de mucha acogida para los turistas.

Por otra parte, Paute es un cantón floricultor, y también cuenta con sus propios huertos de frutas y verduras.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



11) Pucará

Entre sus platos populares están los chumales, el caldo de patas, caldo de gallina, cuy asado, además de aguacate, zapote, mangos, papayas.

12) Santa Isabel

En la vía a Santa Isabel se cosecha la caña de azúcar, esencial para producir el tradicional mapanagua, elaborado con guarapo, aguardiente y jugo de naranja, además se produce panela y miel.

Existen varios restaurantes donde se vende caldo de gallina, lengua de res, pollos y carnes asadas.

13) San Fernando

En este cantón se fabrica principalmente queso. “Las fábricas de San Fernando producen aproximadamente de 600 a 1000 libras de queso cada una, en bloques que pesan 18 libras”. (Ministerio de Turismo Gerencial Regional Austro, 150).

14) Sevilla de Oro

De la misma manera que el cantón El pan, el aguado de gallina, arroz de cebada, caldo de patas, son los platos considerados de Sevilla de Oro.

15) Sígsig

El hornado, la fritada, mote pillo, cuy asado y como postre el dulce de higos, son los platos representativos del cantón Sígsig.

Ahora bien, se debe tomar en cuenta que un grupo de alimentos necesarios para la elaboración de estos platos, llevan un nivel elevado de grasas y colesterol, como son los lácteos, mantecas y carnes, especialmente la de cerdo, además de

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



productos alimenticios altos en azúcar, los cuales, en ciertas cantidades, no son saludables para el organismo, y que a su vez, se han vuelto ingredientes cotidianos en los hogares al igual que en los mercados y restaurantes, provocando el incremento de enfermedades y problemas en la salud, en este caso, la hipercolesterolemia.

Por esta razón, en los siguientes subcapítulos se encuentra de manera detallada, la selección de los platos típicos, basándose en la composición nutricional específicamente de grasas, colesterol y fibras, de los alimentos básicos para la elaboración de los mismos.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



2.2. Ingredientes básicos para la elaboración de platos típicos de la Provincia del Azuay: Composición nutricional de productos seleccionados.

Es necesario conocer sobre las características y composición de los productos que forman parte de la alimentación humana tanto para consumidores, como para profesionales, en nuestro chefs de la provincia del Azuay, para que así, al momento de elaborar los platos típicos en el hogar o en un restaurante, se escojan los alimentos más sanos posibles y los mismos bajos en grasas y colesterol, y con una buena cantidad de fibras alimenticias.

“Debido a la importancia capital de la prevención de las enfermedades crónicas, se han realizado cientos de estudios para descubrir la complejidad del modo en que los diversos nutrientes pueden afectar a nuestra salud”. (Williams, 7).

“El alimento constituye un sistema muy complejo, formado por gran cantidad de componentes que presentan funciones diversas”. (Astiasarán, Martínez, 9)

A continuación se presenta un listado de los ingredientes básicos divididos en distintos grupos tales como: carnes y huevos, vegetales y hortalizas, legumbres, frutas, cereales y harinas, condimentos, lácteos, y grasas, alimentos más comunes en la cocina de la provincia del Azuay, cada uno con un énfasis en el contenido de grasas, colesterol y fibras en 100 gramos netos de cada producto, es decir la cantidad comestible, datos obtenidos principalmente de los libros “*Krause dietoterapia*” de los autores Kathleen L. Mahan, Sylvia Escott-Stump y Janice L. Raymond, “*Tabla de composición de alimentos de Centro América*” publicado por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, y “*Tabla de composición de los alimentos ecuatorianos*” publicado por el Ministerio de Previsión social y Sanidad.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **Carnes:**

Ricas en vitaminas B 12, minerales (hierro, zinc, sodio, entre otros), grasas, y un alto nivel de proteínas. “Las proteínas de las carnes se caracterizan por su extraordinaria digestibilidad; sin embargo, las proteínas de vísceras, especialmente de riñón, bazo y pulmón resultan de digestión difícil”. (Astiasarán, Martínez, 19).

“Más importante es tener en cuenta su contenido en grasas, ya que suele haber importantes diferencias, siendo el aporte de estos nutrientes mucho más elevado en las carnes grasas que en las carnes magras”. (Martínez, 119).

A pesar de que contribuyen en mejorar el sabor y textura en algunas carnes, aportando ácidos grasos que en ciertas cantidades son beneficiosos, siendo un medio de transporte de la vitamina A, se debe tener un consumo moderado ya que también contiene nivel de grasas y colesterol malo que afecta a la salud del consumidor, por lo que al momento de escoger el tipo de carne, se recomienda el consumo de carnes magras, que son las que menos grasas llevan.

Por ejemplo: En la provincia del Azuay la carne de cerdo, que es la que más se consume, tiene más contenido lipídico que la carne de vacuno, que tiene por el contrario mayor contenido magro.

El contenido de grasas varía de acuerdo a la especie, edad y sexo; por ejemplo en las carnes de vacuno de menor edad, el contenido de grasas es menor, las hembras tienen mayor contenido graso que los machos; por el contrario en el caso de la carne de cerdo de las hembras, lleva menor contenido graso que la de los machos.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Para conservar la carne, se recomienda congelar una sola vez en lugar de descongelar y volverlo a hacer, debido a que se rompe la cadena de frío y se genera contaminación en el producto. Y al momento de usarla, dejar en el refrigerador máximo veinticuatro horas antes.

Por otra parte, los pescados, vertebrados comestibles de mar o agua dulce, aportan proteínas, vitaminas A, B6, B12, y D, minerales (calcio, hierro, fósforo, potasio, entre otros), además se componen de ácidos grasos poliinsaturados y omega 3, beneficiosos para el organismo, (ver capítulo 1). Su contenido de colágeno es escaso, lo que hace que sea un alimento fácil de digerir, y aporta mayor contenido de agua (alrededor del 75 a 80% de su composición). Se los encuentra a la venta frescos e incluso en conservas algunos de ellos.

De acuerdo al contenido graso, se clasifican en pescados magros, semigrasos y grasos. Los pescados magros o blancos son aquellos que tienen menos del 1 al 2% de grasa, como el bacalao, utilizado para la elaboración de la fanesca. Los semigrasos tienen del 2 al 7% de grasas y uno de ellos es la trucha, que se la puede encontrar en restaurantes alrededor del Parque Nacional del Cajas a pocos kilómetros de la ciudad de Cuenca. Por último se encuentran los pescados grasos que tienen del 8 al 15% su contenido de grasas, como la sardina, producto no típico de la provincia del Azuay, pero que sí se da un alto consumo en Ecuador.

Al momento de comprar pescado, tener en cuenta su olor, que no sea demasiado intenso ni desagradable. En cuanto su aspecto físico, debe tener sus escamas brillantes y húmedas, que no tengan una coloración azul violácea, puesto que es signo de mal estado del pescado, su lomo debe estar duro además los ojos deben estar brillosos y redondeados.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Para conservarlos, debe llevarlo a refrigeración inmediata para que almacene sus nutrientes, si es que no se van a utilizar para el día lo mejor es llevarlo a congelación y evitar que pierda no solo sus nutrientes, sino su calidad, dañándolo y haciéndolo no apto para su consumo.

Los huevos, considerados alimentos completos, ya que también contienen proteínas fáciles de digerir, además de hidratos de carbono, minerales (fósforo, hierro, yodo, zinc, entre otros) y vitaminas (A, B2, B12, D, E) en toda su estructura, pero también tiene un nivel pronunciado de colesterol, por lo que su consumo para personas sanas libres de cualquier enfermedad o desorden alimenticio, no debe ser mayor a 4 huevos a la semana como parte de este grupo alimenticio, sin embargo se recomienda su consumo de vez en cuando si la persona tiene hipercolesterolemia.

Su peso oscila entre 55 y 60 gramos cada uno y está compuesto por:

- Cáscara (5 a 6 gramos): “Cubierta calcárea de carácter poroso, revestida en su interior de dos membranas”. (Astiasarán, Martínez,55)
- Clara (32 a 36 gramos): Estructura que envuelve a la yema de huevo.
- Yema (16 a 19 gramos): De color amarillo, que se mantiene en el centro del huevo. Es la parte con mayor contenido de grasas y colesterol, por la que su consumo debe ser limitado.

Según el libro “Alimentos, composición y propiedades” de Iciar Astiasarán y J. Alfredo Martínez, la calidad del huevo depende de tres factores, siendo la temperatura (mayor temperatura, mayores cambios y debilitamiento de sus partes), Humedad (la humedad relativa alta produce la pérdida de peso del

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



producto), y tiempo de conservación (mayor tiempo, mayores los cambios, pérdida de peso y calidad).

De igual manera, elegir los huevos enteros y no lavarlos, ya que si se hace lo contrario, la cáscara del huevo perdería sus propiedades protectoras y el huevo tendría riesgo de contaminarse por microorganismos como la salmonella.

De acuerdo con el libro “Tablas de alimentos para personas con el colesterol alto” de la autora Edita Pospisil,

Se recomienda limitar el consumo de carnes y embutidos, puesto que son ricas en ácidos grasos saturados, de igual manera, se sugiere elegir siempre los productos con menos grasa al igual que la yema de huevo.

Tabla #3: Contenido de nutrientes

CARNES Y HUEVOS							
NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	CONTENIDO NETO	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
GALLINA	GALLUS GALLINACEUS	100	GR	243	19,98	1,43	0
POLLO	GALLUS DOMESTICUS	100	GR	119	3,08	0,07	0
RES	BOS TAURUS L.	100	GR	126	3,5	0,058	0
CERDO	SUS SCROFA (DOMESTICUS)	100	GR	207	13,8	0,098	0
BACALAO FRESCO	GADUS MORTHUA	100	GR	82	0,67	0,043	0
HUEVOS (GALLINA)	GALLUS GALLINACEUS	100	GR	147	9,94	0,493	0

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **Hortalizas y verduras:**

“El Código alimentario Español designa con la denominación genérica de hortalizas, cualquier planta herbácea hortícola, en sazón, que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado.” (Astiasarán, Martínez, 169).

Las hortalizas (termino genérico de plantas cultivadas para el consumo) y verduras (plantas, tallos, hojas, de coloración verdosa) necesarios para el organismo, están compuestas por un menor nivel de proteínas, pero ricas en fibras, vitaminas, minerales y antioxidantes, y por el contrario bajas en grasas.

De acuerdo con el libro “Gastronomía y Nutrición” del autor Juan Martínez Monzó,

Se componen del 75 a 95% de agua, 1 a 12% hidratos de carbono, 1 a 4% proteínas, vitamina A y C, sales minerales como calcio y hierro, al igual que fibras. Indispensables para la alimentación a diario.

Cumplen con una función reguladora en el intestino, tiene propiedades antioxidantes, que son un factor protector contra enfermedades cardiovasculares, ayudan a la estimulación del apetito, y son muy empleadas en la dieta mediterránea para evitar el riesgo de enfermedades cardiovasculares por causa del colesterol alto.

Existe una gran variedad de hortalizas y verduras de distintos tipos, refiriéndonos a su parte comestible, por lo que se clasifica generalmente en:

- **Tubérculos o raíces (Ejemplo):** Papas, cebollas, zanahorias.
- **Flor (Ejemplo):** Coliflor, brócoli, alcachofa.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- **Hojas (Ejemplo):** Espinaca, lechuga, col.
- **Tallos (Ejemplo):** Apio, espárragos.
- **Frutos (Ejemplo):** Tomate riñón, pimientos, berenjenas.
- **Bulbos (Ejemplo):** Ajo, cebolla, puerro.

Su forma de consumo es cruda o natural luego de una buena limpieza, solas o en preparaciones frías como ensaladas sazonadas con aceite de oliva, también se las puede cocinar, pero se recomienda no sobre pasar su cocción, ni volverlas a calentar, puesto que sus componentes nutricionales como las vitaminas pueden perderse.

Para la conservación de las hortalizas y verduras es indispensable llevarlas a refrigeración, sin embargo tiene un corto periodo de duración, se las puede guardar en recipientes herméticos en la parte menos fría del refrigerador.

Para saber cuándo están dañadas o en mala calidad no aptas para su consumo, es importante fijarse en su aspecto (con magulladuras, golpes), el color (oscuras), la forma (con magulladuras, o golpes), textura y olor, que nos indican el estado de las mismas.

Estas plantas se encuentran cultivadas en huertos como en Paute o incluso en el huerto de la parroquia de San Joaquín ubicada en la ciudad de Cuenca, donde se siembra actualmente col, zanahoria, cebolla, ajo, frejol, y otras hortalizas.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Tabla #4: Contenido de nutrientes

HORTALIZAS Y VERDURAS							
NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	CONTENIDO NETO	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
AJO	ALLUM SATIVUM L.	100	GR	121	0,1	0	0,9
CEBOLLA	ALLUM CEPA L.	100	GR	44	0,1	0	0,6
COL	BRASSICA OLERACEA BOTHRYTIS DC.	100	GR	26	0,3	0	0,8
PAPA	SOLANUM TUBEROSUM L.	100	GR	89	0	0	0,4
TOMATE RIÑÓN	TROPAELUM TUBEROSUM R. ET P.	100	GR	27	0,6	0	1
ZANAHORIA	DAUCUS CAROTA L.	100	GR	42	0,2	0	0,9
YUCA	MANIHOT ESCULENTA CRANTS	100	GR	160	0,28	0	1,8

✓ **Legumbres:**

El Código Alimentario Español define a las legumbres como las semillas secas, limpias, sanas y separadas de la vaina, procedentes de plantas de la familia de las leguminosas, de uso corriente en el país y que directa o indirectamente resulten adecuadas para la alimentación.

Las legumbres (parte de las hortalizas) son esenciales para la elaboración de sopas, platos fuertes, y ensaladas. Las mismas que tienen un alto nivel de proteínas al igual que vitaminas A y B, hidratos de carbono y fibras, y por el contrario bajas en grasas.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



“Las legumbres secas son aquellas que, una vez recolectadas sus propias vainas y desecadas por procedimiento natural, son retiradas de sus fundas protectoras para ser empleadas en la alimentación del hombre.”(Martínez, 121).

Para consumirlas es necesario dejarlas en remojo de un día para otro, y no sobre cocerlas para evitar que pierdan sus nutrientes. Se puede utilizar tanto en preparaciones frías para ensaladas, como calientes para sopas, guisos, entre otros.

Para conservar las legumbres, se deben guardar en pozuelos herméticos un lugar fresco y seco, lejos del calor.

Tabla #5: Contenido de nutrientes

LEGUMBRES							
NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	C. NETO	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
FREJOL, POROTOS	PHASEOLUS VULGARIS L.	100	GR	159	0,4	0	2
ARVEJA	PISUM SATIVUM	100	GR	118	0,4	0	3
LENTEJA	ERYUM LENS L.	100	GR	332	0,9	0	4,4
HABAS	VICIA FABIA	100	GR	72	0,5	0	4,2

✓ **Frutas**

Llevan un elevado porcentaje de agua, azúcares, vitaminas y potasio. Y por el contrario, muy poco o nada de contenido lipídico y colesterol.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Gracias a diversidad de frutas nutritivas necesarias para la alimentación humana, sus sabores, olores y formas de consumir, sean preparadas o naturales, resultan ser un alimento de gran aceptación por parte de los consumidores.

Según la “Enciclopedia de los Alimentos” publicado por Ángel Fálder Rivero,

Son muy útiles para practicar en la dieta mediterránea y seguir curas de desintoxicación de esos residuos metabólicos que siempre quedan en la sangre tras los excesos propias de comidas modernas, con mucha carne y muchas grasas. (43).

Para verificar su calidad, en las frutas, al igual que las hortalizas y verduras, se deben tomar en cuenta el tamaño, forma, color, olor. Cuando pierden agua estas comienzan a perder a su vez, sus nutrientes y reduce su tamaño cambiando significativamente su aspecto, además observar cuando existe presencia de hongos o moho producidos por la humedad, o agujeros provocados por insectos.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Tabla #6: Contenido de nutrientes

FRUTAS							
NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	C. NETO	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
CAMOTE, BATATA	IPOMOEA BATATAS L.	100	GR	105	0,05	0	3
HIGO	FICUS CARICA L.	100	GR	74	0,3	0	2,9
LIMÓN (SUTIL/CEUTÍ)	CITRUS NOTISSIMUS RISS.	100	GR	19	0,1	0	0
MANZANA	PYRUS MALUS L.	100	GR	54	0,1	0	1,3
MAQUEÑO	-	100	GR	104	0,2	0	0
PERA	PYRUS COMMUNIS R. ET P.	100	GR	61	0,1	0	1,5
TOMATE DE ÁRBOL	CYPHOMANDRA BETACEA (CAV) SENDT.	100	GR	48	0,6	0	2
ZAMBO	CURCUBITA PEPO LAM.	100	GR	24	0,1	0	0,2

✓ **Cereales y harinas**

“Los cereales y especialmente el trigo constituyen el alimento principal del hombre. El gran descubrimiento humano del periodo Neolítico consistió en la transformación del grano en harina”. (Fálder, 13).

Dentro de los cereales más consumidos en la provincia del Azuay son el maíz, trigo, cebada y arroz. Este grupo de alimentos tiene un alto nivel de hidratos de carbono necesarios para producir la energía que necesita el cuerpo, además se compone de proteínas, sales minerales y vitaminas, y fibras.

A partir del maíz y el trigo, se producen sus propias harinas, utilizadas para la elaboración de pan, tortillas, bizcochuelos, tortas, entre otros.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



El grano de trigo cumple con un proceso para que el ser humano la pueda digerir, a este proceso se le llama molturación, el cual consiste en la molienda del grano previa a la transformación en harina.

El arroz es el alimento fundamental para los platos azuayos, se los acompaña con carnes, ensaladas, menestras, etc.

Es un grano formado por una cáscara, que al momento de retirar la misma, queda el fruto, siendo inicialmente arroz integral.

En este caso se aplica de igual manera que en el trigo, la molturación, eliminando el color oscuro y dando origen al arroz blanco.

Para consumir los cereales sea en grano o harina, es indispensable aplicar una limpieza para eliminar los microorganismos, en el caso de los granos se aplica un lavado de los mismos y al momento de su cocción, termina de eliminar cualquier microorganismo o bacteria, en el caso de las harinas se lo realiza durante la molienda del grano, sin embargo tienen el riesgo de volver a contaminarse en el comercio de las mismas, por lo que resulta recomendable observar el color, textura, humedad, verificando su calidad, además de tamizar la harina cada vez que la usemos.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Tabla #7 Contenido de nutrientes

CEREALES Y HARINAS							
NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	C. NETO	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
CEBADA (arroz)	ORDEUM VULGARIS L.	100	GR	344	2	0	2,3
TRIGO (harina)	TRITICUM AESTIVUM T. VULGARE	100	GR	353	1,3	0	0,1
MAIZ (choclo)	ZEА MAYS L.	100	GR	138	1,8	0	0,8
ARROZ	ORYZA SATIVA	100	GR	360	0,7	0	0,4

✓ **Especias y condimentos**

Los condimentos provienen de las semillas y raíces de las plantas. Se utilizan para dar sabor, aroma y color a los diferentes platos y preparaciones, cuando estos se requieren en pocas cantidades, sus valores nutricionales no son tan marcados y tampoco afectan el nivel de colesterol en la sangre. Gracias a estos, el ser humano puede digerir los alimentos de mejor manera refiriéndonos así en cuanto a su sabor.

Tener en cuenta que algunos condimentos como la sal pueden afectar a la salud cuando se consumen en altas cantidades, pues las personas hipertensas deben reducir su consumo aún más, por lo que puede remplazarse con otras especias.

De igual manera existen algunas de ellas en mayor cantidad, no son beneficiosas para la salud, ya que resultan ser de sabores más pronunciados y afectan al organismo produciendo gastritis en el caso de personas con el estómago susceptible o delicado como por ejemplo la pimienta.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Es necesario saber cómo conservarlas para que no pierdan su aroma ni sabor, para empezar se deben guardar en frascos herméticos en lugares frescos alejados del sol. Al momento de utilizar las especias, se recomienda utilizar una cuchara y separar lo que se va a utilizar para evitar que el resto se contamine con otros alimentos y se echen a perder.

Tabla #8 Contenido de nutrientes

ESPECIAS Y CONDIMENTOS							
NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	C. NETO	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
ACHIOTE	LLANA L.	100	GR	373	7,5	0	29,7
CANELA	NECTANDRA CINNAMOMOIDES	100	GR	261	3,19	0	54,3
COMINO	CUMINUM CYMINUM	100	GR	370	11,8	0	22,5
SAL	CLORURO SÓDICO	100	GR	0	0	0	0
PIMIENTA	PIPER NIGRUM	100	GR	255	3,26	0	26,5

✓ **Lácteos**

La leche de mayor consumo en la provincia del Azuay y en el mundo, es la de vaca, contiene las proteínas de mejor calidad, al igual que vitaminas A y B, minerales y calcio, nutrientes que resultan importantes en el crecimiento y desarrollo del ser humano.

Se encuentra en el mercado variedad de productos a partir de la propia leche de vaca con distintas especificaciones tales como leche descremada (contenido muy

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



bajo o sin grasas, más saludable), semidescremada (menor contenido lipídico), entera (rica en vitaminas, grasas y calcio), pasteurizada (libre de microorganismos patógenos, pero contiene grasas y su tiempo de duración es corto), esterilizada (libre de gérmenes patógenos), evaporada (con menor contenido de agua, para preparaciones en la cocina), condensada (leche con menor contenido de agua, lleva sacarosa y se utiliza para la elaboración de postres), en polvo (por deshidratación de la leche, producto seco), entre otras.

Se derivan de ella el yogurt, queso, crema de leche y la mantequilla, siendo esta última, elevada en ácidos grasos saturados razón por la que se considera dentro del grupo de las grasas.

Los lácteos aportan calcio, proteínas, vitaminas (A y D) entre otros nutrientes, pero lo que se debe tomar en cuenta es, que cuentan con un gran nivel de grasas, por lo que al momento de consumir estos alimentos, se debe elegir siempre los lácteos bajos en grasas, como por ejemplo la leche descremada, yogures bajos en grasas, quesos bajos en grasas, y evitar las leches cremosas, enteras, quesos altos en grasas, nata y crema de leche.

Para mantener la calidad de la leche y sus derivados, refrigerarlos y no guardarlos por demasiado tiempo, debido a que son alimentos perecibles.

Tabla #9: Contenido de nutrientes

LÁCTEOS						
NOMBRE COMÚN	C. NETO	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
LECHE ENTERA	100	GR	60	3,5	0,014	0
QUESO FRESCO	100	GR	58	12,4	0,105	0
LECHE DESCREMADA	100	GR	42	0,97	0,005	0
CREMA DE LECHE	100	GR	345	37	0,137	0

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **Grasas**

“El término grasa procede del latín crassus, que significa denso, gordo”.
(Astiasarán, Martínez, 112).

De acuerdo con los apuntes obtenidos del libro “Gastronomía y nutrición” de Juan Martínez Monzó,

Las grasas son principios calóricos que contienen una gran cantidad de energía, formados por los mismos elementos químicos que los que conforman los hidratos de carbono (carbono, hidrógeno y oxígeno) pero combinados de manera muy distinta a través de los ácidos grasos saturados que son los que aumentan el nivel de colesterol en la sangre, e insaturados que son beneficiosos para la salud por no tener colesterol.
(104).

Dentro de este grupo se encuentra la crema de leche, mantequilla (grasa de origen animal) margarina (grasa de origen vegetal), aceites, nata. Estos productos alimenticios se utilizan como ingredientes básicos para freír, guisar, dar sabor o sazonar. Carecen de proteínas, y por el contrario son altos en ácidos grasos saturados de la misma manera que colesterol, por lo que su consumo debe ser limitado, más aún en el caso de tener hipercolesterolemia.

Al momento de elegir las grasas para preparar un plato, optar por el aceite de oliva, ya que tiene ácidos grasos poliinsaturados, los cuales no afectan al nivel del colesterol.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Tabla #10: Contenido de nutrientes

TABLA DE INGREDIENTES BÁSICOS: GRASAS						
NOMBRE COMÚN	C. NETO	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
ACEITE GIRASOL	100	GR	884	100	0	0
ACEITE OLIVA	100	GR	884	100	0	0
MANTEQUILLA	100	GR	757	85,9	0,219	0

Para llevar una alimentación que sea completa y a la vez saludable, se deben consumir ciertas cantidades de cada uno de los grupos de alimentos, según el libro “Gastronomía y Nutrición” del autor Javier Martínez M. ya mencionado anteriormente, resulta difícil para los restaurantes u hoteles pesar las cantidades necesarias en gramos de cada tipo de alimento, por lo que ha considerado calcular estas cantidades, en raciones, que es la cantidad media habitual a consumir en un plato, fácil de calcular:

- 2 raciones del grupo: Carne, pescado y huevos
- 2 raciones del grupo: lácteos
- 2 raciones del grupo: hortalizas y verduras
- 2 raciones del grupo: frutas
- 5 raciones del grupo: Cereales
- 1 ración del grupo: grasas

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



2.3. Selección y elaboración de los platos típicos de la Provincia del Azuay

A continuación se presenta un listado de platos típicos relevantes de la provincia del Azuay, los mismos que fueron seleccionados por tener menor contenido lipídico y colesterol en relación con otros.

Estos platos resultan útiles para la modificación de recetas en cuanto a sus ingredientes y algunas técnicas de cocción factibles para disminuir la mayor cantidad posible del nivel de grasas y colesterol, y que a su vez, estos sean aptos de acuerdo con el nivel de grasas, colesterol y fibras recomendado por la nutricionista Cristina Espinosa, docente de la Universidad de Cuenca, donde nos indica la cantidad a consumir basándose en datos obtenidos del libro “*Krausse Dietoterapia*” publicado por Mahan, Kathleen L., Sylvia Escott-Stump y Janice L. Raymond.

Además se indica el nivel de energía o Calorías recomendado a nivel promedio (2000Kcal/día), puesto que el mismo resulta independientemente de una persona con o sin colesterol, sino más bien depende de otros factores tales como peso, altura, edad, sexo e incluso actividad, por lo que en los **anexos** de la monografía se encuentran tablas específicas de su ingesta diaria (Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies), información obtenida por la Dra. Patricia Molina.

Ahora bien, en el caso de personas con obesidad, “habrá que reducir drásticamente el aporte de Kcal. [...] con una dieta que aporte de 1000 a 1500 Kcal diarias se puede perder semanalmente de ½ a 1 kg de su peso corporal” (Pospisil, 16) lo que sirve de ayuda para alcanzar el peso ideal.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Tabla #11: Ingesta diaria de Kcal, grasas, colesterol y fibras.

Consumo Kcal, Grasas, Colesterol Y Fibras AL DÍA					
	<i>Unidad</i>	<i>Kcal.</i>	<i>Grasas</i>	<i>Colesterol</i>	<i>Fibras</i>
Mínimo	Gramos	*1500	56	0,200	25
Máximo	Gramos	2000	65	0,300	30
* Mínimo de Kcal únicamente para personas con obesidad					

- *Nota: Es importante tener una referencia sobre la ingesta de los macro y micronutrientes, ya que existen algunos de ellos que tienen mayor relación con la alimentación para personas con colesterol tales como: Carbohidratos, grasas, vitamina A y C, sodio, y ácidos grasos.*

De acuerdo con la Dra. Patricia Molina,

<< Es importante balancear la ingesta de carbohidratos, ya que el exceso de consumo de éstos últimos puede aumentar los niveles de triglicéridos y a su vez obtener a nivel sanguíneo mayor materia prima para poder formar LDL y otros tipos de lípidos. >>

<< Las dosis de las vitaminas y otros micronutrientes deben ser ingeridas según lo recomendado, ya que si se ingieren en dosis más altas de lo normal el efecto puede ser contraproducente; como por ejemplo si uno ingiere vitamina C en grandes cantidades y sin la compañía de la vitamina A, el efecto de la vitamina C puede ser contraproducente en lugar de beneficios. >>

Por otro lado, según la Fundación de Hipercolesterolemia familiar de Madrid, el sodio es un componente de la sal de mesa (cloruro sódico) y es el principal factor dietético responsable

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



de la presión arterial, por lo que su consumo debe de mantener la ingesta de sal al día por debajo de los 6 g que es = 2,5 g de sodio. (www.hipercolesterolemiafamiliar.com).

*Para mayor información, en los **anexos** de esta monografía se encuentran distintas tablas de los ingredientes básicos con su contenido de macro y micronutrientes.*

Lo que se quiere lograr con esta modificación es que las personas sanas, la que sean propensas y las que tengan hipercolesterolemia puedan disfrutar de nuestra gastronomía cuidando su salud, es decir que sepan controlar su nivel de colesterol en la sangre y a la vez que puedan disfrutar de la gastronomía azuaya.

Para la elaboración del recetario, se ha recopilado como referencia, recetas del libro “Viejos Secretos de la Cocina Cuencana” escrito por Eulalia Vintimilla de Crespo, donde se rescatan todas las preparaciones que han sido creadas por nuestras antecesoras, que han hecho de cada una de ellas, un plato netamente típico, no solo de Cuenca sino de la provincia del Azuay. Las mismas servirán como respaldo al momento de modificarlas y elaborar nuestras propias recetas basadas en los platos típicos de esta provincia, pero más saludables, disminuyendo el nivel de grasas y colesterol.

En estas recetas, se presentan las medidas de forma casera, es decir que no se encuentra por gramos, sino por unidades, tazas, cucharas, entre otras, por lo que a continuación de las recetas transcritas, se explican de manera detallada las tablas de las recetas originales y modificadas, transformadas a gramos, para así obtener los valores del contenido de grasas, colesterol y fibras.

A continuación, se presenta un ejemplo de un menú con las recetas modificadas, basado en los valores de ingesta diaria de la tabla #11.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Ejemplo:

- **Entrada:** Empanadas de viento
- **Fuerte:** Fanesca
- **Postre:** Dulce de higo

Tabla #12: Valores de nutrientes por preparación para menú ejemplo.

	CONTENIDO POR PREPARACIÓN							
	kcal	%	Grasa	%	colesterol	%	fibras	%
Empanadas v	141,487	7	0,001	1	3,665	6	0,294	1
Fanesca	470,986	24	8,724	13	0,019	10	6,989	23
Dulce de higo	212,024	11	0,318	0	0	0	1,74	6
TOTAL	824,497	42	9,043	14	3,684	16	9,023	30

Quiere decir que una persona está consumiendo el 42% de Kcal, 14% de grasas, 16% de colesterol, y 30% de fibras. Tomando relación con la ingesta diaria, son niveles bajos de cada uno, lo que permite que el consumidor pueda alimentarse de estos platos, quedándole aún un valor de cada nutriente para el resto de comidas al día, que por lógica deberán ser bajos en grasas y colesterol principalmente.

Nota: La modificación de cantidades en cuanto a carnes y pollo se basa en raciones de 100 a 150gr por persona, como una ración recomendada.

PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA PERSONAS CON COLESTEROL ALTO



Imagen #15 Modelo recetario

EMPANADAS DE VIENTO

Ingredientes

- harina de trigo 184 gr
- aceite de oliva 12 gr
- sal 2 gr
- azúcar (para la masa) 5 gr
- agua helada 100 ml
- jugo de limón 8 ml
- polvo de hornear 4 gr
- queso 68 gr
- azúcar (para el relleno) 20 gr
- guineo 68 gr

Mise en place

- Pesar los ingredientes por separado
- Precalentar el horno a 200°C

Preparación

- Mezclar harina, aceite de oliva, sal, azúcar, agua, jugo de limón, polvo de hornear, formando una masa suave y elástica.
- Dejar reposar por unos 15 minutos.
- Aparte, para el relleno hacer una mezcla con el queso, guineo rayado previamente y azúcar.
- Particionar la masa y extraer, colocar el condumio y cerrar.
- Hornear por 15 minutos aproximadamente a 200°C.

Tips
Se puede espolvorear con azúcar impalpable.

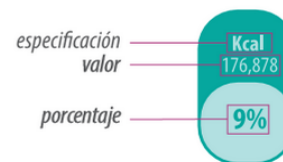
8 PORCIONES

Nutritional Info:
Kcal 176,878 (7%)
Grasa 6,037g (1%)
Colesterol 180g (6%)
Fibra 5,211g (1%)

Imagen #16 Modelo recetario, gráficos para identificar valor nutricional

- El consumo de Kcal está basado en una dieta de 2000 Kcal al día.
- El consumo de grasas está basado en una dieta de 65 gr al día.
- El consumo de Colesterol esta basado en una dieta de 0,200 a 0,300 gr al día.
- El consumo de fibras esta basado en una dieta de 30 gr al día.

En este recetario se ha ilustrado unos gráficos para explicar el contenido de Calorías, grasas, colesterol y fibras para cada preparación, con el objetivo de que el consumidor tenga la oportunidad de conocer sus valores, poniendo un énfasis en las grasas y colesterol.



**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



RECETAS DEL LIBRO “VIEJOS SECRETOS DE LA COCINA CUENCANA”

EULALIA VINTIMILLA DE CRESPO

ENTRADAS:

✓ **AGUADO DE GALLINA:**

Porciones: 12 unidades

Técnicas de cocción:

- Cocción por calor húmedo: Hervir
- Cocción en medio graso: Refrito

Ingredientes:

- ✓ 3 ½ litros de agua
- ✓ 1 gallina o pollo 5 libras
- ✓ 6 dientes de ajo
- ✓ ½ cucharadita de comino
- ✓ 7 granos de pimienta enteros
- ✓ 1 cucharada de aceite
- ✓ 2 cebollas paiteñas, de tamaño grande, ralladas
- ✓ 4 dientes de ajo, molidos
- ✓ 4 tomates riñón bien maduros, cocinados, pelados y picados
- ✓ 2 pimientos verdes, licuados
- ✓ 2 zanahorias amarillas, finamente picadas en cubos
- ✓ ½ taza de alverja tierna
- ✓ 2 ½ cucharadas de culantro picado
- ✓ 1 cucharadita de pimienta

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ 1 ½ taza de arroz

Modificación:

Para el aguado, se cambiará la carne de gallina por carne de pollo sin piel al igual que la cantidad de porción por persona, debido a que la misma tiene menor contenido de grasas y colesterol, de la misma forma se hará un cambio con el aceite de girasol en lugar de mantequilla para el refrito, ya que este tipo de aceite es una grasa poliinsaturada, que no afecta a la salud del consumidor.

TABLA #13

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:			AGUADO GALLINA								
PORCIONES	12	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO				HERVIR, COCCION EN CALDO				
			COCCION MEDIO GRASO			REFRITO	CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
AGUA	3500	ML	0	0	0	0	100	0	0	0	0
GALLINA O POLLO	2300	GR	5589	459,54	32,89	0	100	243	19,98	1,43	0
AJO	12	GR	14,52	0,012	0	0,108	100	121	0,1	0	0,9
COMINO	1,50	GR	5,55	0,177	0	0,3375	100	370	11,8	0	22,5
PIMIENTA EN GRANO	3	GR	7,65	0,0978	0	0,795	100	255	3,26	0	26,5
SAL	5	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
MANTEQUILLA	116	GR	878,12	99,644	0,25404	0	100	757	85,9	0,219	0
ACEITE	10	GR	88,4	10	0	0	100	884	100	0	0
CEBOLLA PAITENA	300	GR	156	0,3	0	1,8	100	52	0,1	0	0,6
AJO	8	GR	9,68	0,008	0	0,072	100	121	0,1	0	0,9
TOMATE RIÑON	800	GR	216	4,8	0	8	100	27	0,6	0	1
PIMIENTOS VERDES	230	GR	66,7	0,92	0	14,49	100	29	0,4	0	6,3
ZANAHORIA	190	GR	79,8	0,38	0	1,71	100	42	0,2	0	0,9
ARVEJA	90	GR	106,2	0,36	0	7,47	100	118	0,4	0	8,3
CULANTRO	30	GR	12,6	0,21	0	0,42	100	42	0,7	0	1,4
PIMIENTA EN GRANO	3	GR	7,65	0,0978	0	0,795	100	255	3,26	0	26,5
ARROZ	300	GR	1080	2,1	0	1,2	100	360	0,7	0	0,4
TOTAL			8317,9	578,6466	33,14404	37,1975					
POR PORCION			693,156	48,221	2,762	3,100					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #14

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE
CALORÍAS, GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:		AGUADO DE POLLO										
PORCIONES	12	TECNICA DE COCCION	COCCION LIQUIDO				HERVIR, COCCION EN CALDO					
			COCCION MEDIO GRASO		REFRITO		CONTENIDO EN 100 GRAMOS					
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA									
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
AGUA	3500	ML	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
CARNE POLLO SIN PIEL	1200	GR	1428	36,96	0,84	0	100	119	3,08	0,07	0	
AJO	12	GR	14,52	0,012	0	0,108	100	121	0,1	0	0,9	
COMINO	1,2	GR	4,44	0,1416	0	0,27	100	370	11,8	0	22,5	
PIMIENTA EN GRANO	3	GR	7,65	0,0978	0	0,795	100	255	3,26	0	26,5	
SAL	18	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
ACEITE GIRASOL	18	GR	159,12	18	0	0	100	884	100	0	0	
CEBOLLA PAITENA	300	GR	156	0,3	0	1,8	100	52	0,1	0	0,6	
AJO	24	GR	29,04	0,024	0	0,216	100	121	0,1	0	0,9	
TOMATE RIÑON	780	GR	210,6	4,68	0	7,8	100	27	0,6	0	1	
PIMIENTOS VERDES	180	GR	52,2	0,72	0	11,34	100	29	0,4	0	6,3	
ZANAHORIA	180	GR	75,6	0,36	0	1,62	100	42	0,2	0	0,9	
ARVEJA	120	GR	141,6	0,48	0	9,96	100	118	0,4	0	8,3	
CULANTRO	18	GR	0	0,126	0	0,252	100	0,7	0,7	0	1,4	
PIMIENTA EN GRANO	3	GR	7,65	0,0978	0	0,795	100	255	3,26	0	26,5	
ARROZ	240	GR	864	1,68	0	0,96	100	360	0,7	0	0,4	
TOTAL			3150,42	63,6792	0,84	35,916						
POR PORCION			262,535	5,307	0,070	2,993						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **CALDO DE PATAS**

Porciones: 12 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor húmedo: Hervir
- ✓ Cocción en medio graso: Refrito
- ✓ Cocción mixta: guisar

Ingredientes:

- ✓ 2 patas de res, divididas en pedazos
- ✓ 2/3 de taza de maíz pelado, crudo, remojado desde la víspera o la misma cantidad de mote
- ✓ 1 ½ cucharadas de manteca de color
- ✓ 1 cucharada de manteca de chancho
- ✓ 1 cebolla paiteña finamente picada
- ✓ 3 dientes de ajo, molidos
- ✓ 1 cucharadita de comino
- ✓ ½ taza de leche
- ✓ 1 cucharada de nata o crema
- ✓ 1 cucharada de orégano
- ✓ Sal y pimienta

Modificación:

Para el caldo de patas, por un lado se reemplazará la manteca de color por una mezcla de achiote con agua para dar el color al caldo, sin tener que agregar grasa extra. Además se utilizará aceite de girasol en lugar de manteca de cerdo, y leche

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



descremada por tener menor contenido lipídico y de colesterol que la leche entera. Por otro lado, para su elaboración, se cocinarán las patas de res por separado y se agregará solamente una cantidad de agua en lugar del caldo a la preparación final para disminuir el contenido lipídico, al contrario de la receta original, que se utiliza su caldo.

TABLA #15

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL			CALDO DE PATAS									
PORCIONES:	12	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO:		COCCION EN MEDIO GRASO:		COCCION MIXTA:		CONTENIDO EN 100 GRAMOS			
			HERVIR	REFRITO	REFRITO	GUISAR	GRAMOS	Kcal.	GRASA	COLESTEROL	FIBRA	
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GRAMOS	Kcal.	GRASA	COLESTEROL	FIBRA	
PATAS RES	1780	GR	1441,8	24,92	1,1748	0	100	81	1,4	0,066	0	
MAIZ	110	GR	144,1	3,74	0	1,43	100	131	3,4	0	1,3	
MANTECA COLOR	45	GR	563,4	48,33	0,04275	13,365	100	1252	107,4	0,095	29,7	
MANTECHA CHANCHO	30	gr	263,7	29,97	0,0285	0	100	879	99,9	0,095	0	
CEBOLLA PAITENA	150	gr	78	0,15	0	0,9	100	52	0,1	0	0,6	
AJO	6	gr	7,26	0,006	0	0,054	100	121	0,1	0	0,9	
COMINO	3	gr	11,1	0,354	0	0,675	100	370	11,8	0	22,5	
LECHE	500	gr	300	17,5	0,07	0	100	60	3,5	0,014	0	
CREMA	14	GR	48,3	5,18	0,01918	0	100	345	37	0,137	0	
OREGANO	2	gr	6,12	0,205	0	0,84	100	306	10,25	0	42	
SAL	54	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
PIMIENTA	3	GR	7,65	0,0978	0	0,795	100	255	3,26	0	26,5	
TOTAL			2871,4	130,4528	1,33523	18,059						
POR PORCION			239,286	10,871	0,111	1,505						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #16

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE
CALORÍAS, GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:			CALDO DE PATAS								
PORCIONES:	12	TECNICAS DE COCCION	COCCION LIQUIDO	HERVIR							
			COCCION GRASO	REFRITO							
			COCCION MIXTA	GUISAR							
CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA							CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GRAMOS	Kcal.	GRASA	COLESTEROL	FIBRA
PATAS RES	1080	GR	874,8	15,12	0	0	100	81	1,4	0	0
MAIZ	90	GR	117,9	3,06	0	1,17	100	131	3,4	0	1,3
ACHIOTE	6	GR	22,38	0,45	0	1,782	100	373	7,5	0	29,7
ACEITE GIRASOL	24	GR	212,16	24	0	0	100	884	100	0	0
CEBOLLA PAITENA	150	GR	78	0,15	0	0,9	100	52	0,1	0	0,6
AJO	6	GR	7,26	0,006	0	0,054	100	121	0,1	0	0,9
COMINO	3	GR	11,1	0,354	0	0,675	100	370	11,8	0	22,5
LECHE DESCREMADA	504	GR	211,68	4,8888	0,0252	0	100	42	0,97	0,005	0
AGUA(MEZCLAR CON ACHIOTE)	30	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
OREGANO	1,8	GR	5,508	0,1845	0	0,756	100	306	10,25	0	42
SAL	138	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
PIMIENTA	1,5	GR	3,825	0,0489	0	0,398	100	255	3,26	0	26,5
TOTAL			1544,613	48,2622	0,0252	5,735					
POR PORCION			128,718	4,022	0,002	0,478					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **SOPA ANTIGUA DE ARROZ DE CEBADA**

Porciones: 8 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor húmedo: Hervir
- ✓ Cocción en medio graso: Refrito

Ingredientes:

- ✓ 2 cucharadas de manteca de chanco
- ✓ 1 cebolla paiteña, finamente picada
- ✓ 2 dientes de ajo, molidos
- ✓ ¼ de cucharadita de comino
- ✓ 2 litros de agua caliente
- ✓ ½ libra de carne de chanco (lomo o pierna)
- ✓ 8 onzas de espinazo de puerco
- ✓ ½ libra de “uma-cara” (cuero tostado de la cabeza del chanco)
- ✓ 6 onzas de arroz de cebada, crudo, remojado durante una noche
- ✓ 3 hojas de col queso, picadas en tiras finas
- ✓ Sal y pimienta

Modificación:

En el caso del arroz de cebada se cambiará la manteca de cerdo por aceite de oliva, además se eliminará un gran porcentaje de grasas y colesterol mediante la eliminación de la carne de cerdo, su cuero y espinazo, quedando una sopa más

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



ligera y saludable sin perder su ingrediente principal, el cereal, que a su vez contrarresta el contenido colesterol malo.

TABLA#17

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:		SOPA DE ARROZ CON CEBADA									
PORCIONES:	8	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO				HERVIR				
			COCCION EN MEDIO GRASO				REFRITO				
		CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA						CONTENIDO EN 100 GRAMOS			
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	100	Kcal.	GRASA	COLESTEROL	FIBRA
MANTECA CERDO	60	GR	530,4	59,94	0,057	0	100	884	99,9	0,095	0
CEBOLLA PAITENA	150	GR	78	0,15	0	0,9	100	52	0,1	0	0,6
AJO	4	GR	4,84	0,004	0	0,036	100	121	0,1	0	0,9
COMINO	1	GR	3,7	0,118	0	0,225	100	370	11,8	0	22,5
AGUA	2000	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
CARNE CERDO	230	GR	476,1	31,74	0,2254	0	100	207	13,8	0,098	0
ESPINAZO CERDO	232	GR	654,24	54,984	0,18792	0	100	282	23,7	0,081	0
CUERO CHANCHO	230	GR	1223,6	68,08	0,1702	0	100	532	29,6	0,074	0
ARROZ CEBADA	240	GR	825,6	4,8	0	5,52	100	344	2	0	2,3
COL	164	GR	42,64	0,492	0	1,312	100	26	0,3	0	0,8
SAL	36	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
PIMIENTA	3	GR	7,65	0,0978	0	0,795	100	255	3,26	0	26,5
TOTAL			3846,8	220,4058	0,64052	8,788					
POR PORCION			480,846	27,551	0,080	1,099					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #18

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE
CALORÍAS, GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:		SOPA DE ARROZ DE CEBADA									
PORCIONES:	8	TECNICAS DE COCCION	COCCION EN LIQUIDO				HERVIR				
			COCCION GRASO		REFRITO		COCCION GRASO		REFRITO		
		CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA						CONTENIDO EN 100 GRAMOS			
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	100	Kcal.	GRASA	COLESTEROL	FIBRA
ACEITE DE OLIVA	20	GR	176,8	19,6	0	0	100	884	98	0	0
CEBOLLA PAITENA	144	GR	74,88	0,144	0	0,864	100	52	0,1	0	0,6
AJO	4	GR	4,84	0,004	0	0,036	100	121	0,1	0	0,9
COMINO	2	GR	7,4	0,236	0	0,45	100	370	11,8	0	22,5
AGUA	2000	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
ARROZ CEBADA	200	GR	688	4	0	4,6	100	344	2	0	2,3
COL	80	GR	26,4	0,24	0	0,64	100	33	0,3	0	0,8
SAL	36	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
PIMIENTA	2	GR	5,1	0,0652	0	0,53	100	255	3,26	0	26,5
TOTAL			983,42	24,2892	0	7,12					
POR PORCION			122,928	3,036	0	0,890					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **TAMALES DE GUALACEO (TAMAL DE MAÍZ)**

Porciones: 12 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor húmedo: Hervir y al vapor
- ✓ Cocción en medio graso: Refrito

Ingredientes:

- ✓ 14 onzas de costilla carnuda de chancho y oreada a la sombra, durante tres o cuatro días
- ✓ ½ litro de agua
- ✓ 1 tallo de cebolla vitalicia (cebollín)
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 ½ cucharadas de manteca de color
- ✓ 4 cucharadas de manteca de chancho
- ✓ 1 cebolla paiteña finamente picada
- ✓ 1 cucharadita de ajo molido
- ✓ ½ cucharadita de comino
- ✓ 1 cucharadita de orégano en polvo
- ✓ 2 ½ tazas de caldo de costilla de chancho
- ✓ 1 libra de harina de maíz blanco
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ 13 hojas de achira

Condumio:

- ✓ 1 cucharadita de manteca de color

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- ✓ 1 cebolla paiteña pequeña
- ✓ ½ cucharadita de comino
- ✓ La carne cocinada y desmenuzada de la costilla que consta como ingrediente de la masa
- ✓ ½ cucharadita de orégano molido
- ✓ 1 zanahoria pequeña cocinada, pelada y finamente picada
- ✓ 2 cucharadas de arveja tierna cocinada
- ✓ 1 cucharada del caldo de costilla

Decoración:

- ✓ 2 ajíes colorados sin venas ni semillas, picados en tiras y luego desaguados
- ✓ 4 aceitunas negras, picadas verticalmente en seis partes
- ✓ 24 pasas sin semilla
- ✓ 4 huevos duros cortados en tajadas

Modificación:

Para la elaboración de los tamales, se sustituirá la costilla de cerdo por carne de pollo con hueso para el caldo, al igual que la manteca de color por achiote con agua. Teniendo en cuenta que el huevo tiene un nivel de colesterol pronunciado, se elimina de la receta original, y para el refrito se utilizará aceite de o

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #19

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:		TAMALES DE GUALACEO										
PORCIONES	12	TECNICA DE COCCION	CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS					
			Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
			COCCION POR CALOR HUMEDO	HERVIR								
			COCCION POR CALOR HUMEDO	VAPOR								
			COCCION EN MEDIO GRASO	REFRITO								
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
HARINA MAIZ BLANCO	460	GR	1697,4	23,92	0	5,06	100	369	5,2	0	1,1	
MANTECA CERDO	120	GR	1060,8	119,88	0,114	0	100	884	99,9	0,095	0	
COSTILLA CERDO	397	GR	1119,5	94,089	0,32157	0	100	282	23,7	0,081	0	
CARNE CERDO (DE LA COSTILLA)	250	GR	517,5	34,5	0,245	0	100	207	13,8	0,098	0	
CEBOLLA PAITEÑA	300	GR	156	0,3	0	1,8	100	52	0,1	0	0,6	
AJO	4	GR	4,84	0,004	0	0,036	100	121	0,1	0	0,9	
MANTECA COLOR	50	GR	186,5	53,7	0,0475	14,85	100	373	107,4	0,095	29,7	
ARVEJA	4	GR	4,72	0,016	0	0,332	100	118	0,4	0	8,3	
AJO MOLIDO	5	GR	16,6	0,038	0	0,495	100	332	0,76	0	9,9	
ZANAHORIA	130	GR	54,6	0,26	0	1,17	100	42	0,2	0	0,9	
COMINO	2	GR	7,4	0,236	0	0,45	100	370	11,8	0	22,5	
PIMIENTA	3	GR	7,65	0,0978	0	0,795	100	255	3,26	0	26,5	
HOJA ACHIRA	13	U	-	0,013	0	0,065	100	-	0,1	0	0,5	
SAL	18	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
AGUA	500	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
OREGANO	1,5	GR	4,59	0,15375	0	0,63	100	306	10,25	0	42	
CEBOLLIN	10	GR	2,4	0,02	0	0,007	100	24	0,2	0	0,07	
ACEITUNAS	28	GR	36,96	0,112	-	-	100	132	0,4	-	-	
PASAS	30	GR	92,7	0,99	0	0	100	309	3,3	0	0	
HUEVOS	220	GR	323,4	21,868	1,0846	0	100	147	9,94	0,493	0	
			TOTAL	5293,6	350,19755	1,81267	25,69					
			POR PORCION	441,133	29,183	0,151	2,141					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #20

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:			TAMAL DE MAIZ								
PORCIONES	12	TECNICAS DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO				VAPOR, HERVIR				
			COCCION EN MEDIO GRASO				REFRITO				
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GRAMOS	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
HARINA MAIZ	480	GR	1771,2	24,96	0	2,2	100	369	5,2	0	1,1
ACEITE DE OLIVA	90	GR	795,6	90	0	0	100	884	100	0	0
CARNE POLLO(CON HUESO)	300	GR	648	47,55	0,219	0	100	216	15,85	0,073	0
CEBOLLA PAITEÑA	300	GR	156	0,3	0	1,8	100	52	0,1	0	0,6
AJO	3,6	GR	4,356	0,0036	0	0,0324	100	121	0,1	0	0,9
ACHIOTE	6	GR	22,38	0,45	0	1,782	100	373	7,5	0	29,7
ARVEJA	6	GR	7,08	0,024	0	0,498	100	118	0,4	0	8,3
ZANAHORIA	132	GR	55,44	0,264	0	1,188	100	42	0,2	0	0,9
COMINO	6	GR	22,2	0,708	0	1,35	100	370	11,8	0	22,5
PIMIENTA	3	GR	7,65	0,0978	0	0,795	100	255	3,26	0	26,5
HOJA ACHIRA	12	u	-	0,012	0	0,06	100	-	0,1	0	0,5
SAL	36	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
AGUA	500	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
AGUA(MESCLAR CON ACHIOTE)	30	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
CEBOLLIN	12	GR	2,88	0,024	0	0,0084	100	24	0,2	0	0,07
ACEITUNA	30	GR	39,6	0,12	-	-	100	132	0,4	-	-
PASAS	12	GR	37,08	0,396	0	0	100	309	3,3	0	0
TOTAL			3569,466	164,9094	0,219	9,7138					
POR PORCION			297,456	13,742	0,018	0,809					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **TAMAL DE PAPA**

Porciones: 20 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor húmedo: Hervir y al vapor
- ✓ Cocción en medio graso: Refrito

Ingredientes:

Masa:

- ✓ 2 libras de papas (variedad arenosa)
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla
- ✓ 3 cucharadas de manteca
- ✓ 5 yemas
- ✓ 3 claras
- ✓ 1 cucharadita escasa de polvo de hornear
- ✓ 20 hojas de achira
- ✓ Sal y pimienta blanca

Modificación:

El tamal de papa tiene mucha mantequilla al igual que huevos, modificaremos nuestra receta disminuyendo el contenido de la mantequilla, cambiando la manteca por aceite de oliva, de igual manera se reducirá la cantidad de yemas necesarias para la elaboración del tamal, pero que no perjudique a la preparación. También se utilizará achiote en lugar de manteca de color.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #21

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS, GRASAS,
COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:			TAMAL PAPA									
PORCIONES	20	TECNICA DE COCCION	COCCION HUMEDO				VAPOR					
			COCCION GRASO		REFRITO		COCCION GRASO		REFRITO			
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS					
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
PAPAS	920	GR	818,8	0	0	3,68	100	89	0	0	0,4	
MANTEQUILLA	90	GR	681,3	77,31	0,1971	0	100	757	85,9	0,219	0	
MANTECA	60	GR	530,4	58,8	0	0	100	884	98	0	0	
YEMAS	85	GR	272	22,389	1,0659	0	100	320	26,34	1,254	0	
CLARAS	105	GR	49,35	0,21	0	0	100	47	0,2	0	0	
POLVO HORNEAR	2	GR	1,94	0,008	0	0,044	100	97	0,4	0	2,2	
HOJAS ACHIRA	20	UNIDAD	-	0,02	0	0,1	100	-	0,1	0	0,5	
SAL	36	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
PIMIENTA	12	GR	30,6	0,3912	0	3,18	100	255	3,26	0	26,5	
CEBOLLA PAITEÑA	300	GR	156	0,3	0	1,8	100	52	0,1	0	0,6	
MANTECA COLOR	30		111,9	32,22	0,0285	8,91	100	373	107,4	0,095	29,7	
AJO MOLIDO	2	gr	6,64	0,0152	0	0,198	100	332	0,76	0	9,9	
COMINO	1	gr	3,7	0,118	0	0,225	100	370	11,8	0	22,5	
OREGANO	1	gr	3,06	0,1025	0	0,42	100	306	10,25	0	42	
ZANAHORIA	100	GR	42	0,2	0	0,9	100	42	0,2	0	0,9	
ARVEJA	77	GR	90,86	0,308	0	6,391	100	118	0,4	0	8,3	
PASAS	40	GR	123,6	1,32	0	0	100	309	3,3	0	0	
TOTAL			2922,2	193,7119	1,2915	25,848						
POR PORCION			146,108	9,686	0,065	1,292						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #22

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS, GRASAS,
COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:		TAMAL PAPA									
PORCIONES	20	TECNICA DE COCCION	COCCION HUMEDO				VAPOR				
			COCCION GRASO				REFRITO				
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
PAPAS	2300	GR	2047	0	0	9,2	100	89	0	0	0,4
MANTEQUILLA	60	GR	454,2	51,54	0,1314	0	100	757	85,9	0,219	0
ACEITE DE OLIVA	50	GR	442	50	0	0	100	884	100	0	0
YEMAS	50	GR	160	13,17	0,627	0	100	320	26,34	1,254	0
CLARAS	150	GR	70,5	0,3	0	0	100	47	0,2	0	0
POLVO HORNEAR	2	GR	1,94	0,008	0	0,044	100	97	0,4	0	2,2
HOJAS ACHIRA	20	UNIDAD	-	0,02	0	0,1	100	-	0,1	0	0,5
SAL	20	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
PIMIENTA	12	GR	30,6	0,3912	0	3,18	100	255	3,26	0	26,5
CEBOLLA PAITEÑA	150	GR	78	0,15	0	0,9	100	52	0,1	0	0,6
ACHIOTE	10	GR	37,3	0,75	0	2,97	100	373	7,5	0	29,7
AJO MOLIDO	2	gr	6,64	0,0152	0	0,198	100	332	0,76	0	9,9
COMINO	5	gr	18,5	0,59	0	1,125	100	370	11,8	0	22,5
OREGANO	5	gr	15,3	0,5125	0	2,1	100	306	10,25	0	42
ZANAHORIA	50	GR	21	0,1	0	0,45	100	42	0,2	0	0,9
ARVEJA	40	GR	47,2	0,16	0	3,32	100	118	0,4	0	8,3
AGUA	50	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
TOTAL			3430,18	117,7069	0,7584	23,59					
POR PORCION			171,509	5,885	0,038	1,179					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **EMPANADAS DE VIENTO**

Porciones: 8 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción en medio graso: Fritura

Ingredientes:

- ✓ 8 onzas de harina de trigo
- ✓ 1 onza de manteca de chancho o vegetal
- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ ¼ de cucharadita de azúcar
- ✓ 8 aceitunas verdes cortadas en pedacitos pequeños
- ✓ 3 huevos
- ✓ Sal y pimienta blanca

Modificación:

Las empanadas las elaboraremos con aceite de oliva en lugar de mantequilla y disminuirémos la cantidad de queso, y las hornearémos en lugar de freírlas, eliminando un gran porcentaje de grasas y colesterol, siendo más saludables y quedando una masa crocante similar a la original.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #23

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:		EMPANADAS VIENTO										
PORCIONES	8	TECNICA DE COCCION	COCCION EN MEDIO GRASO				FRITURA		CONTENIDO EN 100 GRAMOS			
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GRAMOS	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
HARINA TRIGO	232	GR	818,96	3,016	0	0,232	100	353	1,3	0	0,1	
MANTECA CERDO	20	GR	74,6	19,98	0,019	0	100	373	99,9	0,095	0	
SAL	3	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
AZUCAR	10	GR	38,4	0	0	0	100	384	0	0	0	
AGUA HELADA	125	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
LIMON	5	GR	0,95	0,005	0	0	100	19	0,1	0	0	
ACEITE	250	GR	2210	250	0	0	100	884	100	0	0	
QUESILLO	174	GR	466,32	36,54	0,0261	0	100	268	21	0,015	0	
AZUCAR	20	GR	76,8	0	0	0	100	384	0	0	0	
GUINEO	50	GR	44,5	0,165	0	1,3	100	89	0,33	0	2,6	
TOTAL			3730,5	309,706	0,0451	1,532						
POR PORCION			466,316	38,713	0,006	0,192						

TABLA #24

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:		EMPANADAS VIENTO										
PORCIONES	10	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CONCENTRACION				HORNEAR		CONTENIDO EN 100 GRAMOS			
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GRAMOS	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
HARINA TRIGO	232	GR	818,96	3,016	0	0,232	100	353	1,3	0	0,1	
ACEITE DE OLIVA	15	GR	132,6	15	0	0	100	884	100	0	0	
SAL	3	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
AZUCAR	10	GR	38,4	0	0	0	100	384	0	0	0	
AGUA HELADA	125	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
LIMON	10	GR	1,9	0,01	0	0	100	19	0,1	0	0	
POLVO HORNEAR	5	GR	4,85	0,02	0	0,11	100	97	0,4	0	2,2	
QUESILLO	87	GR	233,16	18,27	0,01305	0	100	268	21	0,015	0	
AZUCAR	25	GR	96	0	0	0	100	384	0	0	0	
GUINEO	100	GR	89	0,33	0	2,6	100	89	0,33	0	2,6	
TOTAL			1414,87	36,646	0,01305	2,942						
POR PORCION			141,487	3,665	0,001	0,294						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



PLATOS FUERTES Y ACOMPAÑANTES:

✓ **ARROZ**

Porciones: 8 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor húmedo: Hervir

Ingredientes:

- ✓ 2 tazas de arroz
- ✓ 5 cucharadas de aceite
- ✓ 1 tallo de cebolla partido a lo largo
- ✓ 4 tazas de agua
- ✓ 1 cucharada de sal

Modificación:

El arroz no tiene un alto porcentaje lipídico que afecte al consumidor, sin embargo al momento de prepararlo se eliminará el aceite.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #25

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:		ACOMPANANTES SOLOS: ARROZ									
PORCIONES	8	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO		HERVIR		CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
ARROZ	400	GR	1440	2,8	0	1,6	100	360	0,7	0	0,4
ACEITE	50	GR	442	50	0	0	100	884	100	0	0
AGUA	1000	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
CEBOLLA PERLA	75	GR	33	0,15	0	0,75	100	44	0,2	0	1
SAL	18	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
TOTAL			1915	52,95	0	2,35					
POR PORCION			239,375	6,619	0	0,294					

TABLA #26

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE
CALORÍAS, GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:		ACOMPANANTES SOLOS: ARROZ									
PORCIONES	8	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO		HERVIR		CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
ARROZ	368	GR	1324,8	2,576	0	1,472	100	360	0,7	0	0,4
AGUA	1000	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
CEBOLLA PERLA	76	GR	33,44	0,152	0	0,76	100	44	0,2	0	1
SAL	24	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
TOTAL			1358,24	2,728	0	2,232					
POR PORCION			169,780	0,341	0	0,279					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ ***CARNE AL JUGO CON PERITAS***

Porciones: 6 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor húmedo: Hervir
- ✓ Cocción en medio graso: Refrito

Ingredientes:

- ✓ 1 cucharada de manteca
- ✓ 1 cebolla paiteña, finamente picada
- ✓ ½ cucharada de ajo molido
- ✓ ¼ de cucharadita de comino
- ✓ 2 ½ libras de carne (pajarilla) cortada en cecinas delgadas
- ✓ 2 tazas de agua caliente
- ✓ 12 peritas maduras, cocinadas en olla de presión, con una cucharadita de azúcar
- ✓ Sal y pimienta

Modificación:

En esta receta, se utilizará aceite de oliva en lugar de manteca y se disminuirá la carne, y su ración por persona, ya que en cuanto a sus métodos de cocción, no es necesario hacer una modificación.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #27

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:											
CARNE AL JUGO CON PERITAS											
PORCIONES	6	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO				HERVIR				
			COCCION EN MEDIO GRASO				REFRITO				
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
CARNE (PAJARILLA O BASO)	1150	GR	1207,5	34,5	3,0245	0	100	105	3	0,263	0
MANTECA	20	GR	176,8	19,6	0	0	100	884	98	0	0
CEBOLLA PAITEÑA	150	gr	78	0,15	0	0,9	100	52	0,1	0	0,6
AJO	2	GR	2,42	0,002	0	0,02	100	121	0,1	0	0,9
COMINO	0,5	GR	1,85	0,059	0	0,11	100	370	11,8	0	22,5
AGUA	500	gr	0	0	0	0	100	0	0	0	0
PERITAS	58	gr	35,38	0,058	0	0,87	100	61	0,1	0	1,5
SAL	5	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
PIMIENTA	4	GR	10,2	0,1304	0	1,06	100	255	3,26	0	26,5
TOTAL			1512,15	54,4994	3,0245	2,96					
POR PORCION			252,025	9,083	0,504	0,493					

TABLA #28

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE
CALORÍAS, GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:											
CARNE AL JUGO CON PERITAS											
PORCIONES	10 APROX.	TECNICA DE COCCION	COCCION EN LIQUIDO:				HERVIR				
			COCCION GRASO				REFRITO				
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
CARNE (PAJARILLA O BASO)	1000	GR	1050	30	2,63	0	100	105	3	0,263	0
ACEITE DE OLIVA	15	GR	132,6	15	0	0	100	884	100	0	0
CEBOLLA PAITEÑA	125	gr	65	0,125	0	0,75	100	52	0,1	0	0,6
AJO	3	GR	3,63	0,003	0	0,027	100	121	0,1	0	0,9
COMINO	1	GR	3,7	0,118	0	0,225	100	370	11,8	0	22,5
AGUA	500	gr	0	0	0	0	100	0	0	0	0
PERITAS	50	gr	30,5	0,05	0	0,75	100	61	0,1	0	1,5
SAL	15	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
PIMIENTA	6,5	GR	16,575	0,2119	0	1,723	100	255	3,26	0	26,5
TOTAL			1302,005	45,5079	2,63	3,475					
POR PORCION			130,201	4,551	0,263	0,347					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **CARNE OREADA DE CHANCHO**

Porciones: 6 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor seco: A la parrilla

Ingredientes:

- ✓ 3 libras de lomo de chancho
- ✓ 3 dientes de ajo, molido
- ✓ ½ cucharadita de pimienta
- ✓ 2 cucharadita de comino
- ✓ 1 ½ cucharadas de sal mezclada con ½ cucharadita de salitre
- ✓ ½ libra de manteca desleída, para asar carne
- ✓ 1 brocha para asados

Modificación:

En esta receta, modificaremos su ingrediente principal, pues cambiaremos la carne de cerdo por carne de res, ya que ambas son típicas de la provincia del Azuay, pero la carne de res tiene un menor contenido lipídico. Por otra parte, se utilizará aceite de oliva y en menor cantidad para untar la carne mientras esta cumple con su proceso de cocción, asado.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #29

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:		CARNE OREADA DE CHANCHO										
PORCIONES	6	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR SECO				PARRILLA					
		CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA					CONTENIDO EN 100 GRAMOS					
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
CARNE CERDO	1380	GR	2856,6	190,44	1,3524	0	100	207	13,8	0,098	0	
DIENTES AJO	6	GR	7,26	0,006	0	0,05	100	121	0,1	0	0,9	
PIMIENTA	1	GR	2,55	0,0326	0	0,27	100	255	3,26	0	26,5	
COMINO	4	GR	14,8	0,472	0	0,9	100	370	11,8	0	22,5	
SAL	9	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
MANTECA	230	GR	2033,2	225,4	0	0	100	884	98	0	0	
TOTAL			4914,41	416,3506	1,3524	1,22						
POR PORCION			819,068	69,392	0,225	0,203						

TABLA #30

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:		CARNE OREADA DE RES										
PORCIONES:	12	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR SECO				PARRILLA					
		CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA					CONTENIDO EN 100 GRAMOS					
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
CARNE RES	1380	GR	1738,8	48,3	0,8004	0	100	126	3,5	0,058	0	
DIENTES AJO	6	GR	7,26	0,006	0	0,054	100	121	0,1	0	0,9	
PIMIENTA	3	GR	7,65	0,0978	0	0,795	100	255	3,26	0	26,5	
COMINO	10	GR	37	1,18	0	2,25	100	370	11,8	0	22,5	
SAL	15	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
ACEITE OLIVA	60	GR	530,4	60	0	0	100	884	100	0	0	
TOTAL			2321,11	109,5838	0,8004	3,099						
POR PORCION			193,425833	9,132	0,067	0,258						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **CHOCLOS FRITOS**

Porciones: 6 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción en medio graso: Fritura

Ingredientes:

- ✓ 6 choclos de grano grueso desgranados
- ✓ 3 cucharadas de manteca
- ✓ Sal

Modificación:

Para elaborar los choclos, modificaremos su técnica de cocción, pues en lugar de freírlos con manteca, simplemente los cocinaremos al vapor, quedando más saludables, ya que por un lado no se utiliza ningún tipo de grasas, y por otro, se cocina en forma lenta pero sin eliminar sus nutrientes.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #31

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:			ACOMPANANTES SOLOS: CHOCLOS FRITOS								
PORCIONES	6	TECNICA DE COCCION	COCCION EN MEDIO GRASO				FRITURA				
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
CHOCLOS	552	unidad	761,76	9,936	0	4,42	100	138	1,8	0	0,8
MANTECA	90	GR	795,6	88,2	0	0	100	884	98	0	0
SAL	5	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
TOTAL			1557,36	98,136	0	4,42					
POR PORCION			259,560	16,356	0	0,74					

TABLA #32

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE
CALORÍAS, GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:			ACOMPANANTES SOLOS: CHOCLOS COCINADOS								
PORCIONES	6	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO				VAPOR				
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
CHOCLOS	552	unidad	761,76	9,936	0	4,416	100	138	1,8	0	0,8
AGUA	1000	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
TOTAL			761,76	9,936	0	4,416					
POR PORCION			126,96	1,656	0	0,736					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE DE ÁRBOL**

Porciones: 6 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor húmedo: Blanquear

Ingredientes:

- ✓ 8 zanahorias de tamaño pequeño (tiernas)
- ✓ 8 tomates berenjenas (de árbol) (bien maduros)
- ✓ 2 cucharadas de aceite
- ✓ 2 cucharadas de vinagre
- ✓ ½ cucharadita de azúcar
- ✓ 1 tallo de cebolla vitalicia en aros
- ✓ ½ limón sutil
- ✓ Sal y pimienta

Modificación:

Puesto que la zanahoria tiene un nivel de fibras, se disminuirá su cantidad a la adecuada, y se la cocinará al vapor. En cuanto al tomate de árbol también se disminuirá su cantidad, además se utilizará aceite de oliva

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #33

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL: ENSALADA ZANAHORIA Y TOMATE ARBOL												
PORCIONES	6	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO		BLANQUEAR			CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA									
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
ZANAHORIA	760	GR	319,2	1,52	0	6,84	100	42	0,2	0	0,9	
TOMATE DE ARBOL	616	GR	295,68	3,696	0	12,3	100	48	0,6	0	2	
ACEITE DE OLIVA	36	GR	318,24	36	0	0	100	884	100	0	0	
VINAGRE	15	GR	3,15	0	0	0	100	21	0	0	0	
AZUCAR	5	GR	19,2	0	0	0	100	384	0	0	0	
CEBOLLIN	150	GR	36	0,75	0	1,95	100	24	0,5	0	1,3	
LIMON	15	ML	2,85	0,015	0	0	100	19	0,1	0	0	
PIMIENTA	4	GR	10,2	0,1304	0	1,06	100	255	3,26	0	26,5	
SAL	4	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
TOTAL			1004,52	42,1114	0	22,2						
POR PORCION			167,420	7,0186	0	3,695						

TABLA #34

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE GRASAS,
COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA: ENSALADA ZANAHORIA Y CHOCLO												
PORCIONES	6	TECNICA DE COCCION	COCCION EN LIQUIDO		AL VAPOR			CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA									
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
ZANAHORIA	300	GR	126	0,6	0	2,7	100	42	0,2	0	0,9	
TOMATE ARBOL	270	GR	129,6	1,62	0	5,4	100	48	0,6	0	2	
ACEITE	30	GR	265,2	30	0	0	100	884	100	0	0	
VINAGRE	22,5	GR	4,725	0	0	0	100	21	0	0	0	
AZUCAR	7,5	GR	28,8	0,015	0	0	100	384	0,2	0	0	
LIMON	22 1/2	ml	4,275	0,0225	0	0	100	19	0,1	0	0	
PIMIENTA	3	GR	7,65	0,0978	0	0,795	100	255	3,26	0	26,5	
SAL	4,5	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
TOTAL			566,25	32,3553	0	8,895						
POR PORCION			94,375	5,393	0	1,483						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- ✓ **HABAS CON QUESO** (Receta basada en información del libro “Viejos Secretos de la Cocina Cuencana”)

Porciones: 6 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor húmedo: Hervir

Ingredientes:

- ✓ 460 gramos de habas
- ✓ 1 litro de agua (aproximadamente)
- ✓ 15 gramos de Sal
- ✓ 230 gramos de queso fresco

Modificación:

En esta preparación solamente se disminuirá la sal y la cantidad de queso fresco, ya que es un acompañante de por sí bajo en grasas por las habas que serán cocinadas al vapor en lugar de cocinarlas en agua, evitando la pérdida de sus nutrientes.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #35

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL: HABAS CON QUESO												
PORCIONES	6	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO	HERVIR								
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS					
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
HABAS	460	GR	331,2	2,3	0	19,3	100	72	0,5	0	4,2	
AGUA	1000	ML	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
SAL	15	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
QUESO FRESCO	230	GR	133,4	28,52	0,2415	0	100	58	12,4	0,105	0	
TOTAL			464,6	30,82	0,2415	19,3						
POR PORCION			77,4333	5,137	0,040	3,220						

TABLA #36

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE
CALORÍAS, GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA: HABAS CON QUESO												
PORCIONES	6	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO	AL VAPOR								
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS					
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
HABAS	500	GR	360	2,5	0	21	100	72	0,5	0	4,2	
AGUA	1000	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
SAL	6	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
QUESO FRESCO	114	GR	66,12	14,136	0,1197	0	100	58	12,4	0,105	0	
TOTAL			426,12	16,636	0,1197	21						
POR PORCION			71,020	2,773	0,020	3,500						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **FANESCA POPULAR DE LOS DOCE APÓSTOLES**

Porciones: 18 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor húmedo: Hervir
- ✓ Cocción en medio graso: Refrito

Ingredientes:

- ✓ 1 libra de poroto tierno
- ✓ 1 libra de arveja tierna
- ✓ 1 ½ libras de zapallo tierno, picado
- ✓ 2 ½ libras de zambo tierno, finamente picado
- ✓ 1 ½ libras de haba tierna, pelada
- ✓ 1 libra de choclo tierno
- ✓ 1 libra de achogchas
- ✓ 1 libra de pallares tiernos
- ✓ 1 libra de papa chaucha de tamaño pequeño
- ✓ 1 libra de lenteja
- ✓ 6 hojas de col
- ✓ ½ libra de arroz cocinado en una taza de leche
- ✓ ½ libra de manteca de chanco
- ✓ 3 cucharadas de manteca de color
- ✓ 6 tallos de cebolla vitalicia, finamente picada
- ✓ 6 dientes de ajo molido
- ✓ 1 cucharada de comino
- ✓ 3 litros de leche

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- ✓ 1 cucharada de orégano
- ✓ Sal y pimienta
- ✓ 1 libra de bacalao seco
- ✓ ½ cucharada de manteca de color
- ✓ ½ cucharadita de ajo molido
- ✓ 1 cucharada de cebolla picada
- ✓ ½ cucharadita de comino
- ✓ 2 ajíes colorados
- ✓ 6 onzas de pepa de zambo, tostada y licuada en leche
- ✓ ½ litro de leche
- ✓ Sal

Modificación:

En la fanesca se disminuirá la cantidad de los granos, puesto que cada uno de ellos tiene su contenido de fibras, por otra parte se eliminará el arroz, que sí tiene un nivel de grasas, no muy alto pero que debemos reducir de igual manera. También se reemplazará la manteca de cerdo y de color, por manteca vegetal en menor cantidad y achiote, de igual manera con la leche entera por descremada y bacalao seco por fresco. Para su refrito se utilizará achiote con agua y el aceite de oliva en lugar de manteca de cerdo.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #37

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:		FANESCA 12 ASPOTOLES									
PORCIONES	18	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO				HERVIR				
			COCCION EN MEDIO GRASO		REFRITO		COCCION EN MEDIO GRASO		REFRITO		
		CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA						CONTENIDO EN 100 GRAMOS			
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
FREJOL	460	GR	731,4	1,84	0	9,2	100	159	0,4	0	2
ARVEJA	460	GR	542,8	1,84	0	38,2	100	118	0,4	0	8,3
ZAPALLO	690	GR	248,4	0,69	0	3,45	100	36	0,1	0	0,5
ZAMBO	1150	GR	276	1,15	0	2,3	100	24	0,1	0	0,2
HABA	690	GR	496,8	3,45	0	29	100	72	0,5	0	4,2
CHOCLO	460	GR	634,8	8,28	0	3,68	100	138	1,8	0	0,8
FREJOL LIMA	460	GR	1605,4	8,28	0	21,6	100	349	1,8	0	4,7
PAPA CHAUCHA	460	GR	368	0,46	0	2,76	100	80	0,1	0	0,6
LENTEJA	460	GR	1527,2	4,14	0	20,2	100	332	0,9	0	4,4
COL HOJAS	328	GR	108,24	0,984	0	2,62	100	33	0,3	0	0,8
ARROZ	230	GR	828	1,61	0	0,92	100	360	0,7	0	0,4
MANTECA CERDO	230	GR	2033,2	229,77	0,2185	0	100	884	99,9	0,095	0
MANTECA COLOR	90	GR	335,7	96,66	0,0855	26,7	100	373	107,4	0,095	29,7
CEBOLLIN	30	GR	7,2	0,15	0	0,39	100	24	0,5	0	1,3
AJO	12	GR	14,52	0,012	0	0,11	100	121	0,1	0	0,9
COMINO	5	GR	18,5	0,59	0	1,13	100	370	11,8	0	22,5
LECHE	3000	GR	1800	105	0,42	0	100	60	3,5	0,014	0
OREGANO	2	GR	6,12	0,205	0	0,84	100	306	10,25	0	42
SAL	54	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
PIMIENTA	3	GR	7,65	0,0978	0	0,8	100	255	3,26	0	26,5
BACALAO SECO	460	GR	1334	10,902	0,6992	0	100	290	2,37	0,152	0
MANTECA COLOR	15	GR	55,95	16,11	0,01425	4,46	100	373	107,4	0,095	29,7
AJO MOLIDO	6	GR	19,92	0,0456	0	0,59	100	332	0,76	0	9,9
CEBOLLA	5	GR	2,2	0,01	0	0,05	100	44	0,2	0	1
COMINO	1	GR	3,7	0,118	0	0,23	100	370	11,8	0	22,5
AJI	35	GR	13,65	0,28	0	0,88	100	39	0,8	0	2,5
PEPA ZAMBO (SEM)	174	GR	997,02	92,394	0	2,96	100	573	53,1	0	1,7
LECHE	500	GR	300	17,5	0,07	0	100	60	3,5	0,014	0
SAL	3	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
TOTAL			14316,4	602,5684	1,51	173					
POR PORCION			795,354	33,476	0	9,617					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #38

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:			FANESCA									
PORCIONES			18	TECNICA DE COCCION			COCCION EN LIQUIDO			HERVIR		
				COCCION GRASO			REFRITO					
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS					
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
FREJOL	400	GR	636	1,6	0	8	100	159	0,4	0	2	
ARVEJA	400	GR	472	1,6	0	33,2	100	118	0,4	0	8,3	
ZAPALLO	630	GR	226,8	0,63	0	3,15	100	36	0,1	0	0,5	
ZAMBO	1150	GR	276	1,15	0	2,3	100	24	0,1	0	0,2	
HABA	630	GR	453,6	3,15	0	26,46	100	72	0,5	0	4,2	
CHOCLO	400	GR	552	7,2	0	3,2	100	138	1,8	0	0,8	
FREJOL LIMA	400	GR	1396	7,2	0	18,8	100	349	1,8	0	4,7	
PAPA CHAUCHA	400	GR	320	0,4	0	2,4	100	80	0,1	0	0,6	
LENTEJA	400	GR	1328	3,6	0	17,6	100	332	0,9	0	4,4	
COL HOJAS	164	GR	54,12	0,492	0	1,312	100	33	0,3	0	0,8	
ACEITE DE OLIVA	30	GR	265,2	30	0	0	100	884	100	0	0	
ACHIOTE	8	GR	29,84	0,6	0	2,376	100	373	7,5	0	29,7	
CEBOLLIN	30	GR	7,2	0,15	0	0,39	100	24	0,5	0	1,3	
AJO	12	GR	14,52	0,012	0	0,108	100	121	0,1	0	0,9	
COMINO	5	GR	18,5	0,59	0	1,125	100	370	11,8	0	22,5	
LECHE DESCREMADA	3000	GR	1260	29,1	0,15	0	100	42	0,97	0,005	0	
OREGANO	2	GR	6,12	0,205	0	0,84	100	306	10,25	0	42	
SAL	54	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
PIMENTA	3	GR	7,65	0,0978	0	0,795	100	255	3,26	0	26,5	
BACALAO FRESCO	400	GR	328	2,68	0,172	0	100	82	0,67	0,043	0	
ACHIOTE	1	GR	3,73	0,075	0	0,297	100	373	7,5	0	29,7	
AJO MOLIDO	6	GR	19,92	0,0456	0	0,594	100	332	0,76	0	9,9	
CEBOLLA	5	GR	2,2	0,01	0	0,05	100	44	0,2	0	1	
COMINO	1	GR	3,7	0,118	0	0,225	100	370	11,8	0	22,5	
AJI	35	GR	13,65	0,28	0	0,875	100	39	0,8	0	2,5	
PEPA ZAMBO (SEM)	100	GR	573	53,1	0	1,7	100	573	53,1	0	1,7	
LECHE DESCREMADA	500	GR	210	4,85	0,025	0	100	42	0,97	0,005	0	
SAL	3	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
AGUA (MESCLAR CON ACHIOTE)	20	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
AGUA (MESCLAR CON ACHIOTE)	3	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
TOTAL			8477,75	148,9354	0,35	125,8						
POR PORCION			470,986	8,274	0	6,989						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **POLLOS ASADOS**

Porciones: 8 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor seco: A la parrilla

Ingredientes:

- ✓ 2 pollos de campo de aproximadamente 3 libras cada uno
- ✓ 2 limones sutil (su jugo)
- ✓ 1 cucharada de ajo molido
- ✓ ½ taza de manteca de color, desleída
- ✓ 1 tallo grueso de cebolla vitalicia, desflecada
- ✓ Sal y pimienta

Modificación:

En esta receta, se cambiará el pollo entero por filetes de pechuga, puesto que lleva menor contenido de grasas y colesterol, además de achiote en lugar de manteca de color. Y se lo asará en horno de leña, adquiriendo un sabor distinto pero agradable al paladar.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #39

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:		POLLOS DORADOS ASADOS EN PALO									
PORCIONES	8	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR SECO				PARRILLA				
		CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA					CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
POLLO	1380	GR	2980,8	218,73	1,0074	0	100	216	15,85	0,073	0
LIMON	30	GR	5,7	0,03	0	0	100	19	0,1	0	0
AJO MOLIDO	8	GR	26,56	0,0608	0	0,79	100	332	0,76	0	9,9
MANTECA COLOR	60	GR	223,8	64,44	0,057	17,8	100	373	107,4	0,095	29,7
CEBOLLIN	10	GR	2,4	0,02	0	0,07	100	24	0,2	0	0,7
SAL	36	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
PIMIENTA	3	GR	7,65	0,0978	0	0,8	100	255	3,26	0	26,5
TOTAL			3246,91	283,3786	1,0644	19,5					
POR PORCION			405,864	35,422	0,133	2,435					

TABLA #40

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE
CALORÍAS, GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:		POLLO ASADO EN HORNO DE LEÑA									
PORCIONES	12	TECNICA DE COCCION	COCCION EN SECO				ASAR, HORNO DE LEÑA				
		CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA					CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
PECHUGA	1200	GR	2064	111	0,768	0	100	172	9,25	0,064	0
LIMON	30	GR	5,7	0,03	0	0	100	19	0,1	0	0
AJO MOLIDO	6	GR	19,92	0,0456	0	0,594	100	332	0,76	0	9,9
ACHIOTE	6	GR	22,38	0,45	0	1,782	100	373	7,5	0	29,7
CEBOLLIN	12	GR	2,88	0,024	0	0,084	100	24	0,2	0	0,7
SAL	36	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
PIMIENTA	3	GR	7,65	0,0978	0	0,795	100	255	3,26	0	26,5
AGUA (MESCLAR CON ACHIOTE)	18	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
TOTAL			2122,53	111,6474	0,768	3,255					
POR PORCION			176,878	9,304	0,064	0,271					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **PAPAS LOCAS DE LA PLAZA**

Porciones: 10 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor húmedo: Hervir
- ✓ Cocción en medio graso: Refrito

Ingredientes:

- ✓ 4 libras papas pequeñas
- ✓ 1 libra de cuchi cara
- ✓ ½ corazón de chanco
- ✓ 1 lengua de chanco
- ✓ 2 patas de chanco
- ✓ 2 cucharadas de manteca campesina
- ✓ 1 cebolla paiteña finamente pica
- ✓ 4 dientes de ajo molido
- ✓ ½ cucharadita de comino
- ✓ 1 cucharada de orégano
- ✓ 2 onzas de salsa de pepa de zambo tostada y licuada en agua
- ✓ 1 cucharadita de ají colorado, molido
- ✓ 1 cucharada de miga de pan
- ✓ 4 tazas de caldo de cuchi cara y de las otras carnes
- ✓ Agua suficiente para cocinar las distintas carnes y las papas
- ✓ Sal y pimienta

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Modificación:

Para las papas locas se eliminarán los alimentos con mayor contenido de grasas y colesterol, siendo parte de estos el cuero, corazón, y lengua de cerdo al igual que la salsa de pepa de zambo, en lugar de ello se utilizará solamente carne de cerdo en pocas cantidades y aceite de oliva.

TABLA #41

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:			PAPAS LOCAS DE LA PLAZA								
PORCIONES	10	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO	HERVIR				REFRITO			
			COCCION EN MEDIO GRASO	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
PAPA (CHOLA)	1840	GR	1637,6	0	0	7,36	100	89	0	0	0,4
CUCHICARA	460	GR	2447,2	136,16	0,3404	0	100	532	29,6	0,074	0
CORAZON DE CHANCHO	75	GR	88,5	3,27	0,09825	0	100	118	4,36	0,131	0
LENGUA DE CHANCHO	220	GR	495	37,84	0,2222	0	100	225	17,2	0,101	0
PATAS CHANCHO	1200	GR	2544	151,08	1,056	0	100	212	12,59	0,088	0
MANTECA	60	GR	530,4	58,8	0	0	100	884	98	0	0
CEBOLLA PAITEÑA	150	gr	78	0,15	0	0,9	100	52	0,1	0	0,6
AJO	8	GR	9,68	0,008	0	0,07	100	121	0,1	0	0,9
COMINO	1	GR	3,7	0,118	0	0,23	100	370	11,8	0	22,5
OREGANO	2	gr	6,12	0,205	0	0,84	100	306	10,25	0	42
SALSA DE PEPA DE ZAMBO	58	gr	989,48	116,116	0,14268	17,3	100	1706	200,2	0,246	29,8
AJI molido	5	gr	14,65	0,32	0	-	100	293	6,4	0	-
MIGA DE PAN	20	gr	79	1,06	0	0,9	100	395	5,3	0	4,5
CALDO DE CUCHICARA	1000	gr	5320	296	0,74	0	100	532	29,6	0,074	0
SAL	36	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
PIMIENTA	5	GR	12,75	0,163	0	1,33	100	255	3,26	0	26,5
TOTAL			14256,1	801,29	2,59953	28,9					
POR PORCION			1425,61	80,129	0,260	2,891					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #42

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:		PAPAS LOCAS									
PORCIONES	10	TECNICA DE COCCION	COCCION HUMEDO				HERVIR				
			COCCION GRASO		REFRITO		COCCION GRASO		REFRITO		
		CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA						CONTENIDO EN 100 GRAMOS			
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
PAPA (CHOLA)	1840	GR	1637,6	0	0	7,36	100	89	0	0	0,4
CARNE CERDO	500	GR	1035	69	0,49	0	100	207	13,8	0,098	0
ACEITE DE OLIVA	30	GR	265,2	30	0	0	100	884	100	0	0
CEBOLLA PAITEÑA	150	gr	78	0,15	0	0,9	100	52	0,1	0	0,6
AJO	8	GR	9,68	0,008	0	0,072	100	121	0,1	0	0,9
COMINO	1	GR	3,7	0,118	0	0,225	100	370	11,8	0	22,5
OREGANO	2	gr	6,12	0,205	0	0,84	100	306	10,25	0	42
AJl molido	5	gr	14,65	0,13	0	0,31	100	293	2,6	0	6,2
MIGA DE PAN	20	gr	79	1,06	0	0,9	100	395	5,3	0	4,5
AGUA	1000	gr	0	0	0	0	100	0	0	0	0
SAL	36	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
PIMIENTA	5	GR	12,75	0,163	0	1,325	100	255	3,26	0	26,5
TOTAL			3141,7	100,834	0,49	11,93					
POR PORCION			314,170	10,083	0,049	1,193					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **SANCOCHO**

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor húmedo: Hervir
- ✓ Cocción en medio graso: Fritura

Ingredientes:

- ✓ 10 libras de lonja, carne y costilla en partes iguales
- ✓ 2 cucharadas de comino en grano
- ✓ 4 cucharadas de sal
- ✓ 4 cabezas de ajo, machacado con sus tallos
- ✓ 2 cebollas paiteñas, partidas y con sus tallos
- ✓ Agua para cubrir la carne

Modificación:

Para el sancocho, eliminamos la costilla de cerdo disminuyendo de manera drástica el contenido de grasas y colesterol, escogiendo carne magra, eliminando las partes con grasas extras de la misma antes cocinarla.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #43

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:												SANCOCHO			
PORCIONES:	23 APROX	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO		HERVIR										
			COCCION EN MEDIO GRASO		FRITURA										
							CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS				
CARNE CERDO	2300	GR	4761	317,4	2,254	0	100	207	13,8	0,098	0				
COSTILLA CERDO	2300	GR	6486	545,1	1,863	0	100	282	23,7	0,081	0				
COMINO EN GRANO	10	GR	37	1,18	0	2,25	100	370	11,8	0	22,5				
SAL	72	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0				
AJO CABEZAS	80	GR	96,8	0,08	0	0,72	100	121	0,1	0	0,9				
CEBOLLA PAITEÑA	300	GR	156	0,3	0	1,8	100	52	0,1	0	0,6				
TOTAL			11536,8	864,06	4,117	4,77									
POR PORCION			501,600	37,568	0,179	0,207									

TABLA #44

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:												SANCOCHO			
PORCIONES	30	TECNICA DE COCCION	COCCION EN MEDIO LIQUIDO		HERVIR										
							CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS				
CARNE CERDO	4000	GR	8280	552	3,92	0	100	207	13,8	0,098	0				
COMINO EN GRANO	9	GR	33,3	1,062	0	2,025	100	370	11,8	0	22,5				
SAL	90	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0				
AJO CABEZAS	120	GR	145,2	0,12	0	1,08	100	121	0,1	0	0,9				
CEBOLLA PAITEÑA	150	GR	78	0,15	0	0,9	100	52	0,1	0	0,6				
TOTAL			8536,5	553,332	3,92	4,005									
POR PORCION			284,550	18,444	0,131	0,134									

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- ✓ **PAPAS CHAUCHAS** (receta basada en información del libro “Viejos Secretos de la Cocina Cuencana”)

Porciones: 2 unidades

Técnicas de cocción:

- Cocción por calor húmedo: Hervir

Ingredientes:

- ✓ 230 gramos de Papa chaucha
- ✓ 75 gramos de Cebolla perla
- ✓ 20 gramos de Sal

Modificación:

Este acompañante se ha escogido ya que es muy bajo en grasas, sin embargo se ha cambiado el método de cocción ya que por medio de calor húmedo en agua, estas pierden una parte de sus nutrientes, por lo que se las preparará en el horno con una pequeña cantidad de orégano, quedando suaves y con agradable sabor

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #45

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:		ACOMPANANTES SOLOS: PAPAS CHAUCHAS											
PORCIONES	2	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO				HERVIR		CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS		
PAPA (CHAUCHA)	230	GR	184	0,23	0	1,38	100	80	0,1	0	0,6		
CEBOLLA PERLA	75	GR	33	0,15	0	0,75	100	44	0,2	0	1		
SAL	18	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0		
TOTAL			217	0,38	0	2,13							
POR PORCION			108,500	0,190	0	1,07							

TABLA #46

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE
CALORÍAS, GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:		ACOMPANANTES SOLOS: PAPAS CHAUCHAS											
PORCIONES	2	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR SECO				HORNO		CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS		
PAPA (CHAUCHA)	230	GRAMOS	184	0,23	0	1,38	100	80	0,1	0	0,6		
CEBOLLA PERLA	75	GRAMOS	33	0,15	0	0,75	100	44	0,2	0	1		
SAL	6	GRAMOS	0	0	0	0	100	0	0	0	0		
OREGANO	0,2	GRAMOS	0,612	0,0205	0	0,084	100	306	10,25	0	42		
AGUA	25	GRAMOS	0	0	0	0	100	0	0	0	0		
TOTAL			217,612	0,4005	0	2,13							
POR PORCION			108,806	0,200	0	1,065							

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



POSTRES:

- ✓ ***ARROZ CON LECHE***

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor húmedo: Hervir

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de arroz
- ✓ Agua caliente en suficiente cantidad para cocinar el arroz
- ✓ 1 rama de canela
- ✓ 1 litro de leche
- ✓ 1-2 libra de azúcar
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 cucharada de canela molida
- ✓ 1 pizca de sal

Modificación:

Para el arroz con leche, se utilizará leche descremada, menor contenido de mantequilla y de azúcar, además se cambiará su técnica de cocción, pues al final la cocinaremos en el horno para dar un toque diferente.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #47

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:			ARROZ CON LECHE								
PORCIONES:	6	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO				HERVIR				
		CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA						CONTENIDO EN 100 GRAMOS			
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
ARROZ	200	GR	720	1,4	0	0,8	100	360	0,7	0	0,4
CANELA	3	GR	7,83	0,0957	0	1,63	100	261	3,19	0	54,3
LECHE	1000	GR	600	35	0,14	0	100	60	3,5	0,014	0
AZUCAR	230	GR	883,2	0	0	0	100	384	0	0	0
MANTEQUILLA	30	GR	227,1	25,77	0,0657	0	100	757	85,9	0,219	0
CANELA MOLIDA	5	GR	13,05	0,1595	0	2,72	100	261	3,19	0	54,3
SAL	0,5	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
TOTAL			2451,18	62,4252	0,2057	5,14					
POR PORCION			408,530	10,404	0,034	0,857					

TABLA #48

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE
CALORÍAS, GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:			ARROZ CON LECHE								
PORCIONES:	6	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO				HERVIR				
		CONTENIDO EN CANTIDAD GRASA						CONTENIDO EN 100 GRAMOS			
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
ARROZ	203	GR	730,8	1,421	0	0,812	100	360	0,7	0	0,4
CANELA	3	GR	7,83	0,0957	0	1,629	100	261	3,19	0	54,3
LECHE DESCREMADA	500	GR	210	4,85	0,025	0	100	42	0,97	0,005	0
AZUCAR	115	GR	441,6	0	0	3,45	100	384	0	0	3
MANTEQUILLA	15	GR	113,55	12,885	0,03285	0	100	757	85,9	0,219	0
CANELA MOLIDA	5	GR	13,05	0,1595	0	2,715	100	261	3,19	0	54,3
SAL	0,5	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0
TOTAL			1516,83	19,4112	0,05785	8,606					
POR PORCION			252,805	3,235	0,010	1,434					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ ***DULCE DE HIGO***

Porciones: 50 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor húmedo: Hervir

Ingredientes:

- ✓ 100 higos tiernos y gruesos
- ✓ 8 panelas de raspadura, de 1 libra cada una.

Modificación:

El dulce de higo lo realizaremos con panela y azúcar morena, puesto que la panela es muy sana pero igual lleva un contenido de grasas mayor al de la azúcar morena, por eso se agregará esta última en menor cantidad para contrarrestar la grasa.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #49

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:			DULCE DE HIGO									
PORCIONES:	50	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO				HERVIR					
			CONTENIDO CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS					
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
HIGO	3000	GR	2220	9	0	87	100	74	0,3	0	2,9	
PANELA	3680	GR	13100,8	18,4	0	0	100	356	0,5	0	0	
AGUA	2500	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
QUESO FRESCO	250	GR	145	31	0,2625	0	100	58	12,4	0,105	0	
TOTAL			15465,8	58,4	0,2625	87						
POR PORCION			309,316	1,168	0,005	1,740						

TABLA #50

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:			DULCE DE HIGO									
PORCIONES:	50	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CALOR HUMEDO				HERVIR					
			CONTENIDO CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS					
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
HIGO	3000	GR	2220	9	0	87	100	74	0,3	0	2,9	
PANELA	1380	GR	4912,8	6,9	0	0	100	356	0,5	0	0	
AGUA	2500	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
AZUCAR MORENA	920	GR	3468,4	0	0	0	100	377	0	0	0	
TOTAL			10601,2	15,9	0	87						
POR PORCION			212,024	0,318	0	1,740						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **MANZANAS CON NATA AL HORNO**

Porciones: 6 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor seco o concentración: Hornear

Ingredientes:

- ✓ 6 manzanas maduras
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla
- ✓ 10 cucharadas de azúcar
- ✓ ½ taza de nata o crema
- ✓ 2 cucharadas de pasas sin semillas
- ✓ 1-2 taza de nueces o toctes picados
- ✓ 3 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 1 cucharada de canela en polvo

Modificación:

En las manzanas al horno, se restará la cantidad de mantequilla y crema, y se agregará una salsa de moras, para que resulte más agradable al paladar.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #51

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL: MANZANAS AL HORNO											
PORCIONES:	6	TECNICA DE COCCION	COCCION CONCENTRACION		HORNEAR		CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
			Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA		CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA		CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
MANZANAS	1020	GR	550,8	1,02	0	13,3	100	54	0,1	0	1,3
MANTEQUILLA	90	GR	681,3	77,31	0,1971	0	100	757	85,9	0,219	0
AZUCAR	200	GR	768	0	0	0	100	384	0	0	0
CREMA	100	GR	345	37	0,137	0	100	345	37	0,137	0
PASAS	30	GR	92,7	0,99	0	0	100	309	3,3	0	0
NUEZ	50	GR	327	32,605	0	3,35	100	654	65,21	0	6,7
ESCENCIA VAINILLA	2	GR	5,76	0,0012	0	0	100	288	0,06	0	0
CANELA POLVO	5	GR	13,05	0,1595	0	2,72	100	261	3,19	0	54,3
TOTAL			2783,61	149,0857	0,3341	19,3					
POR PORCION			463,935	24,848	0,056	3,221					

TABLA #52

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA: MANZANAS AL HORNO CON SALSA MORA											
PORCIONES:	6	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CONCENTRACION		HORNEAR		CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
			Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA		CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA		CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
MANZANAS	1020	GR	550,8	1,020	0,000	13,260	100	54	0,1	0	1,3
MANTEQUILLA	30	GR	227,1	25,770	0,066	0,000	100	757	85,9	0,219	0
AZUCAR	150	GR	576	0,000	0,000	0,000	100	384	0	0	0
PASAS	30	GR	92,7	0,990	0,000	0,000	100	309	3,3	0	0
ESCENCIA VAINILLA	2	GR	5,76	0,001	0,000	0,000	100	288	0,06	0	0
CANELA POLVO	5	GR	13,05	0,160	0,000	2,715	100	261	3,19	0	54,3
AZUCAR	120	GR	460,8	0,000	0,000	0,000	100	384	0	0	0
MORAS	120	GR	51,6	0,588	0,000	11,532	100	43	0,49	0	9,61
TOTAL			1977,81	28,529	0,066	27,507					
POR PORCION			329,635	4,755	0,011	4,585					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **TORTA DE CAMOTE**

Porciones: 12 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor húmedo: Hervir
- ✓ Cocción por calor seco o concentración: Hornear

Ingredientes:

- ✓ 1 libra de camotes
- ✓ ½ libra de azúcar
- ✓ 6 onzas de mantequilla
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 cucharada de maicena
- ✓ 1 cucharadita de polvo de hornear
- ✓ ¼ de taza de jugo de naranja y la mitad de su cáscara rallada
- ✓ 1 copa de vino aromático o ron
- ✓ ½ cucharada de pasas sin pepa
- ✓ 1 pizca de sal

Modificación:

Para la torta de camote, se disminuirá la cantidad de huevo y se reemplazará la mantequilla por aceite de girasol, además se agregará una pequeña cantidad de harina de trigo, quedando una torta muy similar, pero con menor contenido de grasas y colesterol.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #53

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:		TORTA DE CAMOTE										
PORCIONES:	12	TECNICA DE COCCION	COCCION CONCENTRACION				HORNEAR					
			COCCION POR CALOR HUMEDO				HERVIR					
			CONTENIDO EN CANTIDAD RECETA					CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
CAMOTE	460	GR	483	0,23	0	13,8	100	105	0,05	0	3	
AZUCAR	230	GR	883,2	0	0	0	100	384	0	0	0	
HUEVOS	220	GR	323,4	21,868	1,0846	0	100	147	9,94	0,493	0	
JUGO NARANJA	100	GR	47	0,1	0	0,1	100	47	0,1	0	0,1	
MANTEQUILLA	174	GR	1317,18	149,466	0,38106	0	100	757	85,9	0,219	0	
MAICENA	15	GR	53,55	0,03	0	0,14	100	357	0,2	0	0,9	
POLVO DE HORNEAR	1	CDTA	0,97	0,004	0	0,02	100	97	0,4	0	2,2	
VINO	200	ML	130	0	0	0	100	65	0	0	0	
PASAS	10	GR	30,9	0,33	0	0	100	309	3,3	0	0	
SAL	0,5	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0,9	
TOTAL			3269,2	172,028	1,46566	14,1						
POR PORCION			272,433	14,336	0,122	1,172						

TABLA #54

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:		TORTA DE CAMOTE										
PORCIONES:	14	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CONCENTRACION				HORNEAR					
			COCCION CANTIDAD RECETA				CONTENIDO EN 100 GRAMOS					
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
CAMOTE	460	GR	483	0,23	0	13,8	100	105	0,05	0	3	
AZUCAR	230	GR	883,2	0	0	0	100	384	0	0	0	
HUEVOS	165	GR	242,55	16,401	0,81345	0	100	147	9,94	0,493	0	
JUGO NARANJA	100	GR	47	0,1	0	0,1	100	47	0,1	0	0,1	
ACEITE DE GIRASOL	88	GR	777,92	88	0	0	100	884	100	0	0	
MAICENA	15	GR	53,55	0,03	0	0,135	100	357	0,2	0	0,9	
POLVO DE HORNEAR	3,5	GR	3,395	0,014	0	0,077	100	97	0,4	0	2,2	
VINO	122	ML	79,3	0	0	0	100	65	0	0	0	
PASAS	15	GR	46,35	0,495	0	0	100	309	3,3	0	0	
SAL	1	GR	0	0	0	0,009	100	0	0	0	0,9	
HARINA DE TIRGO	35	GR	123,55	0,455	0	0,035	100	353	1,3	0	0,1	
TOTAL			2739,815	105,725	0,81345	14,16						
POR PORCION			195,701	7,552	0,058	1,011						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ ***TORTA DE MAQUEÑO CRUDO***

Porciones: 8 unidades

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción por calor seco o concentración: Hornear

Ingredientes:

- ✓ 2 maqueños bien maduros
- ✓ 4 huevos
- ✓ ½ taza escasa de azúcar
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla desleída
- ✓ 4 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 4 onzas de queso con poca sal
- ✓ 2 cucharadas de maicena
- ✓ 1 cucharadita de polvo de hornear

Modificación:

Para la torta de maqueño, se disminuirá la cantidad de huevos y se eliminará el queso fresco, ya que son altos en grasas y colesterol. Además se cambiará la mantequilla por aceite de oliva, y se agregará harina de trigo para dar la textura y consistencia deseada.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #55

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:		TORTA DE MAQUENO									
PORCIONES:	8	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CONCENTRACION				HORNEAR				
		CONTENIDO CANTIDAD RECETA					CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
MAQUENO	500	GR	520	1	0	0	100	104	0,2	0	0
HUEVOS	220	GR	323,4	21,868	1,0846	0	100	147	9,94	0,493	0
AZUCAR	115	gr	441,6	0	0	0	100	384	0	0	0
MANTEQUILLA	60	gr	454,2	51,54	0,1314	0	100	757	85,9	0,219	0
ESCENCIA VAINILLA	2	gr	5,76	0,0012	0	0	100	288	0,06	0	0
QUESO FRESCO	116	gr	67,28	14,384	0,1218	0	100	58	12,4	0,105	0
MAICENA	30	gr	107,1	0,06	0	0,27	100	357	0,2	0	0,9
POLVO HORNEAR	5	gr	4,85	0,02	0	0,11	100	97	0,4	0	2,2
TOTAL			1924,19	88,8732	1,3378	0,38					
POR PORCION			240,524	11,109	0,167	0,048					

TABLA #56

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA:		TORTA DE MAQUENO									
PORCIONES:	12	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CONCENTRACION				HORNEAR				
		CONTENIDO CANTIDAD RECETA					CONTENIDO EN 100 GRAMOS				
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS
MAQUENO	500	GR	520	1	0	0	100	104	0,2	0	0
HUEVOS	165	GR	242,55	16,401	0,81345	0	100	147	9,94	0,493	0
AZUCAR	100	GR	384	0,2	0	0	100	384	0,2	0	0
ACEITE DE OLIVA	60	GR	530,4	60	0	0	100	884	100	0	0
ESCENCIA VAINILLA	2	GR	5,76	0,0012	0	0	100	288	0,06	0	0
HARINA	45	GR	158,85	0,585	0	0,045	100	353	1,3	0	0,1
POLVO HORNEAR	8	GR	7,76	0,032	0	0,176	100	97	0,4	0	2,2
TOTAL			1849,32	78,2192	0,81345	0,221					
POR PORCION			154,110	6,518	0,068	0,018					

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



✓ **TORTITAS DE YUCA CON MIEL**

Técnicas de cocción:

- ✓ Cocción en medio graso: Fritura

Ingredientes:

- 1 libra de yuca
- ½ cucharadita de nata o crema
- ½ cucharadita de mantequilla
- 2 cucharadas de queso fresco, desmenuzado
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de manteca para freír
- Miel de caña caliente (miel de panela)

Modificación:

Para las tortitas de yuca con miel, se cambiará la técnica de cocción, pues las originales se las fríen en un medio graso, por lo que primero se cocinará la yuca, ingrediente principal, por medio de calor húmedo y luego de mezclarse con los otros ingredientes, se horneará para finalizar su cocción. Además se mermará la cantidad de queso, el mismo que en lugar de mezclar con la yuca, se esparcirá sobre la torta para gratinarla y darle un toque crocante.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TABLA #57

**PLATO TÍPICO ORIGINAL: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE CALORÍAS,
GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA ORIGINAL:			TORTITAS DE YUCA CON MIEL									
PORCIONES:	8	TECNICA DE COCCION	COCCION EN MEDIO GRASO				FRITURA		CONTENIDO EN 100 GRAMOS			
			CONTENIDO CANTIDAD RECETA									
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
YUCA	460	GR	736	1,288	0	8,28	100	160	0,28	0	1,8	
CREMA	5	GR	17,25	1,85	0,00685	0	100	345	37	0,137	0	
MANTEQUILLA	5	GR	37,85	4,295	0,01095	0	100	757	85,9	0,219	0	
QUESO FRESCO	30	GR	17,4	3,72	0,0315	0	100	58	12,4	0,105	0	
SAL	0,5	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
ACEITE	20	GR	176,8	20	0	0	100	884	100	0	0	
MANTECA	90	GR	795,6	88,2	0	0	100	884	98	0	0	
MIEL DE PANELA	230	GR	818,8	1,15	0	0	100	356	0,5	0	0	
TOTAL			2599,7	120,503	0,0493	8,28						
POR PORCION			324,963	15,063	0,006	1,04						

TABLA #58

**PLATO TÍPICO MODIFICADO: CONTENIDO Y COMPARACIÓN DE
CALORÍAS, GRASAS, COLESTEROL Y FIBRAS**

RECETA MODIFICADA:			TORTITAS DE YUCA CON MIEL									
PORCIONES:	8	TECNICA DE COCCION	COCCION POR CONCENTRACION				HORNEAR		CONTENIDO EN 100 GRAMOS			
			CONTENIDO CANTIDAD RECETA									
INGREDIENTE	CANT	UNIDAD	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	GR	Kcal.	GRASAS	COLESTEROL	FIBRAS	
YUCA	500	GR	800	1,4	0	9	100	160	0,28	0	1,8	
CREMA	5	GR	17,25	1,65	0,00685	0	100	345	37	0,137	0	
MANTEQUILLA	5	GR	37,85	4,295	0,01095	0	100	757	85,9	0,219	0	
QUESO FRESCO	20	GR	11,6	2,48	0,021	0	100	58	12,4	0,105	0	
SAL	0,5	GR	0	0	0	0	100	0	0	0	0	
MIEL DE PANELA	230	GR	818,8	1,15	0	0	100	356	0,5	0	0	
TOTAL			1685,5	10,975	0,0388	9						
POR PORCION			210,688	1,372	0,005	1,125						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



CAPÍTULO 3

RECETARIO “GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJA EN GRASAS”

3.1. Técnicas de cocción a utilizar

Según José Bello Gutiérrez, autor del libro “Ciencia y tecnología culinaria”

La cocción puede ser considerada como aquella operación capaz de transformar de modo físico y/o químico el aspecto, la textura, la composición y el valor nutritivo de un alimento mediante la acción del calor, con el fin de satisfacer los sentidos de la vista, el gusto y del olfato. (95).

Gracias a la cocción mediante el calor, no sólo se modifica la textura de los alimentos para una mejor digestión, también se modifican otros factores tales como el olor, color, y sabor, dando como resultado un alimento más agradable al paladar, y al mismo tiempo se eliminan posibles microorganismos y sustancias tóxicas que se encuentran en los alimentos.

En cuanto al olor, los alimentos crudos tienen un olor distinto al de los alimentos que han sido cocinados, los diferentes métodos de cocción varían su olor en algunos casos, por ejemplo una carne cocinada en un medio húmedo tiene un agradable olor pero menos pronunciado que el de una carne a la parrilla, debido a que sus aromas y sabores se concentran también con el líquido donde se los

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



prepara y pierden un poco de ellos, y por el contrario en la carne a la parrilla, permanecen en el género y además se produce la caramelización que brinda mayor aroma.

De igual manera ocurre con la textura, dependiendo del método de cocción y del tamaño del género, tardará más o menos en cocinarse para que sea digerible.

En el caso de la carne, “al sobrepasarse la temperatura interna de sesenta grados las proteínas musculares se coagulan y es necesario que el colágeno se gelifique para que la carne resulte tierna y agradable al gusto”. (Pozuelo, Pérez, 3).

El color varía de acuerdo al método de cocción aplicado en diferentes alimentos, por ejemplo, en el caso de los vegetales y hortalizas, generalmente se cocinan por medio de calor húmedo, blanqueándolos, donde se modifica el color realizándolos y haciéndolos más atractivos a la vista.

“El sabor es donde vamos a apreciar más intensamente las variaciones producidas por el cocinado de los productos, gracias a la diversidad de sabores que se pueden distinguir por las papilas gustativas”. (Pozuelo, Pérez, 3).

De acuerdo con el libro “Iniciación en las técnicas culinarias” escrito por Graciela Martínez, Marcela Gonzáles y Covadonga Torre,

En cuanto a los elementos nutritivos, la mayor pérdida es en los constituyentes solubles en agua. La retención de estos compuestos está en función de la cantidad de agua utilizada y de la duración del proceso de cocción. Generalmente cuanto más prolongado es el proceso de cocción mayor es la pérdida de nutrimentos. (115).

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



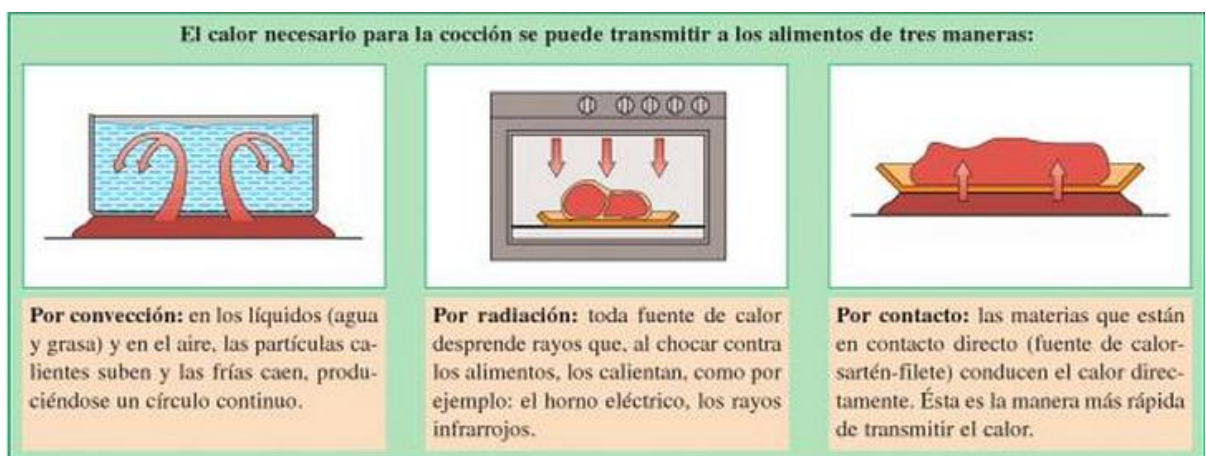
Por otra parte, el calor se transfiere a los alimentos de tres maneras:

Convección: Se da por un medio líquido (agua y grasa) y por medio del aire, “las partículas calientes suben y las frías caen, produciéndose un círculo continuo”. (Gil, 16), lo que permite que la temperatura permanezca uniforme. Ejemplo: al momento de cocinar un alimento en agua hirviendo.

Radiación: Fuente de calor que desprende rayos u ondas directamente hacia los alimentos calentándolos y cocinándolos, como por ejemplo: el horno eléctrico, parrilla eléctrica, flama. “Cuando el calor y la luz son absorbidos por el alimento solo la superficie se calienta ya que las ondas no penetran. El resto del alimento se calentará por conducción”. (Martínez, Gonzáles, Covadonga, 117).

Por contacto: Las materias que están en contacto directo (fuente de calor- sartén-filete) conducen el calor directamente. Esta es la manera más rápida de transmitir el calor. (Gil, 16).

Imagen #17



Descripción: Transmisión del calor a los alimentos.

Fuente: “*Libro Técnicas Culinarias. Libro del alumno*”.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



3.1.1. Cocción por calor seco o por concentración:

Este método no requiere de la presencia de un medio líquido para su cocción, pues se da mediante temperaturas elevadas del aire que rodea los alimentos y así estos forman una capa protectora que imposibilita la salida de la mayor parte de sus nutrientes al exterior, conservando además de ellos, sus jugos, sabores y aromas.

“Gracias a este método de cocinado se consiguen elevadas temperaturas, ya sea por el cocinado directo sobre la plancha con algo de grasa, o por la cocción en horno, que dan lugar a la caramelización o reacciones de Maillard”. (Pozuelo, Pérez, 5).

La reacción de Maillard, estudiada en profundidad a principios del siglo XX por Louis-Camille Maillard, es aquella que, mediante algunas reacciones químicas entre las proteínas y azúcares de los alimentos al momento de calentarse, permite la formación de una costra de color dorado o marrón en los alimentos, de la misma forma realza sus aromas, prevaleciendo el aroma a tostado.

Es decir, en este método de cocción, las temperaturas superan los 160°C y los alimentos se deshidratan rápidamente alcanzando la temperatura a la que son sometidos, así toman un color oscuro característico por dentro y se tuestan por fuera.

Sin embargo, de acuerdo con la Dra. Patricia Molina, no se debe abusar de las técnicas de cocción que genere una mayor caramelización puesto que <<son muy perjudiciales para una oxidación más fácil del LDL en pacientes con patologías cardiovasculares y diabetes>>.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- Al horno

Proceso de cocer un género en el horno por un determinado tiempo de acuerdo con la cantidad y tamaño del mismo hasta cocinar el alimento o preparación y formar una especie de costra en su parte externa (caramelización), donde la temperatura se concentra en toda el área y se la puede controlar mediante reguladores propios o un termómetro de cocina a una temperatura mínima de 50 grados centígrados hasta 375 grados.

Tener en cuenta que no todos alimentos son aptos para cocinar en el horno o algunos de ellos requieren de un mayor control al momento de prepararlos, por ejemplo: se debe evitar las carnes duras, y por el contrario escoger cortes que sean más suaves para que se cocinen en menor tiempo y a la vez resulte digerible y gustoso al paladar.

La temperatura también se relaciona con el peso de la carne, si es que es un corte delgado, oscila entre los 120 a 170 grados centígrados, y si es que es más grueso, su temperatura debe ser menor ya que se demora más tiempo en cocinar, y para sellar una carne, debe estar a una temperatura de 200 grados centígrados.

Igualmente se debe controlar la carne de pescado sin dejarla por mucho tiempo en el horno para evitar que se reseque y pierda sus jugos y nutrimentos a una temperatura aproximada de 160 grados centígrados, lo mismo sucede con las hortalizas y verduras.

Este método se aplica también para la elaboración de tortas, flanes, empanadas, panes, entre otros, por tiempos marcados y a temperaturas específicas.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Los instrumentos necesarios para este método son: Horno, bandejas, moldes.

Imagen #18



Descripción: Preparaciones en horno.

Fuente: <http://www.bistroestrada.com/chefs-column-SP-03?lang=ES>

- A la parrilla o grill:

“Cocer un alimento mediante calor producido por radiación o contacto” (Gil, 19), por influencia del calor seco, se forma una costra y a la vez el género mantiene sus líquidos por dentro, siempre hidratándolo para evitar que se seque por completo y su textura se altere.

Consiste en sellar las carnes por un determinado tiempo de acuerdo al peso y género de las mismas, es decir por ejemplo, las carnes de pescado y los mariscos, pertenecen al género que se cocina en menor tiempo que el resto de las mismas, seguido de la carne de pollo, la carne de res y por último la cerdo que requiere un mayor tiempo de cocción.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



La parrilla debe estar bien caliente para una buena cocción, al mismo tiempo es mejor colocar las carnes en porciones más delgadas, ya que así se cocina de manera más rápida y no es necesario voltearlas varias veces. También se debe adobarla previamente para dar sabor y untarla con un poco de aceite para que no se pegue en las rejillas de la parrilla. El Instrumento necesario es la parrilla.

Imagen #19



Descripción: Varios géneros a la parrilla.

Fuente: <http://www.tucocinaytu.com/tecnicas-culinarias>

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



3.1.2. Cocción por calor húmedo o expansión:

Técnica desarrollada a partir de agua fría, permite el intercambio de jugos, nutrientes y sabores con el líquido de cocción. (Gil, 16).

Consiste en colocar los alimentos listos a cocer en agua fría o a fuego alto hasta que hierva y alcance su temperatura, que debe ser de 100 grados centígrados y en el caso de la olla de presión superior a esta temperatura. Cuando haya alcanzado la misma se baja a fuego lento para que termine su cocción.

Según el libro “Técnicas Culinarias. Libro del alumno” escrito por Alfredo Gil Martínez, durante la cocción se producen los siguientes cambios:

- El almidón absorbe agua y se coagula, como le sucede, por ejemplo, al arroz y a las pastas.
- La albúmina de la fibra de la carne disminuye, se ablanda y se hace más fácil de masticar.
- Las partes solubles en agua, como por ejemplo los minerales, las vitaminas y las sustancias aromáticas, se transforman con el líquido.

Dependiendo del tipo de alimento, luego de cocinarlos por este método, es posible aplicar métodos de cocción extras como por ejemplo saltear las verduras luego de haber sido cocidas.

Para que todos los alimentos a cocinarse obtengan la misma textura y sabor, se recomienda cocinar los más duros y más grandes antes que los suaves y

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



pequeños, o también se pueden separar los alimentos duros y cocinarlos en olla de presión y los suaves por separado.

- **Hervir:**

Cocer un alimento en un líquido en estado de ebullición hasta que esté a punto. La cantidad del líquido utilizado debe estar en relación con la cantidad del género a prepararse.

Se aprovecha dos vertientes de calor: la temperatura que alcanza el líquido y la de la fuente de calor. El fuego debe ser lento o suave. (Centro de formación Hostelería y turismo, 58).

Según el libro “Las técnicas del chef” del Cordon Bleu,

Una vez que alcanza 100 grados centígrados, su punto de ebullición, el líquido se agitará y las burbujas subirán a la superficie [...] se puede cocer justo por debajo del punto de ebullición, estado en el que solo aparece visible una corriente de burbujas pequeñas sobre la superficie. (26).

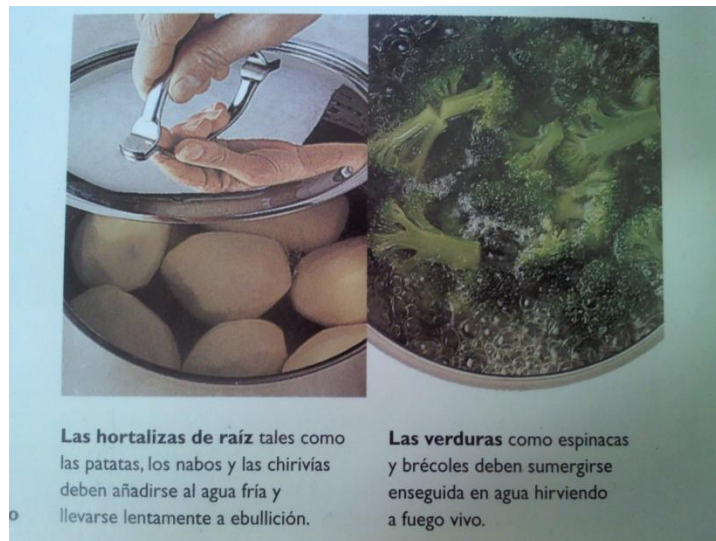
Al momento de cocinar un alimento en un medio líquido, este se enriquece de los nutrientes del alimento producido por una expansión de los mismos, por ejemplo cuando se cocina carne de pollo junto con sus huesos, el líquido con nutrientes nos sirve como fondo para distintas preparaciones como salsas.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Para este método el instrumento necesario es la cacerola con tapa y la olla de presión.

Imagen #20



Descripción: Método de cocción: Hervir

Fuente: Libro *“las técnicas del chef”*

- Blanquear:

“Meter una vianda en agua hirviendo durante unos minutos, sin llegar a su cocción completa.” (Escoffier, 9).

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Esta cocción resulta violenta y corta para evitar que los alimentos pierdan todos sus nutrientes, se aplica por vapor o en agua, por un tiempo de 4 a 5 minutos aproximadamente, a una temperatura de 90 a 100 grados centígrados, mejorando su textura haciéndola más blanda y evitando la pérdida del color propio de los alimentos, además de limpiarlas y eliminar microorganismos y bacterias presentes en ellos.

“La mayoría de hortalizas pueden blanquearse con éxito en agua hirviendo y otras sobre vapor, el cual mantiene mejor su forma a la vez que hace que se conserven más nutrientes”. (Le Cordon Bleu, 22).

En el caso de pasarse este término de cocción, se pierden sus nutrientes en especial los más sensibles al calor como por ejemplo la vitamina C, además la textura varía y se pierden sus jugos.

Se recomienda introducir los alimentos en agua fría una vez blanqueados, para que mantengan su textura y de igual manera, eviten la contaminación de los mismos produciendo microorganismos patógenos.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Los instrumentos necesarios son la cacerola o sartén.

Imagen #21



Descripción: Blanquear

Fuente: <http://www.miguelpena.com/blanquear/>

- Cocción al vapor

De acuerdo con el libro “Manual para cocinero/a” publicado por el centro de formación en Hotelería y Turismo,

Consiste en cocer los alimentos sea o no a presión dentro de una olla con base agujereada por encima del líquido en estado de ebullición, es decir cuando hierva el mismo (agua) por un tiempo alrededor de 10 a 15 minutos a una temperatura constante de 100 grados centígrados. (58).

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Lo que reduce los fenómenos de difusión, conservándose los minerales, las vitaminas y los principios aromáticos al igual que el sabor y color de los alimentos ya que no están en contacto directo con el agua.

La cacerola a baño maría o cestos de bambú se pueden utilizar para preparaciones con este método.

Imagen #22



Descripción: Cocción al vapor en cestos de bambú y a baño maría.

Fuente: libro *“Las técnicas del chef”*.

3.1.3. Cocción en medio graso:

Se trata de cocinar alimentos en pequeñas porciones, sobre un medio graso como aceites, mantecas, mantequilla o margarina, a una temperatura elevada a partir de los 120 (mantequilla y margarina) hasta 180 grados centígrados (aceites) alcanzando la reacción de Maillard, es decir tomando el color dorado o marrón de los alimentos, dando una textura crujiente y a la vez dejándolos cocidos en su

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



interior, sin sobrepasar la temperatura, evitando que las grasas se deterioren y disminuyan la calidad del alimento.

Para realizar una fritura de manera adecuada, es importante verificar el estado de la grasa a utilizar, si es que es aceite y se lo conserva luego de su primera utilización, es necesario filtrarlo para eliminar impurezas, así mismo se recomienda guardar por separado los aceites de acuerdo a su uso, por ejemplo aceite para preparaciones dulces, preparaciones con carnes, pescados, tubérculos, etc. De igual manera no sobrepasar la temperatura apropiada al momento de freír los alimentos.

- **Sofreír**

Rehogar ligeramente uno o varios géneros en cortes pequeños con muy pocas cantidades de grasa a fuego lento, removiéndolos constantemente para evitar que se quemen y pierdan su calidad.

Se aplica generalmente a las verduras como base para un guiso, una salsa o preparaciones con carnes que requieran mayor tiempo de cocción, dando un mejor sabor.

Sin embargo, es importante agregar el término **freír**, otra técnica de cocción que a pesar de no se la va a utilizar en nuestro recetario por el gran contenido de grasas, es necesario explicar sobre ella ya que es un proceso muy frecuente.

Pues se trata de introducir el alimento en abundante grasa a una temperatura elevada alrededor de 150 a 180 grados centígrados con el objeto de dorar al exterior y cocinarlo al interior del mismo. Luego de freír los alimentos se sugiere

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



colocarlos sobre papel absorbente para retirar el excedente de grasa, sin embargo el alimento igual termina con una cantidad de grasas absorbidas en él.

Los instrumentos necesarios son: sartén, cazuela.

Imagen #23



Descripción: Método de cocción: Sofreír.

Fuente: <http://www.paratimujer.us/20140621-glosario-terminos-culinarios>

- **Saltear:**

Llamado también pequeña fritura, consiste en cocinar el alimento en pequeñas cantidades de grasa a una temperatura elevada como aceite o manteca. Los alimentos pueden estar crudos o cocidos previamente.

“Debido a la temperatura elevada se produce una rápida coagulación superficial de las proteínas, que impide la salida de jugos internos, aunque suele haber un

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



intercambio de compuestos grasos entre el alimento y el medio de cocción”. (Bello, 148).

Se colocan los alimentos en el sartén agitándolo para que estos se volteen y se doren por completo.

Es importante no salar los géneros hasta que no estén cocinados para evitar una pérdida excesiva de fluidos haciendo desaparecer la jugosidad y ternura de los géneros. (Pozuelo, Pérez, 9).

Instrumento necesarios: sartén, cazuela, wok.

Imagen #24



Descripción: Saltear

Fuente: <http://recetasysalud.com/etiquetas/>

3.1.4. Cocción mixta o combinada:

Consiste en la combinación de dos técnicas, la cocción por expansión y por concentración. “Se comienza por una caramelización del producto en grasa,

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



seguida de la utilización de un elemento líquido que favorece el intercambio de los jugos del alimento y del fondo de la cocción”. (Pozuelo, Pérez, 5).

- **Guisar:**

Combinar los alimentos como carnes, vegetales y hortalizas, preparados con grasa y un medio líquido, es decir primero se hará un sofrito o sellado del alimento dorándolo y caramelizándolo, posteriormente se agregará agua, fondo o incluso vino, además de condimentos, obteniendo una salsa que le da el sabor y aroma a la preparación cocinándola por un tiempo prolongado hasta que el género esté suave y tierno.

Método muy utilizado principalmente para las carnes, a las que se les debe retirar el exceso de grasas antes de llevarlo a cocción, luego se cortarán en cubos del mismo tamaño para que se cocinen de forma uniforme.

De acuerdo con el libro “Ciencia y tecnología culinaria” de José Bello Gutiérrez,

Esta técnica ofrece el interés propio de los procesos de cocción mixtos:

- Primero tienen lugar los fenómenos de concentración, favorecidos por la coagulación de las proteínas superficiales y la caramelización de los hidratos de carbono, con formación de una costra.
- Después aparecen fenómenos de expansión, con el intercambio de elementos aromáticos entre las piezas y la salsa utilizada para la cocción.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Los instrumentos necesarios para este método son: Sartén, cacerola.

Imagen #25



Descripción: Guisar

Fuente: <http://bloghogar.com/carne-vacuno-tipos-corte>

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



3.2. Tabla de equivalencias

Tanto para la modificación como para la elaboración de las recetas, se ha recopilado una serie de tablas de equivalencias del libro “Cocina Ecuatoriana Paso a Paso”, las mismas que se indican a continuación.

Además se ha elaborado una tabla de los alimentos más utilizados para la elaboración del recetario de platos típicos, los mismos que han sido pesados para obtener datos precisos al momento de calcular los contenidos de grasas, colesterol y fibras.

Se debe tener en cuenta que los pesos de distintas frutas y verduras pueden variar de acuerdo al tamaño de las mismas, sin embargo en esta tabla se presentan medidas generales y de acuerdo a los productos utilizados en la elaboración de las recetas.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Tabla #59 Tabla de medidas sólidos

TABLAS DE MEDIDAS LIBRO COCINA ECUATORIANA PASO A PASO							
EQUIVALENCIA SÓLIDOS							
CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALE A	UNIDAD	EQUIVALE A	UNIDAD	EQUIVALE A	UNIDAD
1	TAZA	8	ONZAS	16	CUCHARADAS	1/2	LIBRA
½	TAZA	4	ONZAS	8	CUCHARADAS	1/4	LIBRA
¼	TAZA	2	ONZAS	4	CUCHARADAS		
1	CUCHARADA	1/2	ONZA	3	CUCHARADITAS		
2	CUCHARADA	1	ONZA	6	CUCHARADITAS		

Fuente: Lexus. *La Cocina Ecuatoriana Paso a Paso*, Barcelona. Lexus Editores, 2004.

Tabla #60 Tabla de medidas líquidos

TABLAS DE MEDIDAS LIBRO COCINA ECUATORIANA PASO A PASO							
EQUIVALENCIAS LÍQUIDOS							
CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALE A	UNIDAD	EQUIVALE A	UNIDAD	EQUIVALE A	UNIDAD
		1	ONZA	2	CUCHARADAS		
¼	TAZA	2	ONZAS	4	CUCHARADAS		
1/2	TAZA	4	ONZAS	8	CUCHARADAS		
3/4	TAZA	6	ONZAS	12	CUCHARADAS		
1	TAZA	8	ONZAS	16	CUCHARADAS	¼	LITRO
2	TAZAS	16	ONZAS			½	LITRO
4	TAZAS	64	ONZAS			1	LITRO

Fuente: Lexus. *La Cocina Ecuatoriana Paso a Paso*, Barcelona. Lexus Editores, 2004.

PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO



Tabla #61 Tabla de medidas Cocina Ecuatoriana

TABLAS DE MEDIDAS LIBRO COCINA ECUATORIANA PASO A PASO							
MEDIDAS							
CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALE A	UNIDAD	EQUIVALE A	UNIDAD	EQUIVALE	UNIDAD
1	LIBRA	460	GRAMOS	16	ONZAS	2	TAZAS
1	KILO	1000	GRAMOS	2	LIBRAS	4	TAZAS
1	LITRO	32	ONZAS	4	TAZAS		
1	ONZA	28 1/2	GRAMOS				

Fuente: Lexus. *La Cocina Ecuatoriana Paso a Paso*, Barcelona. Lexus Editores, 2004.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Tabla #62 Tabla # 2 de medidas Cocina Ecuatoriana

TABLAS DE MEDIDAS LIBRO COCINA ECUATORIANA PASO A PASO				
EQUIVALENCIAS INGREDIENTES				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALE A	UNIDAD
AZUCAR EN POLVO	1	LIBRA	4	TAZAS
AZUCAR GRANULADA	1	LIBRA	2	TAZAS
HARINA	1	LIBRA	4	TAZAS
MANTECA O MANTEQUILLA	1	LIBRA	2	TAZAS
AZUCAR EN POLVO	1	ONZA	2	CUCHARADAS RASAS
AZUCAR GRANULADA	1	ONZA	1 1/2	CUCHARADAS RASAS
HARINA	1	ONZA	2	CUCHARADAS RASAS
MAICENA	1	ONZA	1 1/2	CUCHARADAS RASAS
AZUCAR GRANULADA	1	TAZA	8	ONZAS
HARINA	1	TAZA	4	ONZAS
MANTECA O MANTEQUILLA	1	TAZA	8	ONZAS

Fuente: Lexus. *La Cocina Ecuatoriana Paso a Paso*, Barcelona. Lexus Editores, 2004.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Tabla #63 Tabla de alimentos básicos

TABLA DE ALIMENTOS BÁSICOS PARA LA ELABORACIÓN DEL RECETARIO				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALE A	UNIDAD
ACEITE DE OLIVA	1	CUCHARADA	10	GRAMOS
ACETE DE GIRASOL	1	CUCHARADA	10	GRAMOS
ACHIOTE	1	CUCHARADA	18	GRAMOS
ACHIOTE	1	CUCHARADITA	8	GRAMOS
AJÍ	1	UNIDAD	35	GRAMOS
AJO	1	UNIDAD	2	GRAMOS
ARROZ	1	TAZA	200	GRAMOS
ARROZ DE CEBADA	1	TAZA	160	GRAMOS
ARVEJA	1	CUCHARADA	12	GRAMOS
ARVEJA	1	TAZA	150	GRAMOS
AZÚCAR	1	CUCHARADA	18	GRAMOS
AZÚCAR	1	CUCHARADITA	9	GRAMOS
CANELA	1	CUCHARADA	15	GRAMOS
CEBOLLA	1	UNIDAD	150	GRAMOS
CEBOLLÍN RAMA	1	UNIDAD	10	GRAMOS
COMINO	1	CUCHARADA	6	GRAMOS
COMINO	1	CUCHARADITA	3	GRAMOS
CULANTRO	1	CUCHARADA	10	GRAMOS
HOJAS DE COL	1	UNIDAD	54	GRAMOS
MAIZ (MOTE)	1	TAZA	165	GRAMOS
CHOCLO	1	UNIDAD	208	GRAMOS
MANTEQUILLA	1	CUCHARADA	30	GRAMOS
ORÉGANO	1	CUCHARADA	2	GRAMOS
PATAS DE RES	1	UNIDAD	890	GRAMOS
PERAS	1	UNIDAD	26	GRAMOS
PIMIENTA	1	CUCHARADA	12	GRAMOS
PIMIENTA EN GRANO	1	CUCHARADITA	3	GRAMOS
SAL	1	CUCHARADA	18	GRAMOS
SAL	1	CUCHARADITA	6	GRAMOS
TOMATE DE ARBOL	1	UNIDAD	77	GRAMOS

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



TOMATE RIÑÓN	1	UNIDAD	200	GRAMOS
VINAGRE	1	CUCHARADA	10	GRAMOS
ZANAHORIA	1	UNIDAD	100	GRAMOS

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



3.3. Recetario

En éste subcapítulo se mostrará el recetario de platos típicos bajos en grasas y colesterol, el mismo que ha sido elaborado mediante la modificación de las recetas del libro “Viejos Secretos de la Cocina Cuencana” de la señora Eulalia Vintimilla de Crespo, en cuanto a sus productos alimenticios y algunas técnicas de cocción posibles de modificarlas, evitando la alteración total de la receta original, para que no sólo las personas con hipercolesterolemia, sino también los que son propensos, y los consumidores sanos tengan la oportunidad de preparar y degustar estos platos típicos de la provincia del Azuay.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



ENTRADAS

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	AGUADO DE POLLO	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. LIMPIAR Y RETIRAR LA PIEL DEL POLLO	AGUADO DE POLLO	<i>DECORAR CON CULANTRO Y PIMIENTOS.</i>
2. PICAR EN BRUNOISE LA CEBOLLA Y AJO		
3. CORTAR EN CUBOS PEQUEÑOS (PARMENTIER) LAS ZANAHORIAS.		
4. TOMATE CONCASSE		
5. LICUAR EL PIMIENTO		
6. DEJAR EN AGUA FRIA LAS ARVEJAS DE UN DIA PARA OTRO		
7. BLANQUEAR ZANAHORIAS Y ARVEJAS		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE:	AGUADO DE POLLO			FECHA:	24/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
582	AGUA	MILILITROS	582	100%	0	0
450	CARNE POLLO SIN PIEL	GRAMOS	200	44%	2,2	0,977777778
0,20	COMINO	GRAMOS	0,2	100%	0,0012	0,0012
0,50	PIMIENTA EN GRANO	GRAMOS	0,5	100%	0,0016	0,0016
3	SAL	GRAMOS	3	100%	0,0024	0,0024
3	ACEITE GIRASOL	GRAMOS	3	100%	0,0084	0,0084
50	CEBOLLA PAITENA	GRAMOS	50	100%	0,04	0,04
4	AJO	GRAMOS	4	100%	0,008	0,008
130	TOMATE RIÑON	GRAMOS	130	100%	0,14	0,14
45	PIMENTOS VERDES	GRAMOS	30	67%	0,02	0,013333333
37	ZANAHORIA	GRAMOS	30	81%	0,05	0,040540541
20	ARVEJA	GRAMOS	20	100%	0,02	0,02
3,00	CULANTRO	GRAMOS	3	100%	0,036	0,036
0,5	PIMIENTA EN GRANO	GRAMOS	0,5	100%	0,0012	0,0012
48	ARROZ	GRAMOS	40	83%	0,05	0,041666667
CANT. PRODUCIDA:	510 GRAMOS					
CANT. PORCIONES:	2	DE:	255	GR	COSTO POR PORCION:	0,666059159
TÉCNICAS:	FOTO:					
1. COLOCAR EL POLLO EN AGUA FRIA JUNTO CON AJO, SAL, PIMIENTA Y COMINO Y COCER A 100 GRADOS CENTÍGRADOS. RETIRAR DEL FUEGO, PORCIONAR Y RESERVAR EL CALDO. 2. HACER UN REFRITO CON ACEITE DE GIRASOL, CEBOLLA, AJO, TOMATE, PIMIENTO, CULANTRO PICADO. 3. AGREGAR ZANAHORIAS Y ARVEJAS BLANQUEADAS Y DARLE SABOR CON SAL Y PIMIENTA. 4. AGREGAR EL CALDO Y DEJAR COCINAR POR 5 MINUTOS, AGREGAR EL ARROZ LAVADO Y DEJAR COCINAR. 5. AGREGAR EL POLLO SIN HUESO Y TERMINAR LA COCCION POR 5 A 10 MINUTOS MAS. 6. SERVIR.						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	CALDO DE PATAS	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. CORTAR EN BRUNOISE EL AJO, CEBOLLA 2. LAVAR LA PATA DE RES	CALDO DE PATAS	<i>SE PUEDE AGREGAR MOTE COMO ACOMPañANTE.</i>

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE:	CALDO DE PATAS			FECHA:	24/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
890	PATAS RES	GRAMOS	180	20%	2,55	0,515730337
15	MAIZ	GRAMOS	15	100%	0,016	0,016
1	ACHIOTE	GRAMOS	1	100%	0,008	0,008
4	ACEITE GIRASOL	GRAMOS	4	100%	0,0028	0,0028
25	CEBOLLA PAITEÑA	GRAMOS	25	100%	0,05	0,05
1	AJO	GRAMOS	1	100%	0,002	0,002
0,5	COMINO	GRAMOS	0,5	100%	0,003	0,003
84	LECHE DESCREMADA	MILILITROS	84	100%	0,155	0,155
5	AGUA(MEZCLAR CON ACHIOTE)	GRAMOS	5	100%	0	0
0,3	ORÉGANO	GRAMOS	0,3	100%	0,0015	0,0015
23	SAL	GRAMOS	23	100%	0,0184	0,0184
0,25	PIMIENTA	GRAMOS	0,25	100%	0,007	0,007
400	AGUA	MILILITROS	400	100%	0	0
CANT. PRODUCIDA:	500 GRAMOS					
CANT. PORCIONES:	2	DE:	250	GR	COSTO POR PORCION:	1,40685
TÉCNICAS:				FOTO:		
1. COCINAR LA PATA CON 18 GRAMOS DE SAL EN OLLA DE PRESIÓN. 2. APARTE COCINAR EL MAIZ. 3. SEPARAR LA CARNE DEL CALDO Y CORTAR EN PEDAZOS PEQUEÑOS. 4. HACER UN REFrito CON EL ACEITE, CEBOLLA, AJO, COMINO. 5. AÑADIR AGUA, LOS PEDAZOS DE LA PATA, SAL, PIMIENTA. 6. GUISAR CON LA LECHE, AGREGAR ORÉGANO Y SERVIR.						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA:	ARROZ DE CEBADA	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. CORTAR EN BRUNOISE LA CEBOLLA Y AJO.	ARROZ DE CEBADA	
2. REMOJAR EL ARROZ DE CEBADA CON UN DIA DE ANTICIPACIÓN.		
3. CORTAR LA COL EN CHIFFONADE.		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE:		ARROZ DE CEBADA		FECHA:	24/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
5	ACEITE DE OLIVA	GRAMOS	5	100%	0,05	0,05
36	CEBOLLA PAITENA	GRAMOS	36	100%	0,039	0,039
1	AJO	GRAMOS	1	100%	0,0021	0,0021
0,5	COMINO	GRAMOS	0,5	100%	0,003	0,003
500	AGUA	MILILITROS	500	100%	0	0
50	ARROZ CEBADA	GRAMOS	50	100%	0,15	0,15
20	COL	GRAMOS	20	100%	0,021	0,021
9	SAL	GRAMOS	9	100%	0,0072	0,0072
0,5	PIMIENTA	GRAMOS	0,5	100%	0,0016	0,0016
CANT. PRODUCIDA:		600 GRAMOS				
CANT. PORCIONES:		2	DE:	300	GR	COSTO POR PORCION: 0,13695
TÉCNICAS:				FOTO:		
1. HACER UN REFRITO CON EL ACEITE DE OLIVA, CEBOLLA, AJO, COMINO.						
2. AGREGAR AGUA Y EL ARROZ DE CEBADA Y DEJAR COCINAR POR UNA HORA APROXIMADAMENTE, HASTA QUE LOS GRANOS ESTEN COCIDOS.						
3. AGREGAR LA COL, SAL Y PIMIENTA. HERVIR POR 5 MINUTOS.						
4. SERVIR.						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**


RECETA:	TAMAL DE MAIZ	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. PICAR EN BRUNOISE LA CEBOLLA Y AJO.	TAMAL DE MAÍZ	<i>SE PUEDE PONER AJI O PIMIENTO</i>
2. PICAR EN CUBOS PEQUENOS LA ZANAHORIA.		<i>ROJO EN LA DECORACION.</i>
3. PRE COCINAR LA ZANAHORIA Y ARVEJAS.		
3. LAVAR Y LIMPIAR HOJAS DE ACHIRA.		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE:		TAMAL DE MAIZ		FECHA:		24/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
80	HARINA MAIZ	GRAMOS	80	100%	0,086	0,086	
15	ACEITE DE OLIVA	GRAMOS	15	100%	0,15	0,15	
230	CARNE POLLO(CON HUESO)	GRAMOS	50	22%	1,12	0,243478261	
50	CEBOLLA PAITEÑA	GRAMOS	50	100%	0,04	0,04	
0,6	AJO	GRAMOS	0,6	100%	0,0013	0,0013	
1	ACHIOTE	GRAMOS	1	100%	0,008	0,008	
1	ARVEJA	GRAMOS	1	100%	0,001	0,001	
29	ZANAHORIA	GRAMOS	22	76%	0,039	0,029586207	
1	COMINO	GRAMOS	1	100%	0,006	0,006	
0,5	PIMIENTA	GRAMOS	0,5	100%	0,014	0,014	
2	HOJA ACHIRA	GRAMOS	2	100%	0,1	0,1	
6	SAL	GRAMOS	6	100%	0,004	0,004	
84	AGUA	MILILITROS	84	100%	0	0	
5	AGUA(MESCLAR CON ACHIOTE)	MILILITROS	5	100%	0	0	
10	CEBOLLIN	GRAMOS	2	20%	0,05	0,01	
10	ACEITUNA	GRAMOS	5	50%	0,05	0,025	
2	PASAS	GRAMOS	2	100%	0,003	0,003	
CANT. PRODUCIDA:		260 GRAMOS					
CANT. PORCIONES:		2	DE:	130	GR	COSTO POR PORCION:	0,360682234
TÉCNICAS:				FOTO:			
1. HACER UN REFRITO CON EL ACEITE, CEBOLLA, AJO, COMINO, AGREGAR EL ACHIOTE MEZCLADO CON AGUA PREVIAMENTE. 2. AGREGAR AGUA Y POLLO, COCINAR. 3. SEPARAR EL POLLO PARA AGREGAR AL CONDUMIO EN FORMA DE HEBRAS. 4. CON EL CALDO FORMAR UNA MASA EN LA OLLA JUNTO CON HARINA Y SAL, MOVIÉNDOLA CON UNA CUCHARA DE PALO EN FORMA CIRCULAR HASTA QUE SE COCINE LA MASA. 5. DISTRIBUIR POR PORCION EN CADA HOJA. 6. PARA EL CONDUNMIO HACER UN REFRITO CON CEBOLLA, AJO, COMINO, AGREGAR ZANAHORIA, ARVEJAS Y EL POLLO. COLOCAR SOBRE LA MASA. 7. PONER PASAS Y ACEITUNA PICADA PARA DECORAR. 8. ENVOLVER Y COCINAR POR 35 A 40 MINUTOS A VAPOR EN OLLA TAMALERA Y SERVIR.							

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	TAMAL DE PAPA	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. PICAR EN BRUNOISE LA CEBOLLA.	TAMAL DE PAPA	<i>SE PUEDE COLOCAR PIMIENTOS O AJIES, Y PASAS PARA DECORAR.</i>
2. PRE COCINAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN PEQUEÑOS CUBOS.		
3. PRE COCINAR LAS ARVEJAS.		
4. LAVAR LAS HOJAS DE ACHIRA.		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	EMPANADAS DE VIENTO	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. PESAR LOS INGREDIENTES POR SEPARADO 2. PRE CALENTAR EL HORNO A 200 GRADOS CENTÍGRADOS.	EMPANADA DE VIENTO	<i>SE PUEDE ESPOLVOREAR AZÚCAR IMPALPABLE.</i>

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE:		EMPANADA DE VIENTO			FECHA:		25/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.		
46	HARINA TRIGO	GRAMOS	46	100%	0,065	0,065		
3	ACEITE DE OLIVA	GRAMOS	3	100%	0,03	0,03		
0,5	SAL	GRAMOS	0,5	100%	0,0003	0,0003		
1,25	AZUCAR	GRAMOS	1,25	100%	0,0013	0,0013		
25	AGUA HELADA	MLLITROS	25	100%	0	0		
2	LIMON (JUGO)	MILLITROS	2	100%	0,006	0,006		
1	POLVO HORNEAR	GRAMOS	1	100%	0,012	0,012		
17	QUESILLO	GRAMOS	17	100%	0,095	0,095		
5	AZUCAR	GRAMOS	5	100%	0,0054	0,0054		
32	GUINEO	GRAMOS	20	63%	0,032	0,02		
CANT. PRODUCIDA:		64 GRAMOS						
CANT. PORCIONES:		2	DE:	32	GR	COSTO POR PORCION:		0,1175
TÉCNICAS:				FOTO:				
1. MEZCLAR HARINA, ACEITE DE OLIVA, SAL, AZUCAR, AGUA, JUGO DE LIMÓN, POLVO DE HORNEAR Y FORMAR UNA MASA SUAVE Y ELÁSTICA.								
2. DEJAR RESPOSAR POR UNOS QUINCE MINUTOS.								
3. APARTE PARA EL RELLENO HACER UNA MEZCLA CON EL GUINEO, Y QUESILLO RALLADO PREVIAMENTE Y AZÚCAR.								
4. PORCIONAR LA MASA Y ESTIRAR, COLOCAR EL CONDUMIO Y CERRAR.								
5. HORNEAR POR QUINCE MINUTOS APROXIMADAMENTE A 200 GRADOS CENTÍGRADOS.								
6. SERVIR.								

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



PLATOS FUERTES Y ACOMPAÑANTES

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**




**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	ARROZ	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. LAVAR EL ARROZ.	ARROZ	DECORAR CON UNA RAMA DE CEBOLLÍN, CULANTRO Y PÉTALOS.
		EL ARROZ SE SIRVE COMO ACOMPAÑANTE DE DISTINTOS PLATOS

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE:		ARROZ			FECHA:	26/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
100	ARROZ	GRAMOS	92	92%	0,1	0,092	
250	AGUA	MILITROS	250	100%	0	0	
19	CEBOLLA PERLA	GRAMOS	19	100%	0,016	0,016	
6	SAL	GRAMOS	6	100%	0,0036	0,0036	
CANT. PRODUCIDA:		97 GRAMOS					
CANT. PORCIONES:		2	DE:	48,5	GR	COSTO POR PORCION:	
				FOTO:			
<p>1. COCINAR EL ARROZ JUNTO CON LA CEBOLLA Y SAL. 2. CUANDO LOS GRANOS DE ARROZ ESTÉN ABIERTOS Y SUAVES, RETIRAR DEL FUEGO Y CERNIR EL AGUA RESTANTE. 3. SERVIR.</p>							

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	CARNE AL JUGO CON PERITAS	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. PICAR EN BRUNOISE LA CEBOLLA Y AJO.	CARNE AL JUGO CON PERITAS.	SE ACOMPAÑA DE ARROZ.
2. RETIRAR LA GRASA EXTRA DE LA CARNE Y CORTAR EN CUBOS DE 5 CM.		
3. HERVIR EL AGUA.		
4. LAVAR LAS PERITAS.		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE:		CARNE AL JUGO CON PERITAS			FECHA:	25/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
332	CARNE (PAJARILLA O VASO)	GRAMOS	200	60%	2,51	1,512048193	
3	ACEITE DE OLIVA	GRAMOS	3	100%	0,3	0,3	
25	CEBOLLA PAITEÑA	GRAMOS	25	100%	0,02	0,02	
0,6	AJO	GRAMOS	0,6	100%	0,0013	0,0013	
0,2	COMINO	GRAMOS	0,2	100%	0,0012	0,0012	
100	AGUA	MILILITROS	100	100%	0	0	
18	PERITAS	GRAMOS	10	56%	0,01	0,005555556	
3	SAL	GRAMOS	3	100%	0,018	0,018	
1,3	PIMIENTA	GRAMOS	1,3	100%	0,0156	0,0156	
CANT. PRODUCIDA:		270 GRAMOS					
CANT. PORCIONES:		2	DE:	135	GR	COSTO POR PORCION:	0,936851874
TÉCNICAS:					FOTO:		
1. HACER UN REFRITO CON EL ACEITE DE OLIVA, CEBOLLA, AJO, COMINO. 2. SELLAR LA CARNE EN EL REFRITO Y AGREGAR EL AGUA Y COCINAR. 3. APARTE COCINAR LAS PERITAS HASTA QUE ESTÉN SUAVES. 4. AGREGAR LAS PERITAS CORTADAS EN CUBOS A LA CARNE Y DEJAR HERVIR POR UNOS MINUTOS, TERMINAR LA COCCIÓN. 5. SERVIR LA CARNE CON LAS PERITAS Y SU JUGO.							

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	CARNE OREADA DE RES	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. PESAR LOS INGREDIENTES.	CARNE DE RES	SE PUEDE ACOMPAÑAR DE PAPAS, MOTE, AJÍ.
2. CORTAR Y RETIRAR LA GRASA EXTRA DE LA CARNE.		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE:		CARNE OREADA DE RES		FECHA:	27/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
250	CARNE RES	GRAMOS	230	92%	2,51	2,3092
1	DIENTES AJO	GRAMOS	1	100%	0,0021	0,0021
0,5	PIMIENTA	GRAMOS	0,5	100%	0,003	0,003
1,7	COMINO	GRAMOS	1,66	100%	0,01	0,00996
2,5	SAL	GRAMOS	2,5	100%	0,0015	0,0015
10	ACEITE OLIVA	GRAMOS	10	100%	0,1	0,1
CANT. PRODUCIDA:		223 GRAMOS				
CANT. PORCIONES:		2	DE:	111,5	GR	COSTO POR PORCION: 1,21288
TÉCNICAS:				FOTO:		
1. CORTAR LA CARNE EN FINAS PORCIONES (CECINAS). 2. FORMAR UNA PASTA CON LA CARNE, AJO, PIMIENTA, COMINO, Y SAL. 3. AGREGAR A LA CARNE Y DEJARLA SECAR POR DOS DÍAS. 4. COLOCAR LA CARNE EN LA PARRILLA SOBRE CARBÓN Y ASARLA, UNTAR DE VEZ EN CUANDO ACEITE DE OLIVA. 5. DEJAR QUE SE DORE Y SERVIR.						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA


RECETA:	CHOCLOS AL VAPOR	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. RETIRAR LAS HOJAS DEL CHOCLO Y LAVARLO. 2. COLOCAR AGUA A HERVIR EN LA OLLA TAMALERA.	CHOCLO	SE PUEDE ACOMPAÑAR CON QUESO FRESCO Y AJÍ. SE SIRVE COMO ACOMAÑANTE.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE:	CHOCLOS			FECHA:	26/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
208	CHOCLOS	UNIDAD	191	92%	0,3	0,275480769
167	AGUA	MILILITROS	167	100%	0	0
CANT. PRODUCIDA:	193 GRAMOS					
CANT. PORCIONES:	1	DE:	193	GR	COSTO POR PORCION:	0,275480769
TÉCNICAS:				FOTO:		
1. COCINAR EL CHOCLO AL VAPOR POR 20 MINUTOS HASTA QUE SUS GRANOS ESTÉN SUAVES.						
2. SERVIR.						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA:	ENSALADA DE ZANAHORIA CON TOMATE DE ÁRBOL	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. LAVAR, CORTAR EN PAISANA LAS ZANAHORIAS Y COCINARLAS A VAPOR.	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE DE ÁRBOL	DECORAR LA ENSALADA CON AROS DE CEBOLLA
2. LAVAR Y PELAR EL TOMATE DE ÁRBOL, CORTAR EN JULIANAS.		SE SIRVE COMO ACOMPAÑANTE

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE:	ENSALADA DE ZANAHORIA CON TOMATE DE ÁRBOL			FECHA:	27/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
115	ZANAHORIA	GRAMOS	100	87%	0,14	0,12173913
115	TOMATE ARBOL	GRAMOS	90	78%	0,2	0,156521739
10	ACEITE DE OLIVA	GRAMOS	10	100%	1	1
7,5	VINAGRE	GRAMOS	7,5	100%	0,022	0,022
2,50	AZUCAR	GRAMOS	2,5	100%	0,002	0,002
7,5	LIMON (JUGO)	MILILITROS	7,5	100%	0,05	0,05
1	PIMIENTA	GRAMOS	1	100%	0,006	0,006
1,5	SAL	GRAMOS	1,5	100%	0,0009	0,0009
CANT. PRODUCIDA:	215 GRAMOS					
CANT. PORCIONES:	2	DE:	107,5	GR	COSTO POR PORCION:	0,679580435
TÉCNICAS:	FOTO:					
1. MEZCLAR LA ZANAHORIA COCINADA PREVIAMENTE, CON EL TOMATE DE ÁRBOL. 2. HACER UNA VINAGRETA CON EL ACEITE DE OLIVA, VINAGRE, AZÚCAR. 3. AGREGAR JUGO DE LIMÓN, PIMIENTA Y SAL. 4. COLOCAR LA VINAGRETA EN LA MEZCLA DE ZANAHORIA CON TOMATE. 5. MEZCLAR Y SERVIR. 6. DECORAR CON AROS DE CEBOLLA.						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	HABAS CON QUESO	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. PESAR INGREDIENTES.	HABAS CON QUESO	<i>DECORAR EL PLATO CON QUESO. SE SIRVE COMO ACOMPAÑANTE.</i>
2. LAVAR HABAS.		
3. HERVIR AGUA EN LA OLLA TAMALERA.		
4. CORTAR EL QUESO.		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE:	HABAS CON QUESO			FECHA:	26/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
250	HABAS	GRAMOS	250	100%	0,5	0,5
166	AGUA	MILILITROS	166	100%	0	0
3	SAL	GRAMOS	3	100%	0,0018	0,0018
57,00	QUESO FRESCO	GRAMOS	57	100%	0,57	0,57
CANT. PRODUCIDA:	216 GRAMOS					
CANT. PORCIONES:	3	DE:	72	GR	COSTO POR PORCION:	0,357266667
TÉCNICAS:				FOTO:		
1. COCINAR LAS HABAS CON SAL, AL VAPOR HASTA QUE ESTÉN SUAVES. 2. SERVIR.						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	FANCESCA	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. PESAR Y LIMPIAR LOS INGREDIENTES.	FANESCA	<i>SE PUEDE PONER LA SALSA DE PESCADO (ESCABECHE) APARTE.</i>
2. COCINAR EL ZAMBO, ZAPALLO Y COL POR SEPARADO.		
3. COCINAR AL VAPOR Y PORCIONAR EL PESCADO.		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE:	FANESCA			FECHA:	27/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
44	FREJOL	GRAMOS	44	100%	0,096	0,096
44	ARVEJA	GRAMOS	44	100%	0,088	0,088
76	ZAPALLO	GRAMOS	70	93%		0
133	ZAMBO	GRAMOS	128	96%		0
70	HABA	GRAMOS	70	100%	0,152	0,152
44	CHOCLO	GRAMOS	44	100%	0,088	0,088
44	FREJOL LIMA	GRAMOS	44	100%	0,088	0,088
44	PAPA CHAUCHA	GRAMOS	44	100%	0,047	0,047
44	LENTEJA	GRAMOS	44	100%	0,088	0,088
18	COL HOJAS	GRAMOS	18	100%	0,044	0,044
3	ACEITE DE OLIVA	GRAMOS	3	100%	0,03	0,03
1	ACHIOTE	GRAMOS	1	100%	0,0086	0,0086
3	CEBOLLIN	GRAMOS	3	100%	0,075	0,075
1	AJO	GRAMOS	1	100%	0,0021	0,0021
1	COMINO	GRAMOS	1	100%	0,005	0,005
333	LECHE DESCREMADA	MILILITROS	333	100%	0,555	0,555
0,22	OREGANO	GRAMOS	0	100%	0,0011	0,0011
6	SAL	GRAMOS	6	100%	0,0036	0,0036
0,5	PIMIENTA	GRAMOS	0,5	100%	0,003	0,003
57	BACALAO FRESCO	GRAMOS	44	78%	0,33	0,258823529
0,11	ACHIOTE (SALSA)	GRAMOS	0,11	100%	0,0009	0,0009
1	AJO MOLIDO	GRAMOS	1	100%	0,0021	0,0021
1	CEBOLLA	GRAMOS	1	100%	0,0008	0,0008
0,11	COMINO	GRAMOS	0,11	100%	0,00066	0,00066
4	AJI	GRAMOS	4	100%	0,003	0,003

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



11	PEPA ZAMBO (SEMILLA)	GRAMOS	11	100%	0,11	0,11
56	LECHE DESCREMADA	MILILITROS	56	100%	0,1	0,1
0,33	SAL	GRAMOS	0	100%	0,0001	0,0001
2	AGUA (MESCLAR CON ACHIOTE)	MILILITROS	2	100%	0	0
0,33	AGUA (MESCLAR CON ACHIOTE)	MILILITROS	0,33	99%	0	0
CANT. PRODUCIDA: 700 GRAMOS						
CANT. PORCIONES:		2	DE:	233	GR	COSTO POR PORCION: 0,925391765
TÉCNICAS:				FOTO:		
1. COCINAR LOS GRANOS POR SEPARADO.						
2. HACER UN REFRITO CON EL ACEITE DE OLIVA, MEZCLA DE ACHIOTE CON AGUA, CEBOLLÍN, AJO, COMINO.						
3. AGREGAR UN POCO DE LECHE Y LOS GRANOS COCINADOS EXCEPTO LAS HABAS.						
4. AGREGAR EL ZAPALLO, ZAMBO Y LA COL, COCINADOS Y HERVIR. AUMENTAR AGUA Y MÁS LECHE. AGREGAR PAPAS, HABAS Y DARLE SABOR CON SAL Y PIMIENTA.						
5. MOVER CON UNA CUCHARA DE MADERA PARA ESPESAR. Y AGREGAR ORÉGANO.						
6. SALSA: APARTE HACER UN REFRITO CON LA CEBOLLA, COMINO, AJÍ, AÑADIR SALSA DE PEPA DE SAMBO, ACHIOTE CON AGUA Y LECHE.						
7. COLOCAR EL PESCADO COCINADO. COLOCAR ESTA MESCLA SOBRE LA SOPA Y SERVIR						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	POLLO ASADO EN HORNO DE LEÑA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES	
1. RETIRAR EL HUESO Y LA PIEL DE LA PECHUGA DEL POLLO. CORTAR EN FILETES DE 100 GRAMOS. 2. PESAR TODOS LOS INGREDIENTES.	POLLO ASADO	EL POLLO SE PUEDE ACOMPAÑAR DE PAPAS O ARROZ.	

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE:	POLLO ASADO EN HORNO DE LEÑA			FECHA:	28/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
250	PECHUGA	GRAMOS	200	80%	2,51	2,008
15	LIMÓN (JUGO)	MILILITROS	5	33%	0,1	0,033333333
1	AJO MOLIDO	GRAMOS	1	100%	0,0021	0,0021
1	ACHIOTE	GRAMOS	1	100%	0,0086	0,0086
2	CEBOLLIN	GRAMOS	2	100%	0,025	0,025
6	SAL	GRAMOS	6	100%	0,002	0,002
0,5	PIMIENTA	GRAMOS	0,5	100%	0,003	0,003
3	AGUA (MEZCLAR CON ACHIOTE)	MILILITROS	3	100%	0	0
CANT. PRODUCIDA:	203					
CANT. PORCIONES:	2	DE:	101	GR	COSTO POR PORCION:	1,041016667
TÉCNICAS:				FOTO:		
1. MEZCAR JUGO DE LIMÓN CON AJO, CEBOLLIN, SAL, PIMIENTA. 2. UNTAR SOBRE LOS FILETES DE POLLO, QUE LUEGO SERÁN PINTADOS CON EL ACHIOTE MEZCLADO PREVIAMENTE CON AGUA. 3. LLEVAR AL HORNO DE LEÑA POR 20 MINUTOS APROXIMADAMENTE O HASTA QUE EL POLLO SE COCINE Y EMPIECE A DORAR. LA TEMPERATURA DEL HORNO DE SER DE 130 A 150 GRADOS C.						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA:	PAPAS LOCAS	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. PESAR LOS INGREDIENTES. 2. LAVAR LAS PAPAS. 3. RETIRAR LA GRASA EXTRA DE LA CARNE Y CORTAR EN CUBOS DE 5 CM. 4. PICAR CEBOLLA YAJO EN BRUNOISE.	PAPAS LOCAS	ES UN PLATO PRINCIPAL, SE PUEDE ACOMPAÑAR DE ARROZ

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE:		PAPAS LOCAS			FECHA:	29/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
400	PAPA (CHOLA)	GRAMOS	368	92%	0,43	0,3956	
142	CARNE CERDO	GRAMOS	100	70%	1,42	1	
6	ACEITE OLIVA	GRAMOS	6	100%	0,1	0,1	
30	CEBOLLA PAITEÑA	GRAMOS	30	100%	0,024	0,024	
1,6	AJO	GRAMOS	1,6	100%	0,0034	0,0034	
0,2	COMINO	GRAMOS	0,2	100%	0,0012	0,0012	
0,2	ORÉGANO	GRAMOS	0,4	200%	0,001	0,002	
1	AJI MOLIDO	GRAMOS	1	100%	0,00075	0,00075	
4	MIGA DE PAN	GRAMOS	4	100%	0,048	0,048	
200	AGUA	MILLITROS	200	100%	0	0	
7	SAL	GRAMOS	7	100%	0,0023	0,0023	
1	PIMIENTA	GRAMOS	1	100%	0,006	0,006	
CANT. PRODUCIDA:		267 GRAMOS					
CANT. PORCIONES:		2	DE:	134 GR	COSTO POR PORCION:	0,791625	
TÉCNICAS:				FOTO:			
1. COCINAR LAS PAPAS CON CÁSCARA, CUANDO ESTÉN LISTAS PELARLAS Y LAVARLAS. 2. POR OTRA PARTE COCINAR LA CARNE CON UN POCO DE AGUA Y SAL. 3. HACER UN REFrito CON ACEITE DE OLIVA, CEBOLLA, AJO, COMINO. 4. AGREGAR ORÉGANO, AJÍ, MIGA DE PAN. 5. AGREGAR LA CARNE COCINADA Y LAS PAPAS, DEJAR ESPESAR, TERMINAR LA COCCIÓN Y SERVIR.							

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	SANCOCHO	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. RETIRAR LA GRASA EXTRA DE LA CARNE CORTARLA EN PEDAZOS DE 5 A 8 CM.	SANCOCHO	<i>SE PUEDE ACOMPAÑAR CON CHOCLO, PAPAS.</i>
2. CORTAR POR LA MITAD LA CEBOLLA.		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE:	SANCOCHO			FECHA:	26/11/21014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
300	CARNE CERDO	GRAMOS	266	89%	5,02	4,451066667
0,6	COMINO EN GRANO	GRAMOS	0,6	100%	0,0036	0,0036
6,00	SAL	GRAMOS	6	100%	0,0036	0,0036
15	AJO CABEZAS	GRAMOS	15	100%	0,032	0,032
25	CEBOLLA PAITENA	GRAMOS	25	100%	0,02	0,02
500	AGUA	MILILITROS	500	100%	0	0
CANT. PRODUCIDA:	256 GRAMOS					
CANT. PORCIONES:	2	DE:	128	GR	COSTO POR PORCION:	2,255133333
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>1. COCINAR LAS CARNES EN UNA PAI LA JUNTO CON LA CEBOLLA, AJO, SAL, COMINO Y AGUA A FUEGO LENTO.</p> <p>2. DEJAR QUE SE COCINE LA CARNE Y SE ELIMINE EL AGUA RESTANTE.</p> <p>3. RETIRAR Y SERVIR CALIENTE.</p>						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	PAPAS CHAUCHAS	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. PESAR LOS INGREDIENTES. 2. LAVAR LAS PAPAS. 3. PICAR EN BRUNOISE LA CEBOLLA. 4. PRECALENTAR EL HORNO A 200 GRADOS CENTÍGRADOS.	PAPAS CHAUCHAS HORNEADAS	SE SIRVE COMO ACOMPAÑANTE

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE:	PAPAS CHAUCHAS			FECHA:	27/11/2014		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
230	PAPAS CHAUCHAS	GRAMOS	230	100%	0,25	0,25	
75	CEBOLLA PERLA	GRAMOS	75	100%	0,06	0,06	
6	SAL	GRAMOS	6	100%	0,0036	0,0036	
0,3	ORÉGANO	GRAMOS	0,2	67%	0,0015	0,001	
25	AGUA	MILILITROS	25	100%	0	0	
CANT. PRODUCIDA:	228 GRAMOS						
CANT. PORCIONES:	2	DE:	114	GR	COSTO POR PORCION:	0,1573	
TÉCNICAS:				FOTO:			
1. CORTAR LAS PAPAS POR LA MITAD Y COLOCAR EN UN PYREX. 2. AGREGAR LA CEBOLLA PICADA, SAL, Y AGUA. 3. POR ÚLTIMO ESPOLVOREAR CON ORÉGANO Y LLEVAR AL HORNO A UNA TEMPERATURA DE 200 GRADOS CENTÍGRADOS. 3. COCINAR LAS PAPAS POR 20 A 30 MINUTOS HASTA QUE ESTÉN SUAVES. 4. SERVIR.							

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



POSTRES

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	ARROZ CON LECHE	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. PESAR LOS INGREDIENTES.	ARROZ CON LECHE	<i>DECORAR CON PASAS Y CANELA.</i>
2. LAVAR EL ARROZ ALGUNAS VECES Y RESERVAR.		
3. PRECALENTAR EL HORNO A 180 GRADOS CENTÍGRADOS.		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE:	ARROZ CON LECHE			FECHA:	30/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
68	ARROZ	GRAMOS	68	100%	0,073	0,073
1	CANELA	GRAMOS	1	100%	0,011	0,011
167	LECHE DESCREMADA	MILITROS	167	100%	0,3	0,3
38	AZUCAR	GRAMOS	38	100%	0,04	0,04
5	MANTEQUILLA	GRAMOS	5	100%	0,024	0,024
2	CANELA MOLIDA	GRAMOS	2	100%	0,022	0,022
0,2	SAL	GRAMOS	0	100%	0	0
CANT. PRODUCIDA: 250 GRAMOS						
CANT. PORCIONES:		2	DE:	125	GR	COSTO POR PORCION: 0,235
TÉCNICAS:				FOTO:		
1. COCINAR EL ARROZ LAVADO ANTERIORMENTE, EN AGUA CALIENTE MOVIÉNDOLO CONSTANTEMENTE CON UNA CUCHARA DE PALO. 2. CUANDO EL ARROZ ESTÉ COCIDO, AGREGAR CANELA Y UN POCO DE LECHE. 3. TERMINAR LA COCCIÓN EN EL HORNO A 180 GRADOS CENTÍGRADOS. 4. AGREGAR POCO A POCO LA LECHE SOBRANTE, AZÚCAR Y SAL. 5. ESPOLVOREAR CON CANELA Y SERVIR.						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	DULCE DE HIGO	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. LAVAR Y CORTAR EN CORTES VERTICALES LAS BASES DE LOS HIGOS.	DULCE DE HIGO	SE PUEDE ACOMPAÑAR CON UNA PORCIÓN DE PAN.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE:	DULCE DE HIGO			FECHA:	30/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
120	HIGO	GRAMOS	120	100%	0,42	0,42
55	PANELA	GRAMOS	55	100%	0,053	0,053
100	AGUA	MILILITROS	100	100%	0	0
36,8	AZUCAR MORENA	GRAMOS	36,8	100%	0,03	0,03
CANT. PRODUCIDA:	180 GRAMOS					
CANT. PORCIONES:	2	DE:	90	GR	COSTO POR PORCION:	0,2515
TÉCNICAS:				FOTO:		
1. COLOCAR LOS HIGOS EN AGUA A HERVIR, PONERLOS EN AGUA FRÍA Y REPOSAR POR UN DÍA. 2. APARTE HACER LA MIEL CON AGUA , AZÚCAR, DEJAR HERVIR Y CERNIR. 3. EXPRIMIR LOS HIGOS CON LAS MANOS Y TERMINAR DE COCINARLOS EN LA MITAD DE LA MIEL. 4. AGREGAR EL RESTO DE LA MIEL POCO A POCO HASTA QUE ESTÉN COCINADOS. SERVIR.						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	MANZANAS AL HORNO CON SALSA DE MORAS	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. PESAR LOS INGREDIENTES.	MANZANAS Y SALSA DE MORAS	DECORAR CON MORAS FRESCAS
2. LAVAR Y PELAR LAS MANZANAS.		
3. LAVAR Y PORCIONAR LAS MORAS.		
4. PRE CALENTAR EL HORNO A 200 GRADOS CENTIGRADOS.		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE:		MANZANAS AL HORNO CON SALSA DE MORAS		FECHA:	01/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
400	MANZANAS	GRAMOS	340	85%	0,8	0,68
10	MANTEQUILLA	GRAMOS	10	100%	0,048	0,048
50	AZUCAR	GRAMOS	50	100%	0,054	0,054
10	PASAS	GRAMOS	10	100%	0,037	0,037
2	CANELA POLVO	GRAMOS	2	100%	0,022	0,022
53	AZUCAR	GRAMOS	40	75%	0,057	0,043018868
40	MORAS	GRAMOS	40	100%	0,086	0,086
CANT. PRODUCIDA:		250 GRAMOS				
CANT. PORCIONES:	2	DE:	125	GR	COSTO POR PORCION:	0,485009434
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>1. DESCORAZONAR LAS MANZANAS, AGREGAR EN SU INTERIOR, AZÚCAR, CANELA Y MANTEQUILLA, LLEVAR AL HORNO POR 40 MINUTOS.</p> <p>2. POR OTRA PARTE HACER UNA SALSA COLOCANDO LAS MORAS AZÚCAR EN UNA OLLA PEQUEÑA, COCINARLAS HASTA FORMAR UNA JAELA. COLOCAR LA SALSA DE MORAS EN LAS MANZANAS</p> <p>3. SERVIR.</p>						

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	TORTA DE CAMOTE	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. COCINAR EL CAMOTE CON SU CÁSCARA.	TORTA DE CAMOTE	<i>DECORAR CON AZUCAR</i>
2. PELAR EL CAMOTE COCINADO.		<i>IMPALPABLE Y PASAS.</i>
3. PESAR TODOS LOS INGREDIENTES.		
4. PRE CALENTAR EL HORNO A 180 GRADOS		
CENTÍGRADOS.		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE:		TORTA DE CAMOTE			FECHA:	01/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
170	CAMOTE	GRAMOS	131	77%		0,5	0,39
66	AZUCAR	GRAMOS	66	100%		0,069	0,07
55	HUEVOS	GRAMOS	47	86%		0,15	0,13
29	JUGO NARANJA	MILILITROS	29	99%		0,029	0,03
25	ACEITE DE GIRASOL	GRAMOS	25	100%		0,065	0,07
4	MAICENA	GRAMOS	4	107%		0,007	0,01
1,0	POLVO DE HORNEAR	GRAMOS	1,00	100%		0,012	0,01
35	VINO TINTO	MILILITROS	35	100%		0,25	0,25
4	PASAS	GRAMOS	4	107%		0,21	0,23
0,3	SAL	GRAMOS	0,3	95%		0	0,00
10	HARINA	GRAMOS	10	100%		0,01	0,01
CANT. PRODUCIDA:		289 GRAMOS					
CANT. PORCIONES:		4 DE:	72,25 GR	COSTO POR PORCION:		0,295474694	
TÉCNICAS:				FOTO:			
1. HACER UN PURÉ CON EL CAMOTE PREVIAMENTE COCINADO, AGREGAR EL ACEITE DE GIRASOL, AZÚCAR, YEMAS, JUGO DE NARANJA, MAICENA, POLVO DE HORNEAR, HARINA, VINO, PASAS Y SAL. 2. MEZCLAR LOS INGREDIENTES Y AL FINAL AGREGAR LAS CLARAS BATIDAS A PUNTO DE NIEVE Y MOVER CON UNA ESPÁTULA EN FORMA ENVOLVENTE. 3. COLOCAR LA MASA EN UN MOLDE PREVIAMENTE ENHARINADO Y ENGRASADO, Y HORNEAR A 180 GRADOS CENTÍGRADOS POR 20 MINUTOS. 4. DESMOLDAR Y SERVIR.							

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA:	TORTA DE MAQUEÑO	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. PESAR LOS INGREDIENTES.	TORTA DE MAQUEÑO	SE PUEDE BAÑAR CON MIEL
2. APLASTAR LOS MAQUEÑOS CRUDOS.		O SALSA DE FRUTAS
3. PRE CALENTAR EL HORNO A 180 GRADOS CENTÍGRADOS.		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE:	TORTA DE MAQUEÑO			FECHA:	01/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
100	MAQUEÑO	GRAMOS	83	83%	0,13	0,108
55	HUEVOS	GRAMOS	28	50%	0,15	0,075
16,66666667	AZUCAR	GRAMOS	17	100%	0,018	0,018
10	ACEITE DE OLIVA	GRAMOS	10	100%	0,28	0,280
0,333333333	ESCENCIA VAINILLA	GRAMOS	0,3	90%	0,0039	0,004
8	HARINA	GRAMOS	8	94%	0,0086	0,008
1,333333333	POLVO HORNEAR	GRAMOS	1	100%	0,012	0,012
CANT. PRODUCIDA:	150 GRAMOS					
CANT. PORCIONES:	2	DE:	75	GR	COSTO POR PORCION:	0,252452917
TÉCNICAS:	<ol style="list-style-type: none"> SEPARAR LAS CLARAS Y YEMAS DE LOS HUEVOS, BATIR LAS CLARAS A PUNTO DE NIEVE. APARTE BATIR LAS YEMAS CON EL AZUCAR Y ACEITE DE OLIVA. AGREGAR LOS MAQUEÑOS APLASTADOS, ESCENCIA DE VAINILLA, HARINA Y POLVO DE HORNEAR. AGREGAR LAS CLARAS BATIDAS EN FORMA ENVOLVENTE CON UNA ESPÁTULA Y MEZCLAR. COLOCAR EN UN MOLDE ENGRASADO Y ENHARINADO Y HORNEAR A 180 GRADOS CENTÍGRADOS POR 20 A 25 MINUTOS. DESMOLDAR Y SERVIR. 			FOTO:		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA:	TORTITAS DE YUCA CON MIEL	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
2. PRENDER EL HORNO DE LEÑA Y CALENTAR.	TORTITAS DE YUCA	<i>SE PUEDE ELABORAR EN HORNO CONVENCIONAL A LA MISMA TEMPERATURA.(180 GRADOS C)</i>
2. PESAR LOS INGREDIENTES.		
3. LAVAR Y PELAR LA YUCA.		

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE:		TORTITAS DE YUCA CON MIEL			FECHA:	02/11/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
131	YUCA	GRAMOS	125	95%	0,14	0,133587786	
1	CREMA	GRAMOS	1,3	125%	0,004	0,005	
1	MANTEQUILLA	GRAMOS	1,3	125%	0,0048	0,006	
5	QUESO FRESCO	GRAMOS	5	100%	0,05	0,05	
0,1	SAL	GRAMOS	0,1	125%	0	0	
58	MIEL DE PANELA	GRAMOS	58	99%	0,058	0,0575	
CANT. PRODUCIDA:		180 GRAMOS					
CANT. PORCIONES:		2	DE:	90	GR	COSTO POR PORCION:	0,126043893
TÉCNICAS:					FOTO:		
1. COCINAR LA YUCA Y HACER UN PURÉ CON LA MISMA, AGREGAR MANTEQUILLA Y SAL. 2. COLOCAR EN UN MOLDE GRANDE O VARIOS PEQUEÑOS PREVIAMENTE ENGRASADOS Y ENHARINADOS 3. ESPARCIR EL QUESO RALLADO Y CREMA DE LECHE. 4. HORNEAR EN EL HORNO DE LEÑA A 180 GRADOS CENTÍGRADOS POR 15 MINUTOS HASTA QUE EL QUESO SE GRATINE. 5. SERVIR CON LA MIEL DE PANELA COCINADA CON UN POCO DE AGUA.							

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



CONCLUSIONES

Mediante esta monografía hemos logrado cumplir con los objetivos planteados, hemos seleccionado y analizado uno a uno la composición de los alimentos y platos típicos de la provincia del Azuay en cuanto al contenido de grasas y colesterol al igual que las fibras alimenticias. Lo que nos ha servido para la modificación de los mismos.

De la misma manera hemos elaborado nuestro recetario “Gastronomía de la provincia del Azuay baja en grasas” dirigida a los consumidores de nuestros platos típicos azuayos, en especial a las personas con colesterol alto y aquellas que son propensas a este desorden en el organismo.

Además hemos recopilado información sobre el colesterol, que nos ha permitido adquirir los conocimientos necesarios para llevar una buena salud dejando de lado los malos hábitos como el tabaco, el alcohol en exceso, la falta de ejercicio o lo más importante, la mala alimentación, la misma que induce a la obesidad, hipertensión y diabetes, enfermedades relacionadas directamente con la hipercolesterolemia, lo que conlleva a la alteración de las arterias provocando enfermedades coronarias.

Esta información ha resultado gran ayuda para poder recomendar a los consumidores que disfrutan de nuestra gastronomía, cómo mantener el nivel de colesterol en la sangre, y brindarles recetas típicas bajas en grasas y colesterol.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



RECOMENDACIONES

Se recomienda a la sociedad informarse sobre la importancia del colesterol en la salud y sus niveles adecuados para evitar la creación de enfermedades coronarias.

Se ha realizado esta monografía con el objeto de guiar a los consumidores en su alimentación, reduciendo el nivel de y grasas y colesterol, por lo que se recomienda alimentarse de frutas, vegetales, hortalizas y cereales principalmente.

En cuanto al consumo de carnes y lácteos, se debe comer las cantidades necesarias, no sobrepasar de las mismas, ya que tienen gran contenido de grasas y colesterol.

No olvidar al grupo específico de grasas como la mantequilla, cremas, aceites comunes, entre otros, así como el huevo, que son los alimentos que mayor contenido de grasas y colesterol tienen, los mismos que su consumo debe ser aún más limitado, y en el caso de personas con hipercolesterolemia, prohibido.

En lugar de las grasas y aceites comunes, se recomienda utilizar el aceite de oliva o girasol, además evitar ciertas técnicas de cocción como las frituras, en lugar de ellas se puede cocinar por medio de calor seco como la cocción al horno, o por medio de calor húmedo como la cocción al vapor.

En el caso de ir a un restaurante se recomienda escoger bien los platos, pues luego de haber adquirido los conocimientos en esta monografía, el consumidor tendrá la capacidad de diferenciar el colesterol bueno del malo, de la misma forma que el contenido de grasas, colesterol y fibras de los alimentos, y las técnicas de

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



cocción, por lo que también servirá al momento de escoger los alimentos más sanos para preparar platos en un restaurante o en el hogar.

Pero lo más importante, se recomienda a la sociedad a aplicar estos conocimientos a la vida diaria y transmitirlos a la comunidad para así, reducir el número de personas con enfermedades coronarias en el Azuay y el Ecuador.

PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO



BIBLIOGRAFÍA

- Astiasarán, Iciar y Alfredo Martínez. *Alimentos Composición y Propiedades*. Madrid, McGraw-Hill, 1999.
- Auge Rueda, Olga. *Cocina sin colesterol*. México D.F., Selector, 2003.
- Avilés, Efrén. "Provincia del Azuay". *Enciclopedia del Ecuador*. Internet. www.encyclopediadelecuador.com Acceso: 1 octubre 2014.
- Bello, José. *Ciencia y tecnología Culinaria*. Madrid, Ediciones Díaz de Santos, 1998.
- Borrero, Ana Luz. *Paisaje Rural en el Azuay*. Cuenca, Banco Central del Ecuador, 1989.
- Cordero, Juan. *Delicias del jardín Azuayo*. Sld., Universidad Alfredo Pérez Guerrero, 2008.
- Centro de formación en Hotelería y Turismo. *Manual para Cocinero*. Quito, Fraga, 2005.
- Dulbecco, Fiona. "Understanding Cholesterol". *California medical center* (California), (2008): 1-5.
- Escoffier, Auguste. *Escoffier mi cocina*. Barcelona, Ediciones Garriga, 2001.
- Falder, Ángel. *Enciclopedia de los alimentos*. Sld. Madrid, 2007.
- Fonseca, Denise. *Esencia Cuencana*. Sld., UNESCO, 1999.
- Freeman, Mason y Christine Jungle. *Harvard medical school. Guía de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard. Colesterol: Cómo controlar el nivel de LDL en nuestro organismo*. Barcelona, Paidós Ibérica, 2008.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- Friedrich Bolhmann. *Recetas sabrosas bajas en colesterol*. Barcelona, Hispano Europea, 2010.
- Gil, Alfredo. *Técnicas Culinarias. Libro del alumno*. Madrid, Akal, 2010.
- Green, Daniel y Catherine Collins. *Cocina y Salud: Colesterol*. Barcelona, Ediciones Ceac, 2009.
- Ibáñez, Rebeca. “Prácticas efectivas y conocimientos parciales: negociaciones en torno a la hipótesis del colesterol”. *Revista CTS* (Madrid), 7.20 (2012): 55-83.
- Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. *Tabla de composición de alimentos de Centro América*. 2da. ed. Guatemala, INCAP, 2007.
- Jaramillo, Marlene. *Texto guía de cocina Ecuatoriana*. Cuenca, Universidad de Cuenca, 2012.
- Lajusticia, Ana María. *Colesterol triglicéridos y su control*. Madrid, EDAF, 2002.
- Lexus. *La Cocina Ecuatoriana Paso a Paso*, Barcelona. Lexus Editores, 2004.
- Le Cordon Bleu. *Las Técnicas del Chef*. Barcelona, Blume, 2001.
- Mahan, Kathleen L., Sylvia Escott-Stump y Janice L. Raymond. *Krause Dietoterapia*. 13va. ed. Barcelona, Elsevier, 2013.
- Martínez, Graciela, Marcela Gonzáles y Marina Covadonga. *Iniciación en las técnicas culinarias*. 2da. Ed. México D.F., Editorial Limusa, 2004.
- Martínez, Javier. *Gastronomía y nutrición*. Madrid, editorial Síntesis, 2011.
- Martínez, Juan. “La alimentación en Cuenca, Ecuador, entre 1557 y 1607: Las raíces remotas de una cocina regional”. *Cocinas Regionales Andinas*. Quito, Julio Pazos Barrera, 2010.
- McDermott, Michael. “Cholesterol and triglycerides What you should know”. *Division Of Endocrinology, Metabolism and Diabetes*. (Denver), 1-5.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- Mora, Guillermo. "Dieta y enfermedad coronaria". *Revista Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia* (Colombia), 53.2: 2-20.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. "Sistema de etiquetado de alimentos procesados". Internet. www.salud.gob.ec Acceso: 2 diciembre 2014.
- Ministerio de Turismo Gerencial Regional Austro. *Ruta Gastronómica: Recorriendo el sabor del Austro*. Sld, s. ed.
- Ministerio de Previsión Social y Sanidad. *Tabla de composición de los alimentos ecuatorianos*. Quito, s. ed., 1965.
- Olaeta, Roberto y Margarita Cundín. *Vocabulario médico. Con todas las voces recogidas en los diccionarios de uso*. Sld., Itxaropena, 2011.
- Ose, Leiv. "Hipercolesterolemia Familiar. Manual educativo para pacientes con hipercolesterolemia familiar". *Genzyme Corporation*. 1-28.
- Pospisil, Edita. *Tabla de alimentos para personas con el colesterol alto*. Barcelona, Hispano Europea, 2008.
- Pozuelo, Juan y Miguel Ángel Pérez. *Técnicas Culinarias*. Madrid, Paraninfo, 2004.
- Sotomayor, Daniela. *Historia de la cocina cuencana en la segunda mitad del siglo XX*. Cuenca, 2012.
- Vargas, Diana, José Ángel Ledesma y Alfonso Gulias. *Alimentos Comunes, medidas caseras y porciones: guía visual y contenido nutricional de los alimentos*. México D.F., McGraw Hill Interamericana, 2008.
- Vázquez, Nydia. *Cuadernos de cultura popular: Homenaje al paladar, comidas y mistelas tradicionales del Azuay*. Cuenca, Centro Interamericano de Artesanías y Artes Populares CIDAP, 2004.
- Vanidades. *Tesoros de la cocina: Recetas bajas en colesterol para una larga vida*. México D.F., Samra, 1994.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Vintimilla, Eulalia. *Viejos secretos de la cocina cuencana*. Cuenca, Derechos editoriales 1993, sfe.

Williams, Melvin. *Nutrición para la salud, condición física y el deporte*. Barcelona, Editorial Paidotribo, 2002.

Worrall, Antony y Azmina Govindji. *Cocina y Salud: Diabetes*. Barcelona, Ediciones Ceac, 2008.

“Azuay elegirá su representante para la final del Campeonato Mundial del Hornado”. Ministerio de Turismo del Ecuador. (25 julio 2014). Internet. www.turismo.gob.ec. Acceso: 5 noviembre 2014.

“Provincia del Azuay”. Internet. www.cuenca.com.ec. Acceso: 5 noviembre 2014.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



ANEXOS

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Anexo 1.

MODELO DE ENTREVISTAS

Dra. Lucía Nieto Rodríguez. (Médico General)

Buenas tardes,

Se ha elaborado un grupo de preguntas con el objetivo de obtener información y opiniones sobre la elaboración de un recetario de seis menús basados en platos típicos de la provincia del Azuay, bajos en grasas para personas con colesterol alto. Puesto que usted se relaciona con temas como este, le pido de la manera más cordial, me ayude respondiendo las mismas.

Agradezco de antemano su tiempo y honestidad.

- ¿Qué es el colesterol total, el colesterol HLD y el colesterol LDL para usted?
- ¿De acuerdo a sus conocimientos, en qué consisten las grasas saturadas, insaturadas y los triglicéridos?
- ¿Estaría de acuerdo con la idea de dar una oportunidad a las personas con hipercolesterolemia, de probar platos típicos de la provincia del Azuay pero bajos en grasas y colesterol, por qué?
- ¿Qué técnicas de cocción resultan saludables para controlar el nivel de colesterol?
- ¿Aproximadamente, cuántas personas recibe en su consultorio que sean propensas o tengan hipercolesterolemia?

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- ¿Qué es una apoplejía y qué es el infarto miocardio para usted?
- ¿Qué sugerencias puede aportar para disminuir el nivel de colesterol?
- ¿Piensa que esta propuesta puede ayudar a la sociedad?

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Dr. Daniel Toral Ordoñez (Médico Cardiólogo)

Buenas tardes,

Se ha elaborado un grupo de preguntas con el objetivo de obtener información y opiniones sobre la elaboración de un recetario de seis menús basados en platos típicos de la provincia del Azuay, bajos en grasas para personas con colesterol alto. Puesto que usted se relaciona con temas como este, le pido de la manera más cordial, me ayude respondiendo las mismas.

Agradezco de antemano su tiempo y honestidad.

- ¿Qué es la hipercolesterolemia para usted?
- ¿Influye la edad y el sexo en el nivel de colesterol? Explique:
- ¿Influye la altura y el peso en el nivel de colesterol? Explique:
- ¿Cuáles son los principales factores para aumentar el nivel de colesterol en la sangre?
- ¿Cuáles son las principales consecuencias de la hipercolesterolemia?
- ¿Qué recomendaciones puede dar para controlar el nivel de colesterol en la sangre?
- ¿Cuál es la cantidad o porcentaje de grasas, colesterol y fibras aptas para un día y para un almuerzo?
- ¿Aproximadamente, cuántas personas recibe en su consultorio que sean propensas o tengan hipercolesterolemia?
- ¿Está de acuerdo con la elaboración de este recetario para controlar el nivel de colesterol?

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Lda. Marlene Jaramillo (Experta en Gastronomía)

Buenas tardes,

Se ha elaborado un grupo de preguntas con el objetivo de obtener información y opiniones sobre la elaboración de un recetario de seis menús basados en platos típicos de la provincia del Azuay, bajos en grasas para personas con colesterol alto. Puesto que usted se relaciona con temas como este, le pido de la manera más cordial, me ayude respondiendo las mismas.

Agradezco de antemano su tiempo y honestidad.

- ¿Cree usted que la gente debería tomar conciencia sobre el nivel de colesterol en la sangre para cuidar su propia salud?
- ¿Qué le parece la propuesta de un recetario de seis menús basados en platos típicos de la provincia del Azuay bajos en grasas?
- ¿Piensa usted que la modificación de algunas técnicas de cocción y grasas cambiaría totalmente la estructura del plato típico, por qué?
- ¿Cuáles son los alimentos más consumidos en la provincia del Azuay?
- ¿Qué técnicas de cocción recomienda para la elaboración de estos platos?
- ¿Qué se debe tomar en cuenta al momento de preparar un plato en casa y en caso de ir a un restaurante para mantener el nivel de colesterol?
- ¿Cree usted que los consumidores propensos o que tengan hipercolesterolemia elijan estos platos para cuidar su salud?
- ¿Qué sugerencias puede aportar para este recetario?

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Lcda. Cristina Espinoza (Nutricionista)

Buenas tardes,

Se ha elaborado un grupo de preguntas con el objetivo de obtener información y opiniones sobre la elaboración de un recetario de seis menús basados en platos típicos de la provincia del Azuay, bajos en grasas para personas con colesterol alto. Puesto que usted se relaciona con temas como este, le pido de la manera más cordial, me ayude respondiendo las mismas.

Agradezco de antemano su tiempo y honestidad.

- ¿Qué opina sobre la modificación de ciertos platos típicos de la provincia del Azuay en cuanto a las grasas y colesterol para controlar el nivel de colesterol en la sangre?
- ¿Cree usted que influye esta modificación en el sabor y la textura de los platos?
- ¿En qué consiste la dieta mediterránea?
- ¿Cuál es la cantidad o porcentaje de grasas, colesterol y fibras aptas para un día y para un almuerzo?
- ¿Qué alimentos tienen mayor cantidad de colesterol?
- ¿Qué alimentos son buenos para disminuir el nivel de colesterol LDL en la sangre?
- ¿Cuál es la cantidad adecuada de carnes que se pueden consumir en un día, un almuerzo?

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- ¿Piensa usted que estos platos bajos en grasas pueden ser satisfactorios para los consumidores?

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Anexo 2.

**IMÁGENES DEL RECETARIO “GASTRONOMÍA DEL AZUAY BAJA EN
GRASAS”**



Imagen #1: Aguado de Pollo



Imagen #2: Caldo de patas

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #3: Sopa de arroz de cebada



Imagen #4: Tamal de maíz



Imagen #5: Tamal de papa

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #6: Empanada de viento



Imagen #7: Arroz

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #8: Carne al jugo con peritas



Imagen #9: Carne oreada de res



Imagen #10: Choclo

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #11: Ensalada de zanahoria y tomate de árbol



Imagen #12: Habas con queso

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #13: Fanesca



Imagen #14: Pollo asado en horno de leña

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #15: Papas locas



Imagen #16: Sancocho



Imagen #17: Papas al horno

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #18: Arroz con leche



Imagen #19: Dulce de higo

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #20: Manzana al horno con salsa de moras



Imagen #21: Torta de camote

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #22: Torta de maqueño



Imagen #23: Tortitas de yuca con miel

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Anexo 3.

TABLAS DE LA INGESTA DE CALORÍAS

A continuación se presenta la ingesta de Calorías tanto para hombres y mujeres de acuerdo a la edad.

Imagen #1: Tabla de ingesta de Kcal. Del libro “Tabla de alimentos para personas con colesterol”.

Necesidades energéticas en adultos con poca actividad
(Valores expresados en kcal y kJ*)

Edad en años	mujeres		hombres	
	kcal/día	kJ/día	kcal/día	kJ/día
19-25	2.200	9.200	2.600	10.900
26-50	2.000	8.400	2.400	10.000
51-65	1.800	7.500	2.200	9.200
más de 65	1.700	7.100	1.900	7.900

kcal = kilocaloría, kJ = kilojulios (1 kcal = 4,2 kJ)

El modelo de la siguiente tabla está originalmente en inglés, por lo que se ha traducido al español para comprender de mejor manera.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Imagen #2: Tabla de ingesta de Kcal. Del “Institute of Medicine, National Academies”.

Requerimiento de energía para hombres y mujeres de 30 años de edad							
Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies							
				Hombres		Mujeres	
Altura (M)	A. física	Peso#1(KG)	Peso#2(KG)	Kcal.	Kcal.	Kcal.	Kcal.
1,5	SEDENTARIO	41,6	56,2	1,848	2,08	1,625	1,762
	POCO ACTIVO			2,009	2,267	1,803	1,956
	ACTIVO			2,215	2,506	2,025	2,198
	MUY ACTIVO			2,554	2,898	2,291	2,489
1,65	SEDENTARIO	50,4	68	2,068	2,349	1,816	1,982
	POCO ACTIVO			2,254	2,566	2,016	2,202
	ACTIVO			2,49	2,842	2,267	2,477
	MUY ACTIVO			2,88	3,296	1,567	2,807
1,8	SEDENTARIO	59,9	81	2,301	2,635	2,015	2,211
	POCO ACTIVO			2,513	2,884	2,239	2,459
	ACTIVO			2,782	3,2	2,519	2,769
	MUY ACTIVO			3,225	3,72	2,855	3,141

Para cada edad, menor a 30 años se agregará 7 Kcal al día para mujeres, y 10 Kcal al día para hombres.

Para cada edad, mayor a 30 años, se reducirá 7 Kcal al día para mujeres, y 10 Kcal al día para hombres.

El peso #1 está calculado para masa corporal de 18,5 kg/m², mientras que el peso#2 está calculado para masa corporal de 24,99 kg/m².

Imagen #3: Tabla de ingesta de Kcal. Original Del “Institute of Medicine, National Academies”.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**Dietary Reference Intakes (DRIs): Estimated Energy Requirements (EER) for Men and Women
30 Years of Age^a**

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies

Height (m [in])	PAL ^b	Weight for BMI ^c	Weight for BMI	EER, Men ^d (kcal/day)		EER, Women ^d (kcal/day)	
		of 18.5 kg/m ² (kg [lb])	of 24.99 kg/m ² (kg [lb])	BMI of 18.5 kg/m ²	BMI of 24.99 kg/m ²	BMI of 18.5 kg/m ²	BMI of 24.99 kg/m ²
1.50 (59)	Sedentary	41.6 (92)	56.2 (124)	1,848	2,080	1,625	1,762
	Low active			2,009	2,267	1,803	1,956
	Active			2,215	2,506	2,025	2,198
	Very active			2,554	2,898	2,291	2,489
1.65 (65)	Sedentary	50.4 (111)	68.0 (150)	2,068	2,349	1,816	1,982
	Low active			2,254	2,566	2,016	2,202
	Active			2,490	2,842	2,267	2,477
	Very active			2,880	3,296	2,567	2,807
1.80 (71)	Sedentary	59.9 (132)	81.0 (178)	2,301	2,635	2,015	2,211
	Low active			2,513	2,884	2,239	2,459
	Active			2,782	3,200	2,519	2,769
	Very active			3,225	3,720	2,855	3,141

^a For each year below 30, add 7 kcal/day for women and 10 kcal/day for men. For each year above 30, subtract 7 kcal/day for women and 10 kcal/day for men.

^b PAL = physical activity level.

^c BMI = body mass index.

^d Derived from the following regression equations based on doubly labeled water data:

Adult man: $EER = 662 - 9.53 \times \text{age (y)} + PA \times (15.91 \times \text{wt [kg]} + 539.6 \times \text{ht [m]})$

Adult woman: $EER = 354 - 6.91 \times \text{age (y)} + PA \times (9.36 \times \text{wt [kg]} + 726 \times \text{ht [m]})$

Where PA refers to coefficient for PAL

PAL = total energy expenditure + basal energy expenditure

PA = 1.0 if PAL $\geq 1.0 < 1.4$ (sedentary)

PA = 1.12 if PAL $\geq 1.4 < 1.6$ (low active)

PA = 1.27 if PAL $\geq 1.6 < 1.9$ (active)

PA = 1.45 if PAL $\geq 1.9 < 2.5$ (very active)

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Anexo 4.

TABLAS DE LA INGESTA DE MACRO Y MICRONUTRIENTES

De acuerdo con el tema de la monografía “Propuesta de un recetario de seis menús basados en platos típicos de la provincia del Azuay bajos en grasas para personas con colesterol alto”, se han analizado los siguientes nutrientes:

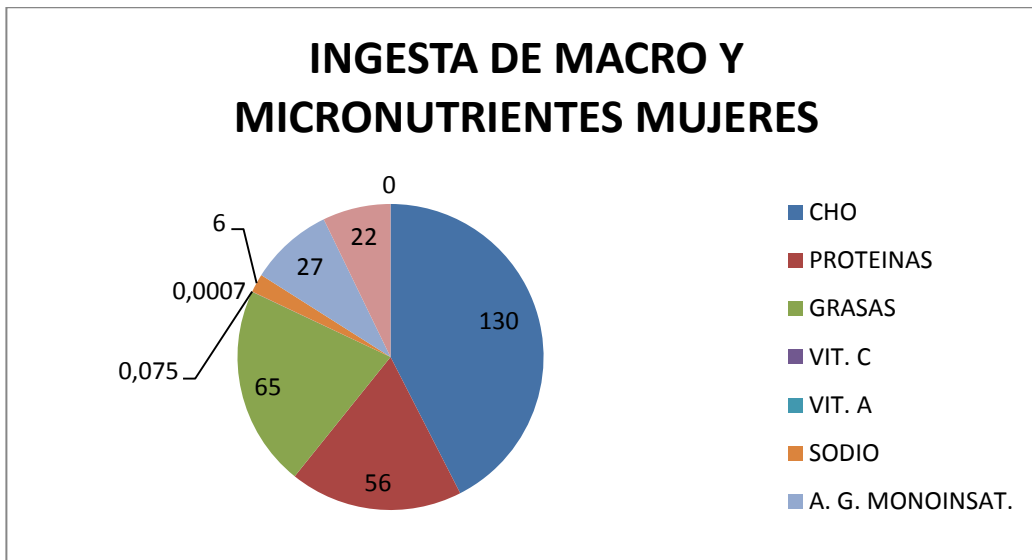
Tabla #1: Ingesta diaria de macro y micronutrientes:

<i>HOMBRES</i>			<i>MUJERES</i>		
	INGESTA			INGESTA	
NUTRIENTES	DIARIA	UNIDAD	NUTRIENTES	DIARIA	UNIDAD
CHO	130	GR	CHO	130	GR
PROTEINAS	56	GR	PROTEINAS	56	GR
GRASAS	65	GR	GRASAS	65	GR
VIT. C	90	MG	VIT. C	75	MG
VIT. A	900	MCG	VIT. A	700	MCG
SODIO	6	GR	SODIO		
A.G.			A. G.		
MONOINSAT.	27	GR	MONOINSAT.	27	GR
A.G. POLI-			A.G. POLI-		
INSAT.	22	GR	INSAT.	22	GR
A.G. SAT.	>18	GR	A.G.SAT.	>18	GR

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



**Imagen #1: Ingesta diaria de macro y micronutrientes para mujeres
especificada en gramos**



PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO



Imagen #2: Ingesta diaria de macro y micronutrientes para hombres especificada en gramos

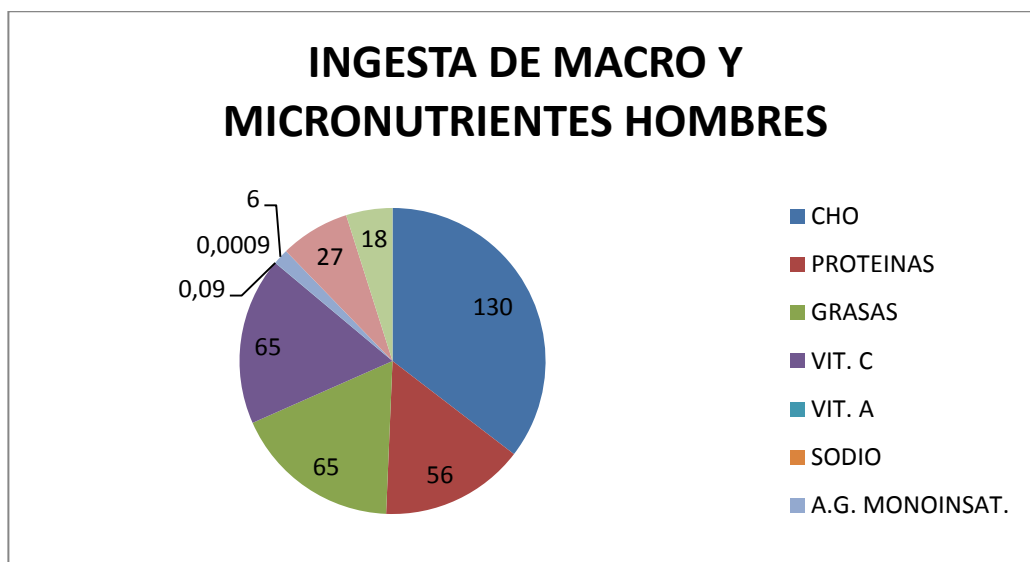


Tabla #2: Ingesta de macro y micronutrientes en carnes y huevos.

CARNES Y HUEVOS												
NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	C.NETO	UNIDAD	CHO (G)	PROT. (G)	GRASA (G)	VIT. C (MG)	VIT. A (MCG)	SODIO (MG)	AGMI (G)	AGPI (G)	AGS (G)
GALLINA	GALLUS GALLINACEUS	100	GR	0	14,72	19,98	2	45	40	9,39	4,55	4,73
POLLO	GALLUS DOMESTICUS	100	GR	0	21,3	3,08	2	16	77	0,9	0,75	0,79
RES	BOS TAURUS L.	100	GR	0	22,03	3,5	0	0	57	1,48	0,15	1,2
CERDO	SUS SCROFA (DOMESTICUS)	100	GR	0	25,7	13,8	1	2	50	4,16	0,7	3,38
BACALAO FRESCO	GADUS MORTHUA	100	GR	0	17,81	0,67	1	12	54	0,09	0,23	0,13
HUEVOS (GALLINA)	GALLUS GALLINACEUS	100	GR	0,77	12,58	9,94	0	14	140	3,81	1,36	3,1

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Tabla #3: Ingesta de macro y micronutrientes en hortalizas y verduras.

HORTALIZAS Y VERDURAS		DISTRIBUCIÓN DE MACRO Y MICRONUTRIENTES RELACIONADOS										
NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	C.NETO	UNIDAD	CHO (G)	PROT. (G)	GRASA (G)	VIT. C (MG)	VIT. A (MCG)	SODIO (MG)	AGMI (G)	AGPI (G)	AGS (G)
AJO	ALLUM SATIVUM L.	100	GR	29,2	2,9	0,1	9	0	19	0,01	0,23	0,09
CEBOLLA	ALLUM CEPA L.	100	GR	7,34	1,83	0,1	19	50	16	0,03	0,07	0,03
COL	BRASSICA OLERACEA BOTHRYTIS DC.	100	GR	6,7	2,9	0,3	32	223	65	0,01	0,1	0,03
PAPA	SOLANUM TOBEROSUM L.	100	GR	20,4	2,4	0	20	0	6	0	0,04	0,03
TOMATE RIÑÓN	TROPAELUM TUBEROSUM R. ET P.	100	GR	5,1	1	0,6	23	42	5	0,05	0,14	0,05
ZANAHORIA	DAUCUS CAROTA L.	100	GR	10	0,7	0,2	6	841	69	0,01	0,12	0,04
YUCA	MANIHOT ESCULENTA CRANTS	100	GR	38,6	1,36	0,28	21	1	14	0,08	0,05	0,07

Tabla #4: Ingesta de macro y micronutrientes en legumbres.

LEGUMBRES		DISTRIBUCIÓN DE MACRO Y MICRONUTRIENTES RELACIONADOS										
NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	C.NETO	UNIDAD	CHO (G)	PROT. (G)	GRASA (G)	VIT. C (MG)	VIT. A (MCG)	SODIO (MG)	AGMI (G)	AGPI (G)	AGS (G)
FREJOL, POROTOS	PHASEOLUS VULGARIS L.	100	GR	29,3	10,4	0,4	7	12	ND	ND	ND	ND
ARVEJA	PISUM SATIVUM	100	GR	14,5	5,42	0,4	40	38	5	0,04	0,19	0,07
LENTEJA	ERYUM LENS L.	100	GR	61,2	21,9	0,9	ND	ND	ND	ND	ND	ND
HABAS	VICIA FABA	100	GR	11,7	5,6	0,5	33	18	50	0,02	0,31	0,14

Tabla #5: Ingesta de macro y micronutrientes en lácteos.

LÁCTEOS		DISTRIBUCIÓN DE MACRO Y MICRONUTRIENTES RELACIONADOS										
NOMBRE COMÚN	C.NETO	UNIDAD	CHO (G)	PROT. (G)	GRASA (G)	VIT. C (MG)	VIT. A (MCG)	SODIO (MG)	AGMI (G)	AGPI (G)	AGS (G)	
LECHE ENTERA	100	GR	4,52	3,22	3,5	0	28	40	0,81	0,19	1,87	
QUESO FRESCO	100	GR	3,3	17,5	12,4	ND	ND	ND	ND	ND	ND	
LECHE DESCREMADA	100	GR	4,99	3,37	0,97	0	58	44	0,28	0,04	0,63	
CREMA DE LECHE	100	GR	2,79	2,05	37	1	411	38	10,69	1,37	23,03	

Tabla #6: Ingesta de macro y micronutrientes en especias y condimentos.

ESPECIAS Y CONDIMENTOS		DISTRIBUCIÓN DE MACRO Y MICRONUTRIENTES RELACIONADOS										
NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	C.NETO	UNIDAD	CHO (G)	PROT. (G)	GRASA (G)	VIT. C (MG)	VIT. A (MCG)	SODIO (MG)	AGMI (G)	AGPI (G)	AGS (G)
ACHIOTE	LLANA L.	100	GR	66,6	11,4	7,5	ND	ND	ND	ND	ND	ND
CANELA	NECTANDRA CINNAMOMOIDES	100	GR	79,9	3,89	3,19	29	14	26	0,48	0,53	0,65
COMINO	CUMINUM CYMINUM	100	GR	51,2	18	11,8	8	64	168	14,04	3,28	1,53
SAL	CLORURO SÓDICO	100	GR	0	0	0	0	0	38758	0	0	0
PIMIENTA	PIPER NIGRUM	100	GR	64,8	10,95	3,26	21	15	44	1,01	1,13	0,98

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



Tabla #7: Ingesta de macro y micronutrientes en frutas.

FRUTAS		DISTRIBUCIÓN DE MACRO Y MICRONUTRIENTES RELACIONADOS										
NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	C.NETO	UNIDAD	CHO (G)	PROT. (G)	GRASA (G)	VIT. C (MG)	VIT. A (MCG)	SODIO (MG)	AGMI (G)	AGPI (G)	AGS (G)
CAMOTE, BATATA	IPOMOEA BATATAS L.	100	GR	20,1	1,57	0,05	2	709	55	0	0,001	0
HIGO	FICUS CARICA L.	100	GR	2,9	0,75	0,3	2	7	1	0,07	0,14	0,06
LIMÓN (SUTIL/CEUTI)	CITRUS NOTISSIMUS RISS.	100	GR	8,63	0,38	0,1	53	1	2	0,01	0,09	0,04
MANZANA	PYRUS MALUS L.	100	GR	14,6	0,3	0,1	8	2	0	0,04	0,02	0
MAQUEÑO	-	100	GR	27,7	1,4	0,2	10	42	1	ND	ND	ND
PERA	PYRUS COMMUNIS R. ET P.	100	GR	15,5	0,38	0,1	5	1	1	0,03	0,03	0,01
TOMATE DE ÁRBOL	CYPHOMANDRA BETACEA (CAV) SENDT.	100	GR	10,3	2,2	0,6	29	300	ND	ND	ND	ND
ZAMBO	CURCUBITA PEPO LAM.	100	GR	6	0,8	0,1	ND	ND	ND	ND	ND	ND

Tabla #8: Ingesta de macro y micronutrientes en cereales y harinas.

CEREALES Y HARINAS		DISTRIBUCIÓN DE MACRO Y MICRONUTRIENTES RELACIONADOS										
NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	C.NETO	UNIDAD	CHO (G)	PROT. (G)	GRASA (G)	VIT. C (MG)	VIT. A (MCG)	SODIO (MG)	AGMI (G)	AGPI (G)	AGS (G)
CEBADA (arroz)	ORDEUM VULGARIS L.	100	GR	74,7	9,2	2	ND	ND	ND	ND	ND	ND
TRIGO (harina)	TRITICUM AESTIVUM T. VULGARE	100	GR	74,1	10,5	1,3	0	0	2	0,09	0,41	0,16
MAIZ (choclo)	ZEA MAYS L.	100	GR	26,6	3,3	1,8	0	0	35	1,25	2,16	0,67
ARROZ	ORYZA SATIVA	100	GR	79,3	6,71	0,7	0	0	1	0,18	0,16	0,16

Tabla #9: Ingesta de macro y micronutrientes en grasas

GRASAS		DISTRIBUCIÓN DE MACRO Y MICRONUTRIENTES RELACIONADOS										
NOMBRE COMÚN	UNIDAD	C.NETO	UNIDAD	CHO (G)	PROT. (G)	GRASA (G)	VIT. C (MG)	VIT. A (MCG)	SODIO (MG)	AGMI (G)	AGPI (G)	AGS (G)
ACEITE GIRASOL	100 GR	100	GR	0	0	100	0	0	0	45,4	40,1	10,1
ACEITE OLIVA	100 GR	100	GR	0	0	100	0	0	2	72,96	10,52	13,8
MANTEQUILLA	100 GR	100	GR	0,05	0,85	85,9	0	684	11	21,02	3,04	51,4

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



De acuerdo con las tablas, se explican las siguientes abreviaturas:

- CHO: Carbohidratos
- PROT.: Proteínas
- VIT. C: Vitamina C
- VIT. A: Vitamina A
- AGMI: Ácidos grasos monoinsaturados
- AGPI: Ácidos grasos poliinsaturados
- AGS: Ácidos grasos saturados
- ND: No hay datos disponibles

* NOTA: En cuanto a los carbohidratos, proteínas, y vitaminas, se basa en una ingesta promedio entre los 30 y 50 años de edad, recomendados por la Dra. Patricia Molina mediante las tablas de “Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies of Sciences”.

En cuanto a las grasas, sodio, ácidos grasos monoinsaturados, poliinsaturados y saturados, se basa en una ingesta promedio para adultos, datos recopilados de varias fuentes utilizadas en la elaboración de la monografía tales como:

- http://www.unilevermiddleamericas.com/conocenos/nutricion/guia_cantidades/
- <http://www.zonadiet.com/alimentacion/omega6.htm>
- Fundación Hipercolesterolemia Familiar. *Guía para controlar su colesterol, cambios en su estilo de vida*. Madrid, Adalia, 2007.

**PROPUESTA DE UN RECETARIO DE SEIS MENÚS BASADOS EN PLATOS
TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY BAJOS EN GRASAS PARA
PERSONAS CON COLESTEROL ALTO**



- Pospisil, Edita. *Tabla de alimentos para personas con el colesterol alto*. Barcelona, Hispano Europea, 2008.