



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

“ELABORACIÓN DE VEINTE RECETAS PARA LAS PERSONAS PRACTICANTES DE YOGA”

Monografía previa a la obtención del título de:

“Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas”

Director:

Ing. Químico Santiago Carpio

Autor:

Erick Andrés Ulloa Gibbs

Cuenca – Ecuador

Marzo - 2015



RESUMEN

La presente monografía ofrece cuatro capítulos que hacen referencia a la filosofía del yoga, la alimentación vegetariana, y además un recetario elaborado para las personas practicantes de yoga.

El primer capítulo hace una descripción general sobre el yoga, un poco de su historia, describe los diferentes tipos de meditación y ejercicios que practican los yoguis conjuntamente con las técnicas de respiración que les ayudan a concentrarse para meditar mejor.

En el segundo capítulo aprenderemos lo que significa ser una persona vegetariana en base a la práctica de yoga, además de conocer algunos alimentos que no consumen los vegetarianos.

El tercer capítulo es acerca de un estudio realizado a personas que practican el vegetarianismo y el yoga, conociendo sus preferencias en alimentos y restaurantes en la ciudad de Cuenca. En éste capítulo se analizan datos recogidos de encuestas realizadas a personas vegetarianas practicantes de yoga para su respectiva comparación. También nos informaremos sobre los alimentos y restaurantes que prefieren en la ciudad de Cuenca.

El cuarto capítulo incluye el recetario propuesto a base de veinte recetas que están divididas en cuatro partes: sopas, ensaladas, pastas, soufflés y postres.

Palabras claves: gastronomía vegetariana, cocina vegetariana, yoga, alimentación, nutrición, vegetarianismo, recetas vegetarianas.

ABSTRACT

The present essay offers four chapters that make reference to yoga as a philosophy, vegetarian food, and also recipes prepared for people who practice yoga.

The first chapter of this essay relates to the generalities of yoga philosophy, some of its history, the different types of meditation and exercises yogis practice, and also the various breathing techniques that helps them concentrate and achieve a better meditative state.

In the second chapter we're going to learn about being a vegetarian person who practices yoga, and also learn about food vegetarian people don't consume.

The third chapter is a study based on people who practice vegetarianism and yoga, the food they prefer and the restaurants they frequent in the city of Cuenca. In this chapter we are going to analyze data as a result of an inquest performed on vegetarian people who practice yoga, so we can compare and know which kind of food and restaurants they prefer in Cuenca.

The fourth chapter includes the twenty recipes proposed which are divided in four parts: soups, salads, pastas, soufflés and desserts.

Key words: vegetarian gastronomy, vegetarian cooking, yoga, feeding, nutrition, vegetarianism, vegetarian recipes.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Resumen.....	2
Abstract.....	3
Índice de Contenidos.....	4
Claúsula de Derechos de Autor.....	5
Claúsula de Propiedad Intelectual.....	6
Introducción.....	7
Capítulo I. El Yoga.....	9
1.1 Historia del Yoga.....	10
1.2 La Meditación.....	14
1.3 Ejercicios para la Meditación.....	21
1.4 Técnicas de Respiración.....	28
Capítulo II. Alimentación Vegetariana.....	31
2.1 ¿Qué es ser Vegetariano?.....	32
2.2 Alimentación en Base al Yoga.....	35
2.3 Alimentos no Permitidos en el Yoga.....	43
Capítulo III. Consumo de Alimentos por Practicantes de Yoga en la Ciudad de Cuenca.....	48
3.1 Evaluación de Edades.....	49
3.2 Tablas de Frecuencia.....	60
3.3 Evaluación Hedónica.....	66
3.4 Evaluación Nutricional.....	84
Capítulo IV. Recetario.....	89
Conclusiones.....	131
Recomendaciones.....	133
Bibliografía.....	135
Anexos.....	137



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Erick Andrés Ulloa Gibbs, autor/a de la tesis “Elaboración de Veinte Recetas para las Personas Practicantes de Yoga”, 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 Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor/a

Cuenca, 26 marzo 2015.



Erick Andrés Ulloa Gibbs

C.I: 0103916151



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Erick Andrés Ulloa Gibbs, autor/a de la tesis “Elaboración de Veinte Recetas para las Personas Practicantes de Yoga”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 26 marzo 2015.



Erick Andrés Ulloa Gibbs

C.I.: 0103916151

INTRODUCCIÓN

Los últimos años en la ciudad de Cuenca han sido importantes para el desarrollo de la gastronomía, tanto en nuevos restaurantes para elegir como todos los estudiantes que optan por estudiar la carrera de gastronomía. Los alimentos son de vital importancia para todas las personas debido a su consumo diario, además reflejan la cultura de cada ciudad, de sus habitantes y de su entorno más próximo.

Hoy en día, las personas conocen cada vez más sobre cómo deben alimentarse y que alimentos escoger para el bienestar de su organismo. Existen diversos alimentos saludables con los cuales se pueden preparar una variedad de platos. En sí, la alimentación ha sufrido varias clasificaciones y tendencias según la religión, cultura y país de cada persona.

Los vegetarianos tienen la costumbre de comer alimentos frescos y sanos como vegetales, granos, hortalizas, cereales, etc. Ser vegetariano es una forma de vida que se escoge con el único fin de mejorar la salud integral (mente, cuerpo y alma), o simplemente porque ayuda a tener una concentración óptima al momento de meditar y al practicar los ejercicios de yoga.

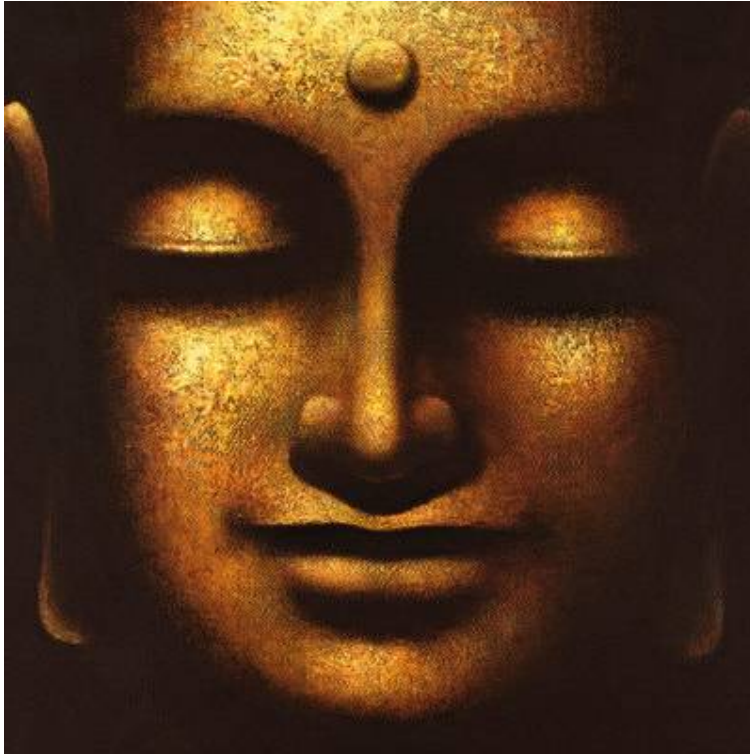
En la ciudad de Cuenca existen cada vez más grupos nuevos dedicados a la práctica de yoga y de meditación. Muchas personas han decidido incluir en su vida diaria una alimentación sana, ejercicios de respiración y concentración, acompañadas de ejercicio físico, que combinados, dan como resultado la tan anhelada paz y calma interior que el mundo moderno quisiera tener y no lo tiene. La alimentación vegetariana está ganando cada vez más popularidad.



El problema radica en que al momento en nuestra ciudad, no existen muchos restaurantes que incluyan en sus menús o cartas una variedad de platos con este tipo de alimentación, por lo que en ésta monografía se presentará un recetario basado en veinte recetas para aquellas personas.

Ser una persona vegetariana significa seguir un proceso, tener una dieta balanceada que incluya alimentos que sustituyan todo lo que ya no pueden consumir los vegetarianos.

CAPÍTULO I



Descripción: Buda

Fuente: <http://www.taringa.net/posts/info/7954315/Budismo.html>

Fecha: noviembre 2014

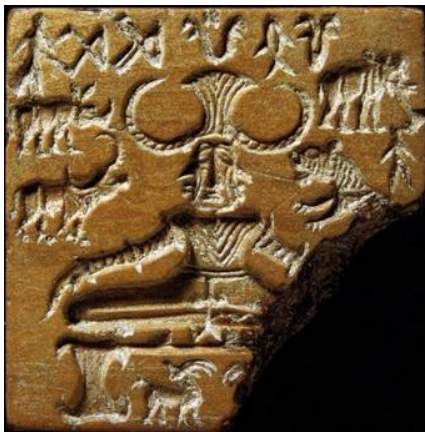
EL YOGA

CAPITULO I

En el capítulo 1 se hablará sobre la filosofía del Yoga en general, su historia, ejercicios y técnicas que se utilizan para obtener una relajación adecuada, concentración óptima y de esta manera llegar a meditar eficazmente.

1.1 HISTORIA DEL YOGA

La filosofía del yoga no se sabe realmente cuando y donde nació, por lo general se cree que nació en la civilización del valle del Indo ubicada en Paquistán unos 3.000 años antes de Cristo. En esta civilización se encontraron varias estatuillas y jeroglíficos de personas realizando las posturas más antiguas de Yoga.



Descripción: jeroglíficos de la civilización valle del Indo

Fuente: http://www.yogaalicante.com/yoga_historia.html

Fecha: octubre 2014



Las investigaciones realizadas para saber el año exacto de la aparición del Yoga dieron como resultado que esta práctica existió muchos años antes de la civilización del valle del Indo, al tener aspectos muy parecidos a la filosofía de los chamanes. La similitud que encontraron en las investigaciones, fueron que los yoguis y los chamanes eran personas escogidas por sus tribus o civilizaciones para trabajar como intermediarios entre el universo y los humanos, dejando así en mano de ellos la vida de sus compañeros tribales o de su respectiva civilización. (http://www.yogaalicante.com/yoga_historia.html)

De acuerdo a la teoría aceptada de que el Yoga nació en la civilización del valle del Indo, existen cinco períodos importantes en su historia que son:

- Yoga Pre-Arcaico
- Yoga Védico
- Yoga Pre-Clásico
- Yoga Clásico
- Yoga Post-Clásico

El Yoga Pre-Arcáico nació antes de 1800 a.C. El jefe de la tribu o civilización enseñaba a sus compañeros todo lo que sabía acerca del yoga, tratando de memorizar mucha información para tener un gran conocimiento, es decir todo se transmitía de boca en boca.

El Yoga-Védico se da en el año 1800 a.C. al año 500 a.C. El significado de la palabra ario es “noble” y se dice que los arios tomaron el dominio de la civilización del Indo, enriqueciendo el nivel cultural de los habitantes del valle del Indo con la introducción de caballos, materiales para trabajar en hierro y sobretodo predominó la creencia del Yoga. Con las creencias religiosas de los arios empezó a formarse también la cultura hindú narrando su historia mediante los Vedas, que son textos sagrados de los hindués. Estos textos eran narrados solo

por los brahmanes que conformaban el grupo más alto en la pirámide social del pueblo hindú, además de que manejaban el poder político. (<http://yoga-cm.blogspot.com/2012/04/los-arios-y-el-periodo-vedico.html>)

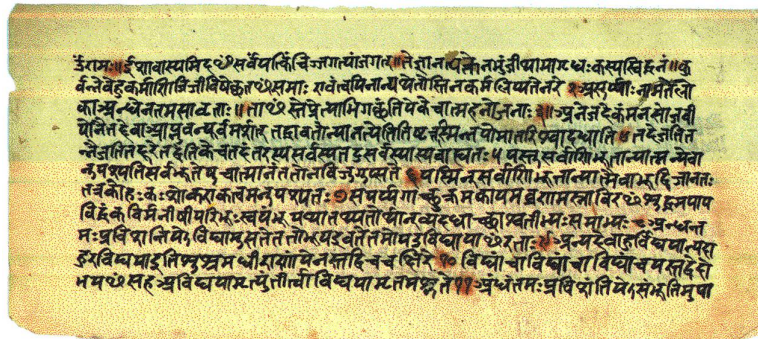


Descripción: escrituras sagradas vedas

Fuente: http://www.yogaalicante.com/yoga_historia.html

Fecha: octubre 2014

El Yoga Pre-Clásico se da en el año 500 a.C al 200 a.C. En el período Pre-Clásico aparecieron escrituras llamadas Upanishads, que relataban la vida de los vedas acerca de las enseñanzas y los aspectos principales de vida que tenían en encontrar la relación entre el universo externo y el universo interno. Debido a las escrituras upanishads se crearon seis sistemas filosóficos, entre ellos el yoga y al mismo tiempo el budismo, teniendo importancia la meditación y la práctica de asanas de yoga. (http://www.yogaalicante.com/yoga_historia.html)



Descripción: escrituras upanishads

Fuente: http://www.yogaalicante.com/yoga_historia.html

Fecha: octubre 2012

El Yoga Clásico se da en el año 200 a.C. El Yoga Clásico inicia a partir de la creación de los Yoga Sutra por Patanjali, quien fue un pensador hindú. En su teoría describe al yoga como un sistema que se tiene que practicar basado en la meditación y asanas de yoga. En ésta época es la primera vez que se publica los principios del yoga en una obra escrita en sutras, que son textos escritos en los que se habla sobre la filosofía del yoga. Patanjali no pretendió ser el autor de la obra ya que en un escrito dice que solo recolectó los datos orales que llegaron a él para poder armar un Sutra o libro.(http://www.yogaalicante.com/yoga_historia.html)

El Yoga Post-Clásico se da en el año de 200 a.C. al 1900 d.C. en ésta época se da a conocer el yoga mediante artículos que no fueron bien aceptados en Europa debido a la colonización de la India por Gran Bretaña, pero a finales del siglo XX empezó a crecer la filosofía del yoga en relación con tener una vida saludable al ser una persona vegetariana, mediante el maestro hindú misionero de la India llamado Ramakrishna. Así empieza ésta filosofía a expandirse por todo el mundo



llegando a tener una alta popularidad en occidente, siendo la India el centro mundial de esta disciplina. (http://www.yogaalicante.com/yoga_historia.html)

1.2 LA MEDITACIÓN

En la meditación todo es mental, por lo general controlar la mente a algunas personas le es difícil cuando no tienen el hábito de meditar, el propósito de la meditación es apaciguar y calmar la mente. Al calmar la mente no se tiene preocupaciones y angustias lo cual proporcionará un estado de felicidad y serenidad en nuestro ser interior. (Jacquemart, 21)

La meditación trata de enseñar a controlar la mente y saber llevar los problemas de cada uno, sean buenos o malos y no perder la cabeza el momento que estemos atravesando una situación grave.

Por lo general el estado de ánimo de las personas surge cuando se involucran en cosas exteriores, es decir en cosas terrenales, físicas. Por medio de la meditación se crea un espacio en el interior de cada persona que la practica teniendo claridad mental en toda situación sea mala o buena. La meditación ayuda a ver los cambios o circunstancias externas en las que se viven de distinta manera, encontrando un equilibrio que permite un estado de ánimo tranquilo en vez de ir a los extremos de la euforia, tristeza, etc. dependiendo de la situación en la que se encuentre. (Dávila, 152)

Se debe ser constante al meditar para que la mente empiece a familiarizarse con un estado virtuoso. El estado virtuoso ayuda a enfocarse en una mente apacible, ya que si se contempla un objeto o se piensa en un sentimiento como el odio o



rencor la mente pasará a un estado de agitación y recordará los malos momentos vividos.

La meditación es rezar, contemplar profunda y atentamente algo, es buscar a Dios mediante la paz. La meditación no es considerada una religión si no una filosofía, por lo tanto cuando se refieren a Dios están diciendo Buda, Alá, Dios, ya que el espíritu divino está en uno mismo. Cuando se medita todo el proceso es ejecutado por el alma y espíritu ya que sin alma y espíritu, el cuerpo no vive.

La meditación es considerada como un acto de amor a Dios sea cual sea la religión, y a uno mismo. Es conectarse con la luz divina de Dios y nuestro ser interior. Ramakrishna decía *“una hormiga, fue a una montaña de azúcar. No vio cuán alta era pero comió una pequeña partícula y se quedó satisfecha. También llevó a casa otro pequeño pedacito en la boca. En el camino iba pensando: la próxima vez me llevaré toda la montaña”*. La enseñanza de Ramakrishna es que con la meditación uno se acerca a Dios y se siente bien, por lo que poco a poco con la práctica se necesita cada vez meditar un poco más. (Dávila, 136)

La meditación se practica en silencio ya que en el libro de las Llaves de tu Reino de César Augusto Dávila dice que “mientras más profundo sea el silencio, más se revelará la divinidad a nosotros”.

Para empezar a meditar se deben seguir ciertos pasos que son los siguientes:

- Tener un lugar adecuado para la meditación.
El lugar debe estar en completo silencio para tener una meditación con provecho.



- La hora en que conviene meditar.
Elegir la hora más adecuada de acuerdo a las ocupaciones. Se debe ser fiel a la hora que se escoge para adquirir un buen hábito.

- Duración de la meditación.
Por lo general la meditación tiene una duración de media hora como mínimo. Lo que más se recomienda es meditar una hora al día y según los yoguis mientras más se medita mayor progreso espiritual se tendrá. (Dávila, 173)

- Postura del cuerpo.
La costumbre tradicional en occidente es meditar arrodillado. Los orientales lo hacen en la postura de loto, con las piernas cruzadas y se colocan los empeines sobre los muslos a la altura de la ingle, los brazos se mantienen relajados y las manos descansan sobre las piernas. Los dedos pulgar e índice permanecen juntos. La columna vertebral debe estar completamente recta sin apoyo, los ojos deben estar cerrados y permanecer siempre relajado ya que la tensión distrae la mente. (Dávila, 173)

- Relajación del cuerpo.
Al relajar el cuerpo para la meditación es quitar cualquier alteración o tensión del sistema nervioso. Cuando se medita sin relajarse no se podrá tener un buen resultado por lo que se aconseja relajar cada parte del cuerpo antes de una meditación. La técnica más conocida para relajar el cuerpo es la siguiente:
 1. Relajar la frente
 2. Los ojos
 3. La garganta
 4. La nuca
 5. Cuello derecho



6. Cuello izquierdo
7. Hombro derecho
8. Hombro izquierdo
9. Espalda derecha
10. Espalda izquierda
11. Pecho derecho
12. Pecho izquierdo
13. Mano izquierda
14. Antebrazo derecho
15. Antebrazo izquierdo
16. Brazo derecho
17. Brazo izquierdo
18. Muslo derecho
19. Muslo izquierdo
20. Pantorrilla derecha
21. Pantorrilla izquierda
22. Pie derecho
23. Pie izquierdo

Cuando se termina de relajar se comienza de nuevo el mismo proceso desde el último paso hasta el primero. (Dávila, 175)



- Respiración.
Una vez que el cuerpo está en estado de relajación se comienza por la respiración. Lo primero que se hace es observar la respiración dándose cuenta del aire que entra y sale por la nariz y como circula por el aparato respiratorio, se realiza por tres veces una respiración profunda hasta sentir que el pecho se ensancha. Cuando se inspira aire se pronuncia mentalmente la palabra Hong y cuando se expira la palabra Soo. Este proceso se lo realiza de diez a quince minutos o hasta sentirse más tranquilo y en paz. Las palabras Hong-Soo significan somos uno. (Mircea, 38)
- Actitud de la mente.
Para tener una buena actitud de la mente se debe relajar completamente. No se debe pensar en un tema en específico si no dejarla volar, para esto se repiten varios mantras como Hong-Soo, Ye-Su. (Mircea, 47)
- Actitud del espíritu.
Al hablar de actitud del espíritu se habla también de la mente, ya que es parte del espíritu y el espíritu es considerado el todo, por lo tanto se debe tratar de estar tranquilo mentalmente para tener una actitud positiva en el espíritu.
- Repetición del mantra.
El mantra es considerado un idioma sagrado para los orientales que repetidamente en la meditación sintoniza el alma de los yoguis con Dios, ayudando a tener una evolución espiritual más avanzada y un mejor nivel de paz. Los mantras más usados por los yoguis son:



- Mantra “Hare Krishna”
Hare krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare. Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare.
- Mantra Ogamisama
Na-Mio-Jo-Ren-Gue-Quio (por la paz mundial)
- Mantra tibetano
Om, Mani, Padme, Hum.(soy la joya del loto y en el permaneceré).
(Mircea, 51)

- Meditación en Om o Aum.
Para los practicantes de Yoga la palabra Om o Aum es sagrada ya que solo podían pronunciar los maestros, (personas más avanzadas en su espiritualidad) en sus templos para la meditación. Om y Aum significan lo mismo, la A se refiere al rayo de luz y la divinidad de Dios. La letra U sensibilidad ante la luz divina de Dios, y al unirse con la letra A se pronuncia OM. Al pronunciar la letra M nos estamos refiriendo a nuestra persona, a la mentalidad humana, por lo tanto al decir OM o AUM se dice que somos uno unidos con Dios tratando de conectarnos espiritualmente con la divinidad. (Dávila, 188)

El momento de la meditación existen distracciones, más para los principiantes que se denominan “pensamientos intrusos” en el libro de concentración y meditación de César Dávila, por lo que se aconseja poner la mente en blanco antes de meditar, es decir encaminar a la mente a que obedezca y enfocarla a Dios. La mente nunca va a dejar de pensar por lo que siempre está en constante actividad, pero si podemos adiestrarla para que nos obedezca.



A continuación se describen cinco indicaciones fundamentales para que los pensamientos de la mente sean dominados por uno mismo.

1. Distracciones durante la meditación:

Los pensamientos intrusos no solo molestarán el momento de meditar si no en cualquier actividad. Jesús fue tentado en el desierto, Buda fue tentado antes de su iluminación, a pesar de esto nadie se arrepintió de como oraban o meditaban.

2. No hay que perder la calma:

Las personas que empiezan a meditar lo hacen con entusiasmo, pero se les hace difícil ya que no tienen la costumbre de ésta práctica y son incapaces de evitar cualquier distracción. En el libro de César Dávila se dice “la ansiedad, inquietud son la ruina de la oración”. Lo que se busca en la meditación es la paz interior y es lo que nos ayudará a controlar nuestra mente y permanecer tranquilos. Si la meditación es interrumpida por un pensamiento intruso, se trata de volver a concentrarnos en nuestra paz interior repitiendo los mantras.

3. Hay que continuar la meditación:

Los pensamientos intrusos no deben desanimar a las personas. Se debe seguir con la meditación cuando se vea interrumpida por distracciones, así será más efectivo controlar nuestra mente.

4. No acortar el tiempo de meditación:

Para los principiantes en la meditación lo mejor es acortar el tiempo cuando no pueden evitar las distracciones. Cuando se propone meditar se debe ser fiel al horario escogido.



5. Seguir las reglas para meditar:

Si se siguen estos pasos el momento de meditar las distracciones se podrá evitar en su mayoría. Se recomienda siempre repetir un mantra ya que ayudará a concentrarse mejor y evitará los pensamientos intrusos.

1.3 EJERCICIOS PARA LA MEDITACIÓN

Durante las prácticas de las asanas o posturas del yoga, es posible establecer un diálogo íntimo y silencioso con nuestro cuerpo permitiéndonos explorar y aceptar nuestra realidad física. A través de las asanas, podemos entender cómo funciona el cuerpo y cuáles son los estímulos que necesita para equilibrarse y armonizarse, ofreciendo una oportunidad de estiramiento, flexibilidad, expansión, movilidad, etc. Las posturas proporcionan equilibrio entre la energía vital y la mente, generando salud tanto física como psíquica. Consisten en una serie de ejercicios que se realizan suave y conscientemente. Las asanas también constituyen una buena medicina preventiva.

A continuación presento una serie de posturas que son las más comunes entre los principiantes de yoga.

LA MONTAÑA – TADASANA

Se coloca de pie con los dedos gordos del pie tocándose, distribuyendo el peso del cuerpo sobre los pies. Los brazos permanecen a los lados del cuerpo, los hombros hacia atrás y la mirada siempre al frente. (Jaquemart, 1994)



Descripción: ejercicios de yoga – la montaña

Fuente: <http://www.yogaes.com/asanas/basicas.php>

Fecha: octubre 2014

TRIANGULO EXTENDIDO – UTTHITA TRIKONASANA

Se coloca de pie, separando las piernas, poniendo los brazos en cruz con las palmas de las manos hacia abajo. Se flexiona el tronco desde la ingle hacia la pierna adelantada. Se deja la mano sobre la pierna o en el suelo, y se lleva el coxis hacia el talón de la pierna trasera. Se estiran los brazos y se gira la cabeza para mirar al techo. Se juntan los omóplatos y se aleja el hombro del cuello para mantener la columna y las cervicales en una línea natural. (Jaquemart, 27)



Descripción: ejercicios de yoga – triángulo extendido

Fuente: <http://www.yogaes.com/asanas/basicas.php>

Fecha: octubre 2014

POSTURA DE FLEXIÓN HACIA ADELANTE – UTTANASANA

Se coloca de pie con los pies paralelos, y se lleva un poco atrás la pelvis hasta que encima de los talones. Se levanta los brazos por encima de la cabeza, se los dobla sujetando con las manos los codos y se mantienen juntos los omóplatos. Se flexiona el tronco hacia adelante, se contrae los abdominales y se empuja hacia atrás los fémures. (Jaquemart, 27)



Descripción: ejercicios de yoga – postura de flexión hacia adelante

Fuente: <http://www.yogaes.com/asanas/basicas.php>

Fecha: octubre 2014

FLEXIÓN ADELANTE DE UNA PIERNA – PARSOVTTANASANA

Se coloca de pie separando las piernas, y gira el pie de la pierna adelantada 90 grados y el otro a 45 grados. Se enraíza los pies y desde el suelo se da firmeza a los músculos tensando los muslos. Colocamos los brazos hacia la espalda, se gira el torso desde la cadera enfrente de la pierna adelantada y se alarga e inclina el tronco hasta que quede paralelo al suelo, estirando los brazos hacia arriba. Luego se cambia de lado. (Jaquemart, 28)



Descripción: ejercicios de yoga – flexión delante de una pierna

Fuente: <http://www.yogaes.com/asanas/basicas.php>

Fecha: octubre 2014

POSTURA DEL GUERRERO – VIRABHADRASANA

Se coloca de pie, separando las piernas y girando el pie de la pierna adelantada 90 grados, y el otro, 60 grados. Se estira los brazos paralelos al suelo con las palmas de las manos hacia el suelo. Se dobla la pierna izquierda hasta que el muslo quede paralelo al suelo, y la rodilla en línea con el talón. Se gira la cabeza para mirar la mano del brazo que está sobre la pierna adelantada. Luego se cambia de lado. (Jaquemart, 28).



Descripción: ejercicios de yoga – postura del guerrero

Fuente: <http://www.yogaes.com/asanas/basicas.php>

Fecha: octubre 2014

PERRO CARA ARRIBA – URDHVA MUKHA SVANASANA

Se tiende boca abajo y se colocan las palmas de las manos estiradas sobre el mat con los dedos estirados a la altura de los hombros. Se estiran los brazos y se arquea la espalda hacia atrás despegando las caderas del suelo. Se mantienen los muslos y brazos firmes. Se tiende a juntar los omóplatos para que el esternón suba y vaya hacia adelante. (Jaquemart, 28)



Descripción: ejercicios de yoga – perro cara arriba

Fuente: <http://www.yogaes.com/asanas/basicas.php>

Fecha: octubre 2014

PERRO CARA ABAJO – ADHO MUKHA SVANASANA

Se tiende boca abajo y se coloca las palmas de las manos con los dedos abiertos y estirados debajo de los hombros. Se dan cuatro pasos hacia atrás con las rodillas debajo de las caderas, la columna completamente estirada y los pies mantienen la distancia de las caderas. Se presiona las palmas de las manos y los dedos de pies hacia el suelo elevando las caderas hacia el techo, estirando los brazos alargando el tronco formando una V invertida. (Jaquemart, 29)



Descripción: ejercicios de yoga – perro cara abajo

Fuente: <http://www.yogaes.com/asanas/basicas.php>

Fecha: octubre 2014



POSTURA DEL ÁNGULO ABIERTO – UPAVISTHA KONASANA

Sentados sobre el suelo separamos las piernas manteniéndolas completamente estiradas. Se inclina el tronco hacia adelante. Se lleva las manos hacia las piernas y se cogen los tobillos o dedos de los pies. (Jaquemart, 29)



Descripción: ejercicios de yoga –postura del ángulo abierto

Fuente: <http://www.yogaes.com/asanas/basicas.php>

Fecha: octubre 2014

BASTÓN – DANDASANA

Se sienta con la espalda recta y las piernas juntas estiradas. Se coloca las manos junto a las caderas y se presiona sobre el suelo de manera que la espalda quede recta. Hay que imaginar que nuestra espalda es un bastón firme por donde sube y baja la energía. (Jaquemart, 29)



Descripción: ejercicios de yoga - bastón

Fuente: <http://www.yogaes.com/asanas/basicas.php>

Fecha: octubre 2014

CABEZA SOBRE RODILLA – JANU SHIRSASANA

No sentamos con las piernas extendidas. Se dobla una de las piernas llevando la planta del pie a la ingle de la pierna contraria. Se dirige el abdomen hacia el muslo y luego la cabeza a la tibia manteniendo el esternón elevado mientras bajamos. Se acerca las manos hacia el pie y al bajar llevamos los codos lejos del suelo hacia los lados. (Jaquemart, 30)



Descripción: ejercicios de yoga – cabeza sobre rodilla

Fuente: <http://www.yogaes.com/asanas/basicas.php>

Fecha: octubre 2014

POSTURA DE LA HOJA – UTTHITA BALASANA

Se coloca con las rodillas separadas, los dedos gordos de los pies juntos y se sienta sobre los talones. Se estiran los brazos por encima de la cabeza y se flexiona el tronco hacia adelante. Nos estiramos desde las caderas hacia las axilas, y desde éstas hasta la punta de los dedos. Se relaja la parte posterior del cuello y la frente descansa sobre el suelo. (Jaquemart, 30)



Descripción: ejercicios de yoga – postura de la hoja

Fuente: <http://www.yogaes.com/asanas/basicas.php>

Fecha: octubre 2014

RODILLAS AL PECHO – APANASANA

Nos tendemos boca arriba y flexionamos las piernas hacia el tórax. Colocamos las manos sobre las rodillas. Nos balanceamos de un lado para el otro. De esta forma damos un masaje a nuestra columna vertebral. (Jaquemart, 31)



Descripción: ejercicios de yoga – rodillas al pecho

Fuente: <http://www.yogaes.com/asanas/basicas.php>

Fecha: octubre 2014

1.4 TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

La mayoría de las personas no nos damos cuenta de cómo respiramos, lo hacemos de una manera automática, prácticamente sin pensarlo. Sin embargo la forma en la que respiramos afecta realmente toda nuestra vida. Nosotros raramente usamos toda nuestra capacidad pulmonar. Esto significa que no estamos recibiendo todo el oxígeno que deberíamos o podríamos necesitar. La falta de oxígeno en la sangre, lleva a que la gente a pensar más lentamente y sea más propensa a la fatiga. También impide que casi todos los sistemas del cuerpo funcionen al máximo. Sin suficiente oxígeno nuestro cuerpo retiene toxinas, lo que nos puede causar una enfermedad.

Entre la contaminación, la disminución de nuestro suministro de oxígeno y las toxinas de nuestro entorno, es más importante que nunca, conocer las técnicas de respiración que nos brinda el yoga. Si decidimos iniciarnos en la práctica del yoga, es recomendable primero practicar y enfocarnos en las siguientes técnicas de respiración y relajación. Los ejercicios de respiración del yoga son el comienzo de un proceso de autoconciencia y calma.

Antes que nada, hay que prestar atención a nuestra respiración. Concentrarnos en como inhalamos, en como exhalamos, y en tomar el tiempo de cada respiración para observar sus patrones. Existen cuatro técnicas diferentes, para realizar correctamente los ejercicios de respiración del yoga.

La primera es llamada *puraka*. Es la inhalación. Debe ser lenta y continua, no forzada o fragmentada. La segunda es una pausa completa llamada *abhyantara kumbhaka*, esta pausa completa debe sentirse relajada. No se debe tensar los músculos, se debe dejar el abdomen lleno por un momento, intentando mantenerlo así contando hasta cuatro. El tercer paso es la exhalación, llamada *rechaka*. También debe ser lento y continuo. Se debe sentir totalmente relajado mientras se exhala. Todos los músculos deben relajarse y el aire debe sacarse lentamente de los pulmones. El cuarto y último paso es llamado *bahya kumbhaka*. Aquí el ciclo se acaba. Esta pausa es vista por algunos como un momento espiritual cuando todo se detiene y la mente está en calma. (Vishnudevananda, 56)

El aire es la fuerza vital que todos necesitamos y de la que dependemos para vivir. Aprender cómo hacer los ejercicios de respiración del yoga, puede ayudar a cualquiera a sacar el máximo provecho de esa fuerza de vida, y hacer que su mente y su cuerpo trabajen a su máximo potencial.



Los yoguis descubrieron hace muchos años, que cada cierto tiempo la actividad cerebral se centra en uno de los dos hemisferios. Para llegar a esta conclusión, observaron que dependiendo del momento del día, tenemos más facilidad para respirar por uno de los orificios nasales, el izquierdo o el derecho.

El hecho de mantener uno de los orificios nasales obstruidos, puede generar pequeños trastornos que nos impiden realizar nuestras actividades diarias de manera óptima. Cuando es el orificio derecho el que se encuentra total o parcialmente obstruido, se relaciona con un aumento del estrés o confusión mental. Respirar alternativamente o en otras palabras, practicar la respiración alterna con efectividad, produce una sensación de bienestar, claridad, calma y concentración. De hecho, en algunos escritos milenarios de la India, lo recomiendan para tener un equilibrio y lucidez constante con la práctica diaria. (Dávila, 61)

Pasos para realizar la respiración alterna:

Sentado con la espalda completamente recta, se coloca el pulgar derecho al lado de la fosa nasal derecha y el dedo medio o anular en la fosa izquierda. Se inspira por una fosa nasal, se cierra esa fosa nasal y se expira por la otra fosa nasal, y así sucesivamente. Este procedimiento se lo hace lenta y relajadamente, concentrándose en la entrada y salida del aire de nuestros pulmones. (Vishnudevananda, 22)

Las técnicas de respiración van de la mano junto a los ejercicios de yoga y la meditación. Todo esto ayuda a una concentración estable y una meditación tranquila. Al respirar adecuadamente, se oxigena el cerebro de manera óptima obteniendo grandes beneficios. Se obtiene paz, relajación y se abordan los problemas desde una perspectiva más calmada.

CAPÍTULO II



Descripción: comida vegetariana

Fuente: <http://honestcooking.es/seul-comer-templo-coreano/>

Fecha: noviembre 2014

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

CAPÍTULO - II -

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

Hoy en día la alimentación vegetariana cada vez tiene más importancia, debido a que es conocida como una alimentación sana para algunas personas, por lo que se puede gozar de una mejor calidad de vida. Además como se describió en el capítulo anterior, ayuda para concentrarse mejor durante la meditación en los practicantes de yoga. En este capítulo conoceremos más acerca de la alimentación vegetariana, los alimentos que no se consumen, y además, el significado de ser vegetariano.

2.1 ¿QUÉ ES SER VEGETARIANO?

La palabra vegetariano fue reconocida por los fundadores de la Asociación Vegetariana Británica en el año de 1842, deriva de la palabra latina *vegetus*, que significa “completo, sano, fresco o vivaz”. (http://www.yogaalicante.com/yoga_historia.html)

Desde hace siglos muchas personas han eliminado de su dieta la carne de animales por razones de salud. El vegetarianismo se ha convertido en una tendencia que cada día crece más en la sociedad. Muchas personas se vuelven vegetarianos para mantener una dieta sana y equilibrada que beneficie su salud, que permite que su cuerpo se sienta más liviano a la hora de practicar yoga, por respeto a los animales o como una forma saludable de perder peso. (Achary, 12)

Existen varias clases de vegetarianos, según la Unión Vegetariana Internacional (UVI).

- Vegano: el vegano excluye de su dieta todo lo que es procedente de origen animal como lácteos, huevos, miel.



- Vegetariano lacto-ovo: incluye en su dieta productos animales, menos las carnes.
- Vegetariano lacto: excluye todos los productos animales menos los lácteos.
- Semi-vegetariano: es la clase de vegetarianismo menos estricta, ya que come productos vegetales, lácteos, aves y pescados. Lo único que no consumen es la carne roja.
- Frutariano: se alimenta únicamente de frutas y frutos secos.
- Pescetariano: es la misma dieta que el vegano pero incluye el pescado.
- Crudívoro: son aquellas personas que comen los alimentos crudos. Su menú son frutas, verduras, legumbres y semillas.

Las personas que están en contra del vegetarianismo opinan que estas dietas no son completas ya que carecen de ciertas vitaminas y proteínas. Ellos consideran que se puede ser vegetariano a cualquier edad, pero niños en edad de crecimiento, mujeres embarazadas y adultos mayores deben pensar dos veces antes de decidir si van a seguir una dieta vegetariana. Algunos nutricionistas han encontrado inconvenientes y beneficios del vegetarianismo, por lo que aconsejan primero consultar con un profesional médico nutricionista antes de optar por el vegetarianismo, ya que siempre debe realizarse bajo supervisión médica.

Las consecuencias nutricionales de una dieta vegetariana pueden ser más relevantes en períodos de crecimiento exponencial como la lactancia y adolescencia, por lo que es bueno conocer los riesgos nutricionales y evitar las consecuencias a medio o largo plazo.

En una dieta vegetariana se carece de ciertos nutrientes por lo que es necesario reemplazarlos con otros alimentos. Para las proteínas es bueno consumir carne de soya, tofu, frutos secos, cereales y semillas integrales. Para el calcio es bueno



consumir leche de soya, tofu procesado con sulfato de calcio, vegetales como lechuga, espinacas, brócoli, acelgas. Para tener un nivel bueno de hierro es necesario consumir vegetales con hojas verdes, semillas integrales y zumos de pasas. La mayor fuente de zinc se encuentra en semillas integrales, productos hechos a base de soya, frutos secos y germen de trigo. (Dávila, 46)

A los vegetarianos por lo general siempre se les recomienda un suplemento vitamínico ya que en su dieta diaria no ingieren todos los nutrientes que existen en una dieta normal.

Las dietas vegetarianas tienen sus beneficios que son reconocidos por la Unión Vegetariana Internacional y se comprobó mediante estudios hace años atrás con el Comité de Médicos por una Medicina Responsable. Los beneficios más importantes son:

- Beneficios para el corazón: las comidas vegetarianas son bajas en grasas saturadas y contienen poco o ningún colesterol, por lo que las enfermedades cardíacas son poco frecuentes en vegetarianos.
- Mejor presión sanguínea: al tener menos sodio en la dieta, la presión sanguínea es más baja.
- Control de la diabetes: numerosos estudios demostraron que una dieta rica en carbohidratos complejos, es decir que se encuentran solo en alimentos vegetales y baja en grasas, es la mejor prescripción para controlar la diabetes.
- Prevención del cáncer: estudios demostraron que las tasas de cáncer de mama y de colon en la población vegetariana es menor debido a que consumen alimentos ricos en fibra y bajos en grasa.



2.2 ALIMENTACIÓN EN BASE AL YOGA

Para tener una alimentación correcta en base al yoga lo primero que se debe tomar en cuenta es que no debe causar acidez, no debería intoxicar y tampoco ser pesada. Después de comer no se debe sentir pesadez ni somnolencia. Según el doctor Kenneth Walker en su autobiografía publica que cuando se está ingiriendo un alimento, el estado mental es más importante que lo que se come, ya que la comida afectará de distinta manera si se come con felicidad que si se come lleno de tristezas y preocupaciones. (Achary, 13)

Cuanto más relajado, alegre, feliz y sin preocupaciones está una persona al comer, su comida se convertirá en una buena alimentación. Se debe comer en un estado de paz y alegría. Cuando se come un alimento según los practicantes deben sentir que están felices y agradecidos porque tienen comida, agradecidos porque se despertaron vivos, porque tienen un día más de vida. En el alma se debe tener un sentimiento de gratitud para tener una alimentación correcta. (Achary, 19)

En la alimentación de acuerdo al yoga no se debe desnaturalizar el alimento, es decir no se debe sustraer nada del mismo ya que se desequilibra por lo que se hacen difíciles de digerir y asimilar en el organismo, desorganizaciones celulares. No se debe añadir nada a los alimentos, es decir aditivos químicos o sintéticos porque no pueden ser metabolizados correctamente por el organismo.

En la alimentación vegetariana debe existir un equilibrio alimentario para la prevención de enfermedades digestivas, articulares, cardio-vasculares, es decir todas las enfermedades crónicas. La alimentación debe ser natural, medida y equilibrada ya que si se consumen en exceso o en pocas cantidades ciertos alimentos pueden causar malestares en el organismo debido a la falta o exuberancia de nutrientes. (Dávila, 48)



Puntos de divergencia:

- El exceso de verduras puede causar enterocolitis y diarrea, causando adelgazamiento reteniendo las sustancias nutritivas.
La insuficiencia de verduras causa estreñimiento por carencia celulósica, de vitaminas y minerales.
- El exceso de frutas produce fatiga, desmineralización y desvitalización, es decir el organismo entra en un estado de decaimiento.
La insuficiencia de frutas produce obesidad, cambios de humor, fragilidad vascular, arterial, venosa y capilar
- El exceso de cereales causa catarrros y fatigas digestivas. La insuficiencia de cereales conduce al adelgazamiento y desvitalización por falta de energía y al no poder asimilar las proteínas.
- El exceso de huevos y queso produce el aumento de lípidos, del colesterol y de triglicéridos en la sangre contribuyendo a las enfermedades articulares. La insuficiencia de huevos y queso produce fragilidad ósea, tendencia a anemia, fatiga e irritabilidad del sistema cerebral.
- El exceso de carne produce hipertensión, artrosis y fatiga. La ausencia de carne no parece provocar perturbación alguna si la alimentación está suficientemente provista de huevos y queso. Sin embargo existen casos que a pesar de los huevos y el queso en cantidad suficiente, el crecimiento de los niños se estanca, por lo que un poco de carne permite un crecimiento normal. Un niño jamás debe ser víctima de una línea dietética.

Las necesidades del organismo son fijas para cada especie y cada momento de la vida. No por comer mucho o con más frecuencia se nutre mejor, se debe ajustar la ración nutritiva a las exigencias y necesidades del organismo según la edad, temperamento, constitución, sexo y clima. En los seres humanos se han realizado estudios que demuestran que personas de más de sesenta años de edad que han comido carne roja toda su vida, la supresión de la misma debe ser prudente, ya que los organismos no alcanzan a utilizar las proteínas de los vegetales causando debilitamiento en la persona.



Las personas deben comer lo necesario, porque la primera condición para una buena nutrición es la sobriedad. Todo exceso alimentario entorpece el funcionamiento del organismo y resulta fatal para la salud, se debe levantar de la mesa con un poco de hambre.

(http://www.yogaalicante.com/yoga_historia.html)

Los practicantes de Yoga demuestran en el siguiente cuadro porque los seres humanos no son carnívoros, a pesar de que la carne brinda ciertos nutrientes pero que pueden ser reemplazados por productos lácteos, carne de soya y frutos secos.

Tabla No. 1: Características de los Consumidores de Alimentos

CONSUMIDORES DE CARNE	CONSUMIDORES DE PASTO Y HOJAS	CONSUMIDORES DE FRUTAS	SERES HUMANOS
Poseen garras	No poseen garras	No poseen garras	No poseen garras
Transpiran por la lengua	Transpiran a través de poros	Transpiran a través de poros	Transpiran a través de poros
Tienen dientes frontales, desgarran la carne	No tienen dientes frontales filosos y puntiagudos	No tienen dientes frontales filosos y puntiagudos	No tienen dientes frontales filosos y puntiagudos
Poseen glándulas salivales muy pequeñas, no necesitan pre-digerir granos y verduras	Poseen glándulas salivales muy desarrolladas para pre-digerir granos y verduras	Poseen glándulas salivales bien desarrolladas para pre-digerir granos y verduras	Poseen glándulas salivales bien desarrolladas para pre-digerir granos y verduras
La saliva es ácida	La saliva es alcalina para digerir granos y frutas	La saliva es alcalina para digerir granos y frutas	La saliva es alcalina para digerir granos y frutas
No tienen molares	Tienen molares chatos para moler el alimento	Tiene molares chatos para moler el alimento	Tienen molares chatos para moler el alimento
El estómago contiene ácido clorhídrico, puede digerir huesos, cartílagos, nervios, etc.	El estómago contiene ácido clorhídrico 20 veces menor que los carnívoros	El estómago contiene ácido clorhídrico 20 veces menor que los carnívoros	El estómago contiene ácido clorhídrico 20 veces menor que los carnívoros

El tracto intestinal mide tres veces el largo de sus cuerpos, así la carne puede salir enseguida del cuerpo	El tracto intestinal mide 10 veces el largo de su cuerpo. Los granos y vegetales pasan lentamente por el cuerpo	El tracto intestinal mide 12 veces el largo de su cuerpo. Granos y vegetales pasan lentamente por el cuerpo	El tracto intestinal mide 12 veces el largo de su cuerpo. Los granos y vegetales pasan lentamente por el cuerpo
---	---	---	---

Descripción: cuadro de consumidores

Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: octubre 2014

Tabla No. 2: Comparación entre el Animal Carnívoro y el Ser Humano

COMPARACIÓN ENTRE EL ANIMAL CARNÍVORO Y EL SER HUMANO	
CARNÍVOROS	SER HUMANO Y ANTROPOIDES FRUGÍVOROS
1° No mastican. Desgarran y tragan. No mueven la mandíbula inferior lateralmente.	1° Mastican antes de tragar. Tienen movimiento lateral en la mandíbula inferior.
2° Dientes cortantes, caninos fuertes y desarrollados para desgarrar y molares para romper. Su dentadura no es válida para masticar.	2° Dientes cortantes para morder la fruta, caninos algo desarrollados para cascar frutos duros y molares para moler los alimentos.
3° Tienen garras para atrapar, sujetar y matar a su presa.	3° Sus uñas son planas para proteger los dedos. Son manos para crear.
4° No pueden hacer rotaciones. No tienen el tendón de aquiles que permite al ser humano mantenerse de pie.	4° Hacen rotación de los brazos. Tienen un arco pronunciado en el pie.
5° Jugo gástrico de 10 a 15 veces más cantidad y potencia digestiva, por ser su digestión prácticamente estomacal.	5° Menor cantidad de ácido, ya que su alimentación comienza en la boca con la ensalivación, culminando en los intestinos sin casi digestión estomacal.
6° Tienen las mamas en el vientre. Se echan al suelo para amamantar a sus crías.	6° Tienen los senos en el pecho. Amamantan a sus crías tomándolas en sus brazos.
7° Su jugo pancreático es 10 o 12 veces más abundante y afluye al intestino por dos conductos. Gracias a éste no se intoxican por la metabolización de las grasas.	7° Precisan de menos jugo pancreático para metabolizar féculas y grasas que no intoxican como la carne.
8° Su tubo digestivo es 4 o 5 veces el largo de su cuerpo. Sus intestinos son más cortos para expulsar los residuos antes de descomponerse y evitando la intoxicación. Para ello, segregan gran cantidad de saliva, jugo gástrico y jugo pancreático.	8° Su tubo digestivo es 8 a 10 veces el largo de su cuerpo. Sus intestinos son más largos para asimilar mejor los hidratos de carbono, que se digieren principalmente en ellos. Si el ser humano toma carne, al no segregar los jugos necesarios, intoxica su organismo.

Descripción: cuadro comparativo entre carnívoros y el ser humano

Fuente: http://www.temple.cl/yoga_y_alimentacion.htm

Fecha: octubre 2014



Para los vegetarianos existen peligros al comer carne. Existen investigaciones realizadas recientemente a los esquimales que solamente viven de carne y grasa animal, ellos envejecen rápidamente y tienen un promedio de vida de veintisiete años. Una tribu nómada al Este de Rusia que vive predominantemente de la carne, mueren pronto y pocas veces pasan de los cuarenta años de edad. Investigaciones realizadas por antropólogos de culturas nómadas que se alimentan sin carne, han documentado la radiante salud, el vigor y la longevidad de tales culturas, como la de los Hunzas de Pakistán, la tribu Otomi (nativos de México). En éstas tribus se han encontrado personas sanas y activas de 110 años. Las estadísticas de salud mundial demuestran que las naciones que consumen más carne tienen el índice más alto de enfermedades cardíacas y cáncer, a comparación de personas vegetarianas. (Achary, 16)

El siguiente cuadro representa los alimentos de los yoguis y sus combinaciones para tener una referencia de una alimentación sana y una comida agradable.

Tabla No. 3: Combinaciones de Alimentos

www-yogalimite-com

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1. Frutas dulces y semiácidas	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Frutas desecadas dulces	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Frutas ácidas	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Frutas oleaginosas	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Jugos de frutas dulces	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Jugo de manzana sin alcohol	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Dulce de frutas, mermeladas	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Castañas	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9. Plátanos	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10. Miel de abeja y de caña	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11. Cereales	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12. Feculentos	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13. Leguminosas verdes	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14. Hortalizas en general	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15. Los aceites	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16. Mantequilla cruda de leche	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17. Mantequilla cocida o frita	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18. Nata de leche	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19. Huevos enteros	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20. Yemas de huevo	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21. Leche animal	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22. Leche de chulas	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23. Leche oleaginosas	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24. Queso tierno y requesón	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
25. Queso duro y sal	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26. Yoghurt	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

CLAVES
Combinan:

BIEN ○
REGULAR +
MAL ●

Por ejemplo, si deseo saber si la miel (que lleva el número 10) combina bien con hortalizas (que lleva el número 14), no hago más que hacer coincidir el espacio 10 de la izquierda con el 14 de arriba, y su punto de unión nos dará el resultado que, en este caso es un punto, por lo cual no uniríamos o combinaríamos ambos alimentos por ser perjudicial.

Descripción: combinaciones de alimentos

Fuente: http://www.templo.cl/yoga_y_alimentacion.htm

Fecha: octubre 2014



COMBINACIONES ALIMENTICIAS RECOMENDADAS

- Comer proteínas y carbohidratos en comidas separadas.
- Comer sólo una clase de proteínas en una comida.
- Comer proteínas y ácidos en comidas separadas.
- Comer grasas y proteínas en diferentes comidas.
- Comer ácidos y almidones en comidas separadas.
- Comer almidones y azúcares en comidas separadas.
- Comer azúcares y proteínas en comidas separadas.
- Comer los melones y sandías solos.
- Eliminar los postres.
- No comer grasas de ningún tipo con alimentos proteicos.
- Tomar un solo producto almidonado en la misma comida.
- Tomar leche sola o no tomar.

(http://www.templo.cl/yoga_y_alimentacion.htm)

No tomar ningún alimento que haya sido frito; enlatado; envinagrado; preservado; procesado; empaquetado; deshidratado; desmineralizado; desvitalizado; o que contenga colorantes aditivos o sabores artificiales.

Hay que masticar mucho. No debe beberse nada durante las comidas. No debe utilizarse sal de ninguna clase. No debe utilizarse vinagre de ningún tipo. Debemos comer siempre con apetito y a las mismas horas con la mayor sobriedad y moderación. (Achary, 22)

2.3 ALIMENTOS NO PERMITIDOS EN EL YOGA

Para ser parte de la filosofía del Yoga por lo general las personas deben ser vegetarianos si se sienten bien. Al practicar Yoga no se necesita ser vegetariano completamente, pero se recomienda serlo para tener una vida saludable, para tener una mejor forma de concentración en los ejercicios al igual que en la meditación.



Si una persona empieza a practicar Yoga se le recomienda que cambie sus hábitos alimenticios si es lo que desea, para que pueda observar los cambios en su mente y cuerpo ágilmente. Cuando una persona decide ser vegetariana en base al Yoga lo primero que se prohíbe es la carne roja debido a sus altas contaminaciones en el cuerpo humano, considerado para los yoguis como un envenenamiento. Los yoguis consideran que la carne roja es tóxica para el organismo humano debido a que antes y durante la agonía de un animal se producen cambios dañinos, contaminando todo el cuerpo animal, como el ácido úrico y otros desechos que se presentan en la sangre y tejidos.

Ser vegetariano tampoco es sinónimo de delgadez, ya que los grandes maestros del Yoga como Buda tenían panza, debido a que las dietas que ellos seguían eran ricas en carbohidratos considerándoles unas dietas sanas basadas en arroz, legumbres, y lácteos. Los carbohidratos hinchan, fermentan, llenan, tampoco contribuyen a mantener una figura esbelta, las dietas con un consumo más alto de proteínas definen más el cuerpo y la masa muscular. La dieta clásica Hindú era una dieta pobre, básica y simple, el plato principal del día era 'kitchari', arroz cocinado con lentejas y especias, antiguamente recomendaban que se hicieran 2 comidas al día, siendo la principal el plato de kitchari, además la mayoría de los yoguis eran pobres, renunciantes, ascetas, sabios que se retiraban a la montaña, a la selva, la dieta por lo tanto era espartana. (Vishnudevananda, 53)

Según Pattabhi Jois en su libro “Yoga Mala” dice que todos los alimentos ácidos, salados y picantes, no son buenos para el organismo por lo que no se deben consumir a menudo, argumentando que si la comida de una persona es pura entonces su mente se hará pura. En las escrituras antiguas del Yoga dice: “Cuando la comida es pura, nuestras mente se hacen puras. Cuando nuestras mentes se hacen puras, la memoria y concentración se hacen permanentes”.



El practicante de Yoga que es estrictamente vegetariano nunca deberá consumir carnes y grasas ni tampoco intoxicar el cuerpo con sustancias como drogas, el tabaco y alcohol. No se deberían comer sabores ácidos ni amargos, vegetales que no están maduros, comida fermentada o en estado de putrefacción, comidas aceitosas, pescado, carne, ajo, cebolla. Las comidas recalentadas pueden causar acidez por lo que no se deberían ser consumidas, además de que no son frescas y empiezan su período de putrefacción. (Achary, 53)

En la siguiente lista están algunos alimentos conocidos que no debería consumir un yogui.

Alimentos fritos.

Arroz blanco.

Azúcar blanco.

Bebidas envasadas, efervescentes o no, que contengan gas o no.

Café.

Carnes ahumadas.

Carnes de cerdo y todos sus productos.

Carnes rojas de ternera, toro y vaca.

Chocolate.

Conservas.

Crustáceos.

El alcohol.

Embutidos y charcutería.

Espicias picantes.

Grasas animales.

Helados procesados.

Huevos no fértiles.

Leche condensada, evaporada o en polvo.

Leche de vaca y productos lácteos.

Mariscos.



Pan blanco.
Pastas y harinas refinadas.
Pescados azules.
Pescados blancos.
Sacarina.
Sal.
Sazonadores artificiales.
Vinagre de uva.

(http://www.templo.cl/yoga_y_alimentacion.htm)

Además de los alimentos que no deben ser consumidos se deben evitar los siguientes errores:

- El tragar sin masticar y sin ensalivar bien.
- El comer a todas horas por falsa sensación de apetito.
- El comer disgustado o con preocupaciones.
- La irregularidad en las comidas.
- El exceso de comida.
- El beber durante las comidas.
- Las cenas abundantes.
- Ingerir alimentos muy calientes o muy fríos.

(Achary, 52)

Todas las enfermedades están causadas por materias químicas. Todas las sustancias químicas utilizadas por el organismo (con excepción del oxígeno que respiramos; del agua que bebemos y de los pensamientos que generamos) son extraídas de los alimentos. Si tan sólo supiéramos cómo y lo qué comer, todas las enfermedades podrían prevenirse y ser curadas a través de la nutrición adecuada. (Dávila, 44)



Al conocer un poco más sobre la alimentación vegetariana nos podemos dar cuenta que al consumir alimentos saludables y naturales, adoptando una dieta libre de carne, pollo y pescado, acompañada de meditación, podemos gozar de muy buena salud. En las tablas se puede observar comparaciones basadas en características entre humanos y animales. Esto demuestra que el ser humano no es apto para ingerir y digerir carne animal, por la forma de evolución de su aparato digestivo y sobre todo su mandíbula.

CAPÍTULO III



Descripción: alimentos sanos

Fuente: <http://vegetarianismo-s28.blogspot.com/>

Fecha: noviembre 2014

CONSUMO DE ALIMENTOS POR PRACTICANTES DE YOGA EN LA CIUDAD DE CUENCA

CAPÍTULO - III -

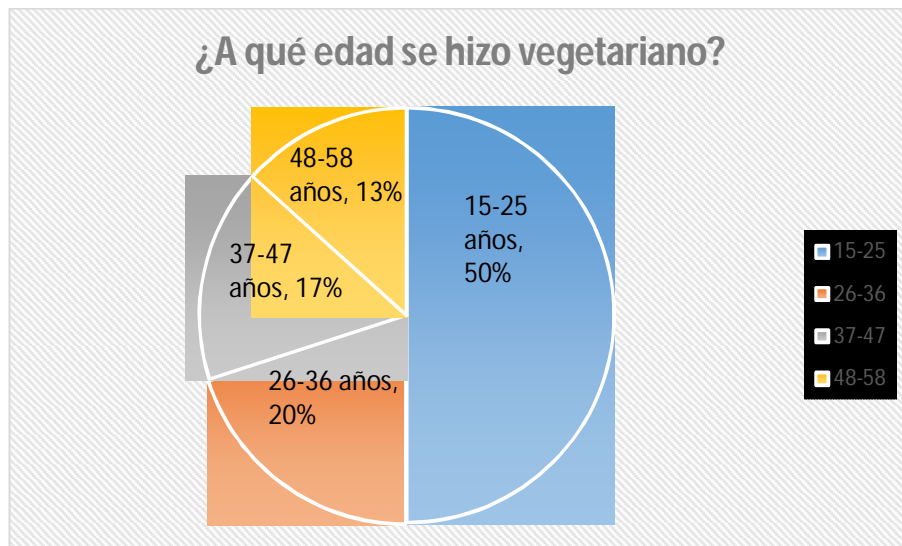
CONSUMO DE ALIMENTOS POR PRACTICANTES DE YOGA EN LA CIUDAD DE CUENCA

En este capítulo se evaluarán todas las preguntadas realizadas a personas vegetarianas y practicantes de yoga, mediante cuadros de frecuencia. Con las respuestas obtenidas se sabrá los gustos que tienen por los distintos tipos de alimentos y restaurantes que se ofertan en nuestra ciudad. También se realizará una degustación con menús armados basados en la recolección de datos de dichas encuestas. De esta manera se conocerá que alimentos son los más aceptados por los vegetarianos en Cuenca. Adicionalmente, se calculará las kilocalorías de cada plato presentado mediante calorías, carbohidratos y proteínas de cada ingrediente.

3.1 EVALUACIÓN DE EDADES

En este subcapítulo se presentarán las preguntas de opción múltiple con el cuadro de rango de edades, cada cuadro con su respectiva pregunta y análisis. Las encuestas fueron realizadas a un grupo de treinta personas practicantes de yoga y vegetarianos.

Figura No. 1: Edad y porcentaje de inicio de vegetariano. Unidad en años.

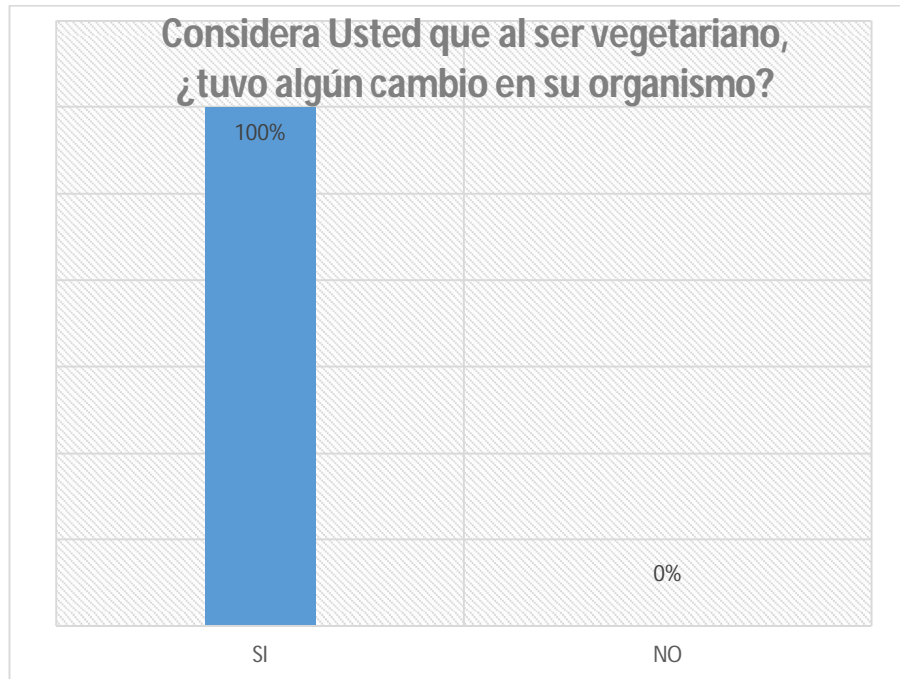


Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

Este cuadro nos demuestra que existen más personas vegetarianas y practicantes de yoga de quince a veinticinco años, mientras que el menor es de personas adultas de cuarenta y ocho a cincuenta y ocho años.

Figura No. 2: Cambio en el Organismo

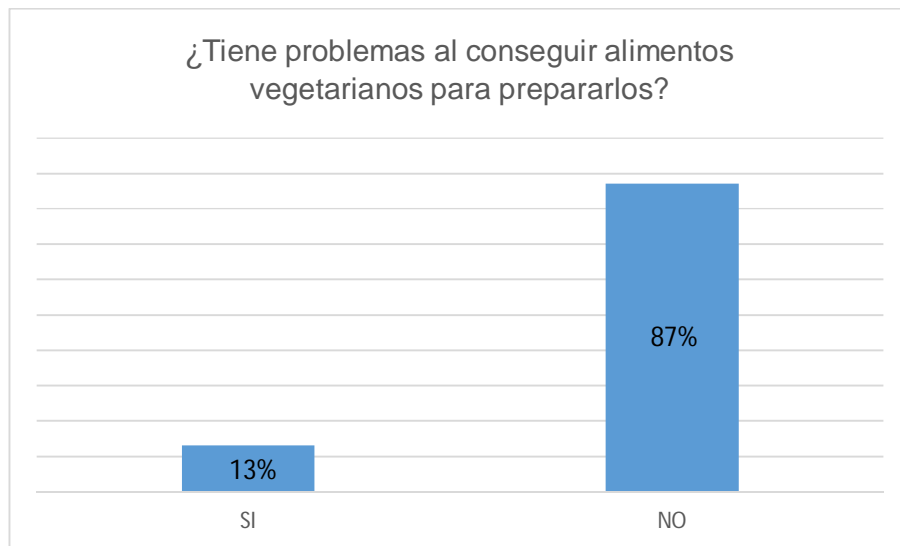


Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

Todos los encuestados respondieron que sí tuvieron cambios en su organismo al volverse vegetarianos. Esto significa que tienen una mejor concentración cuando practican yoga y realizan sus meditaciones, además de sentirse con una energía más liviana.

Figura No. 3: Alimentos Vegetarianos

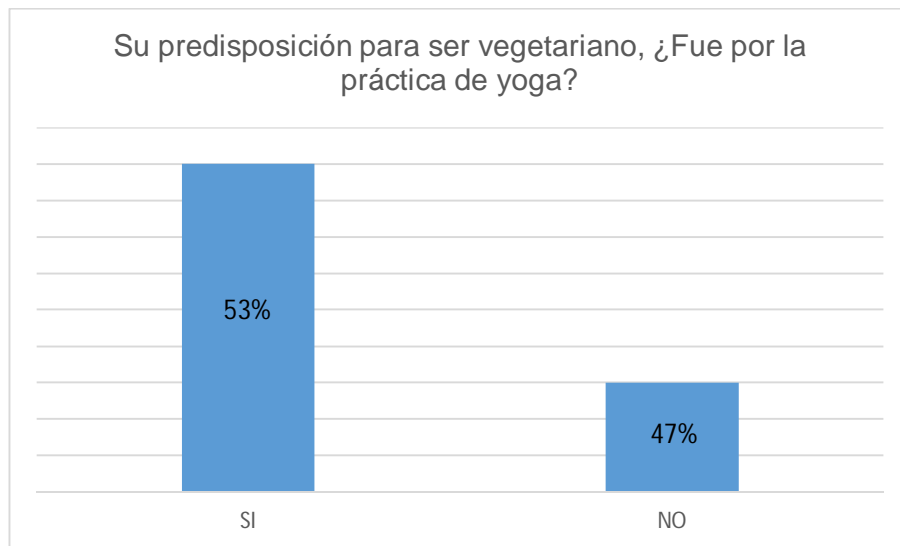


Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

La mayoría de encuestados respondieron a esta pregunta que no tienen problemas el momento de conseguir alimentos vegetarianos, por lo general encuentran todo lo necesario para hacer una comida de casa.

Figura No. 4: Práctica de Yoga

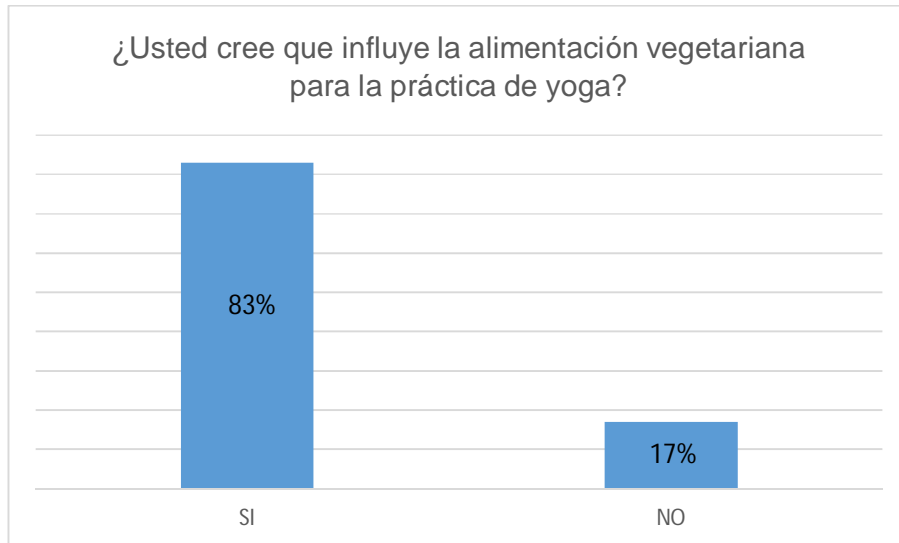


Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

La mayoría de encuestados contestó que se hicieron vegetarianos debido a que comenzaron a practicar yoga.

Figura No. 5: Alimentación Vegetariana en la Práctica del Yoga

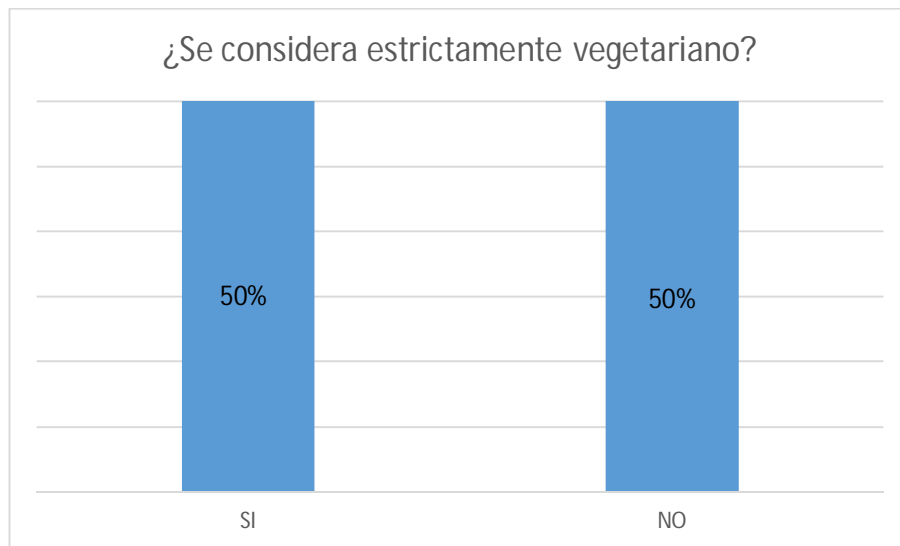


Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

En esta pregunta siendo la mayoría si, los encuestados creen que si influye mucho la alimentación que se sigue para hacer yoga. Existen estudios que dicen que al ser vegetarianos su concentración es mejor en los ejercicios y la meditación.

Figura No. 6: Vegetarianismo

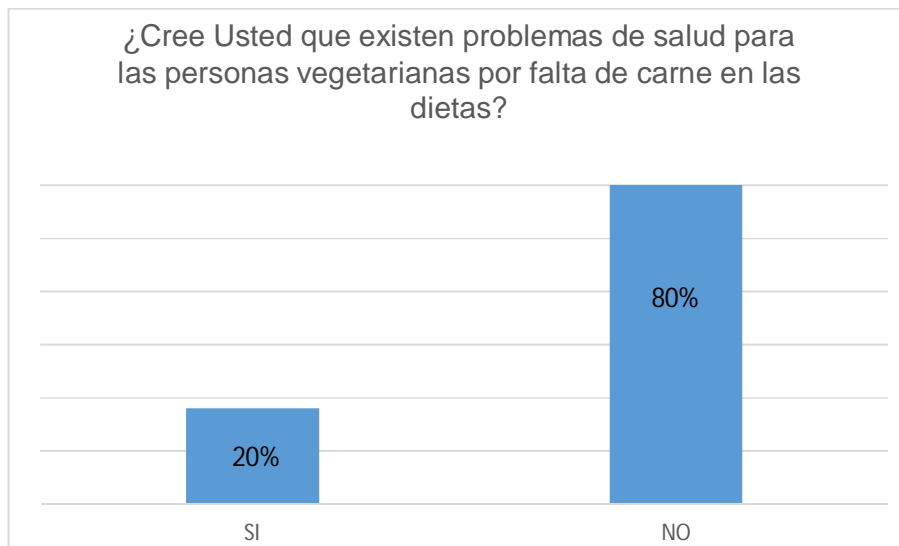


Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

En esta pregunta existe igualdad entre sí y no, lo que significa que la mitad de personas son estrictamente vegetarianos y la otra mitad son vegetarianos pero no estrictamente, consumiendo lácteos, enlatados, etc. Los vegetarianos que son considerados estrictamente son aquellos que no consumen ningún producto que sea de origen animal, como huevos, leche, grasa, etc.

Figura No. 7: Problemas de Salud en Personas Vegetarianas

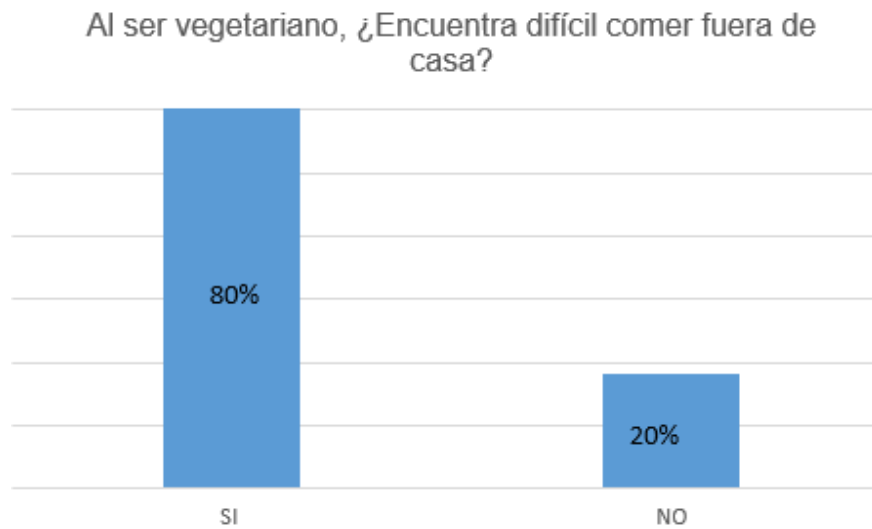


Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

La mayoría de personas piensa que no existen problemas de salud por falta de carne. Se debe seguir una dieta balanceada y con responsabilidad para saber sustituir las carnes con otros alimentos. Las personas encuestadas desde que han sido vegetarianas no han tenido ningún problema de salud de acuerdo a su alimentación.

Figura No. 8: Alimentación Fuera de Casa

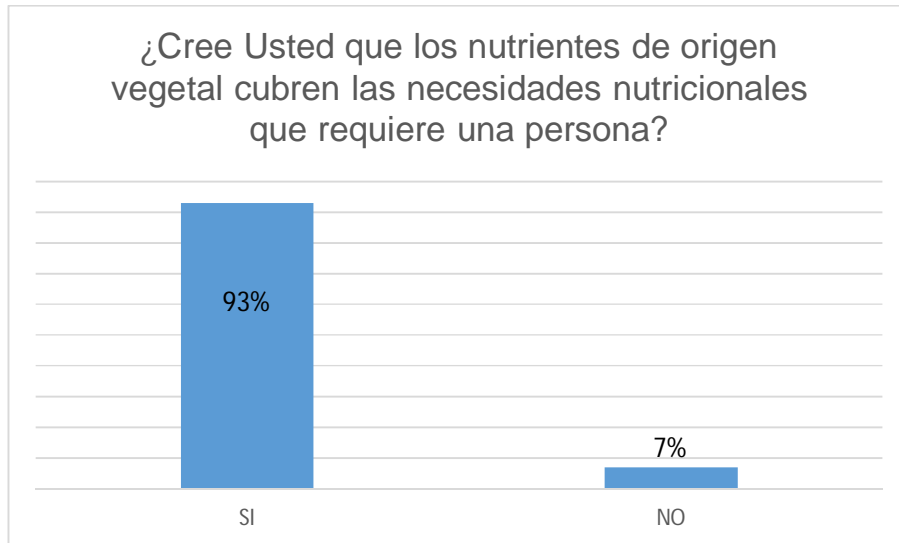


Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

Los encuestados encuentran difícil comer fuera de casa en la ciudad de Cuenca, debido a que existen pocas opciones.

Figura No. 9: Necesidades Nutricionales

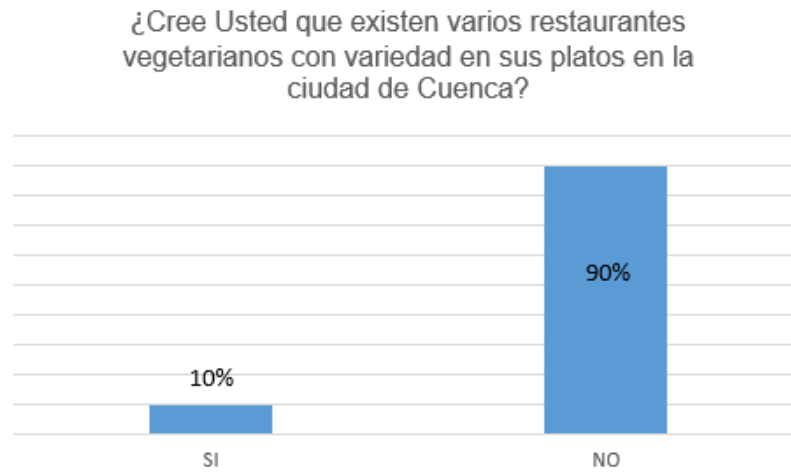


Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

La mayoría de personas cree que los nutrientes de origen vegetal cubren las necesidades nutricionales de una persona, sabiendo reemplazar bien todos los alimentos no se tiene ningún problema.

Figura No. 10: Variedad de Platos Vegetarianos en Cuenca



Fuente: Erick Ulloa Gibbs

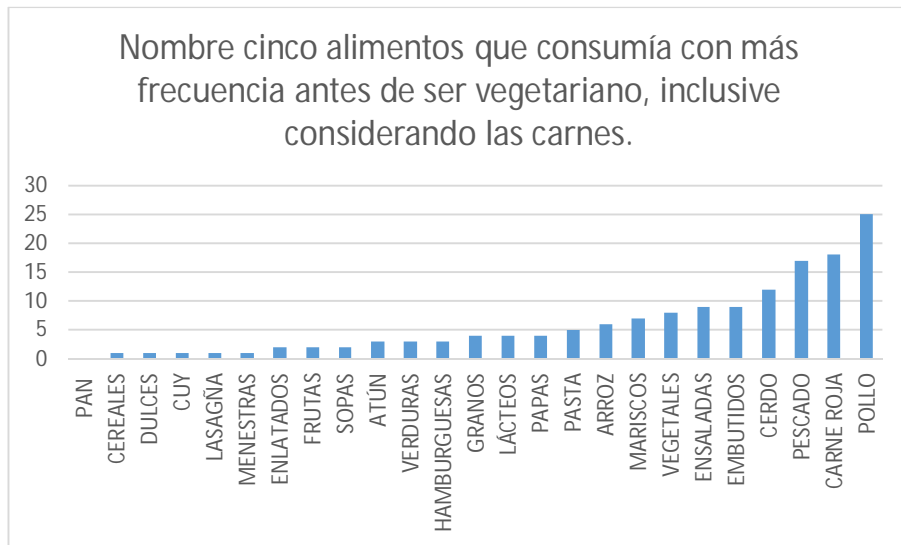
Fecha: noviembre 2014

La mayoría de personas respondieron no, debido a que en la ciudad de Cuenca no existen restaurantes con mucha variedad como en otras ciudades y sus platos son escasos.

3.2 TABLAS DE FRECUENCIA

En algunas preguntas de las encuestas se utilizaron tablas de frecuencia para poder comparar los resultados de todos los encuestados para tener una respuesta precisa. Así pudimos conocer que alimentos consumen más los vegetarianos y cuáles no.

Figura No. 11: Alimentos Consumidos Antes de ser Vegetariano



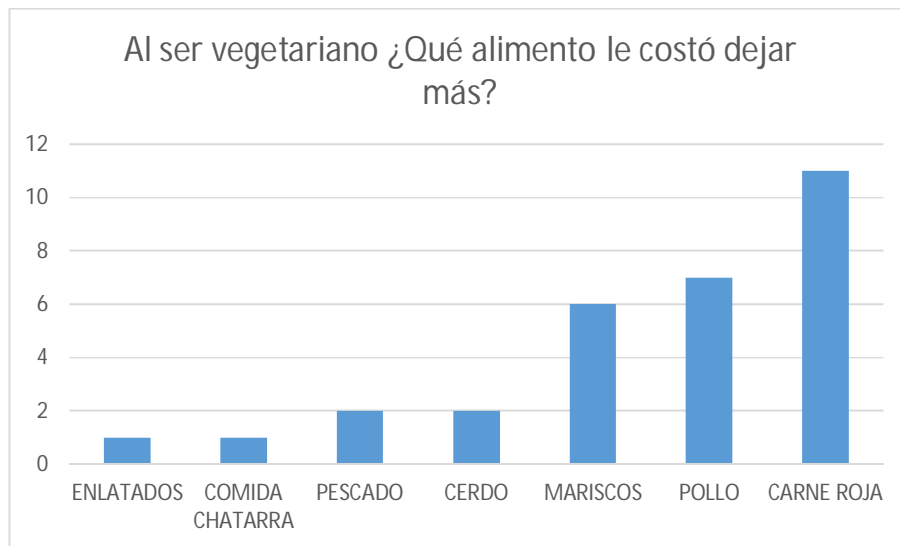
Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

El grupo de encuestados respondió que alimentos consumían más antes de ser vegetarianos. Los cinco alimentos más consumidos en orden son:

- Pollo
- Carne roja
- Pescado
- Cerdo
- Embutido

Figura No. 12: Alimentos Difíciles de Consumir Antes de ser Vegetariano

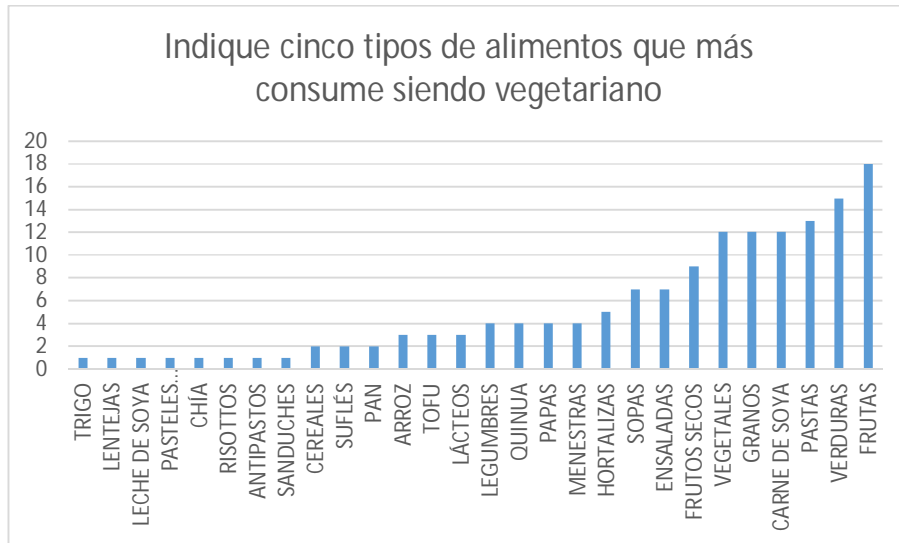


Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

El alimento que más les costó dejar al volverse vegetarianos fue la carne roja y el de menor valor fueron los enlatados y la comida chatarra.

Figura No. 13: Alimentos más Consumidos al ser Vegetariano



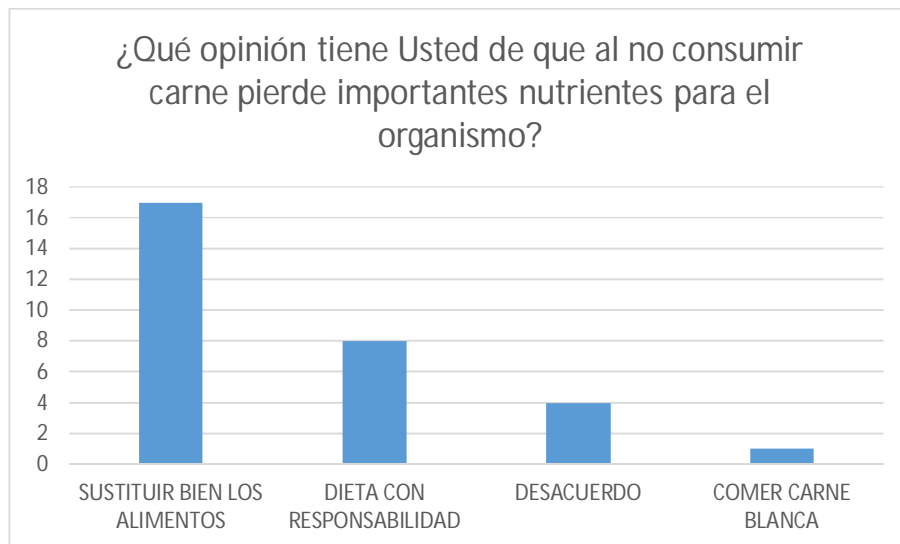
Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

Los cinco alimentos que más consumen los vegetarianos son:

- Frutas
- Verduras
- Pastas
- Vegetales, granos, carne de soya
- Frutos secos

Figura No. 14: Opinión Acerca de la Carne

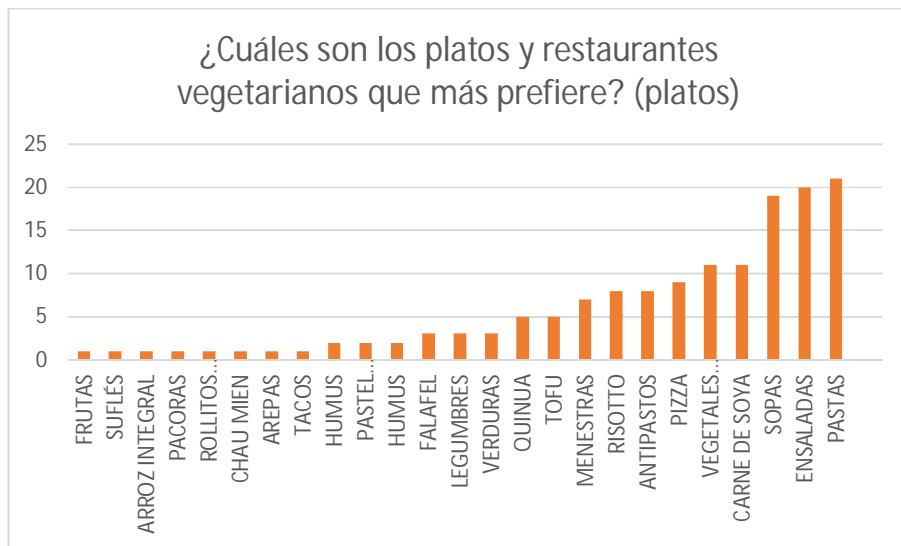


Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

La mayoría de encuestados piensa que al no consumir carne, se deben sustituir bien los alimentos para no tener consecuencias a largo tiempo. El segundo rango concuerda con el primero porque se debe tener una dieta con responsabilidad aunque no sean vegetarianos, porque el exceso de comida causa daños. Pocas personas estaban en desacuerdo y un grupo menor piensa que se debe comer carne blanca en vez de carne roja.

Figura No. 15: Platos y Restaurantes Vegetarianos Preferidos



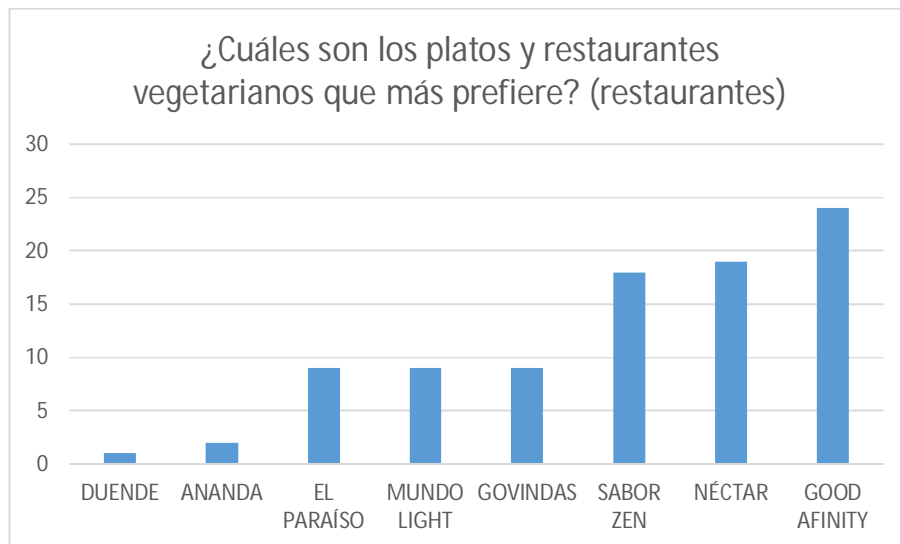
Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

Los cinco platos que más prefieren las personas en orden son:

- Pastas
- Ensaladas
- Sopas
- Vegetales, carne de soya
- Pizza

Figura No. 16: Platos y Restaurantes Vegetarianos Preferidos



Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: noviembre 2014

Existen ocho restaurantes conocidos por los encuestados, el más conocido es Good Affinity, después le siguen Néctar y Sabor Zen. El restaurante menos conocido es Duende.



3.3 Evaluación Hedónica.

La evaluación hedónica es el método utilizado para comparar y calificar alimentos en una degustación, demostrando así su opinión sobre los mismos. A veces se repite dos veces el mismo procedimiento de la evaluación para tener resultados más seguros y satisfactorios.

La evaluación hedónica de la monografía será con cinco puntos. La evaluación se centrará en los platos propuestos en la monografía para saber cuál es del agrado del público vegetariano y cuál no. Así se podrá hacer un recetario más preciso con los gustos de los estudiantes de Yoga.

La evaluación tiene cinco puntos que son los siguientes:

1. Malo
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno
5. Excelente

Los platos que serán calificados están divididos en cuatro clases:

1. Sopas.
 - Sopa de zanahoria y naranja.
 - Sopa de maíz dulce y papas.
 - Sopa de arvejas y menta.
 - Sopa de frijoles negros y coco.



2. Ensaladas.

Ensalada de huevo, espárragos y curry con crema agria.

Ensalada de zanahoria y maní con vinagreta de limón.

Ensalada de pepinos, piñones y uvas verdes con mayonesa blanca.

Ensalada de palmitos, aceitunas con pimientos y vinagreta de paprika.

3. Pastas.

Cacerola de macarrones con champiñones y salsa de yogurt.

Lasaña vegetariana. (Champiñones, pimiento, zanahoria, tomate y cebolla).

Espaguetis al pesto con tomate deshidratado y queso parmesano.

Lasaña de carne de soya.

4. Soufflés.

Soufflé de espinacas.

Soufflé de queso y champiñones.

Soufflé de choclo y zanahoria rallada.

Soufflé de brócoli y cebolla.

5. Postres.

Bolitas de nuez.

Pastel de guineo con canela.

Ensalada de frutas con leche condensada.

Tiramisú de café y cocoa.

Diagrama de Radar.

El diagrama de radar o también conocido diagrama de araña, se utilizará para calificar el color, aroma, sabor, textura, aceptabilidad, combinación, de cada plato según su categoría.

Diagrama de radar de comparación de sopas, ensaladas, pastas, soufflés y postres.



Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Fecha: Diciembre 2014

Con los resultados del diagrama de radar se podrá mejorar en todo lo que se pueda estar fallando en los platos seleccionados, para así tener una idea y una mejor degustación de los mismos.



Para la evaluación se harán fichas de calificación que corresponden a cada plato. Se calificarán mediante cinco puntos que son:

1. Malo
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno
5. Excelente

La calificación de los menús será realizada en cuatro grupos cada uno de cinco personas. A cada grupo se le presentará un menú para la degustación y será calificado según la opinión de cada uno.

Los menús constan de una sopa, un plato fuerte y un postre. El plato fuerte contiene una ensalada, un suflé y una pasta. Están elaborados de la siguiente manera:

Menú 1.

Sopa de zanahoria y naranja

Ensalada de palmitos, aceitunas con pimientos y vinagreta de paprika.

Cacerola de macarrones con champiñones.

Suflé de espinacas.

Ensalada de frutas con leche condensada.



Menú 2.

Sopa de maíz dulce.

Ensalada de zanahoria y maní con vinagreta de limón.

Lasaña vegetariana.

Suflé de queso y champiñones.

Pastel de guineo.

Menú 3.

Sopa de arvejas y menta.

Ensalada de huevo, espárragos y curry con yogurt.

Lasaña de carne de soya.

Suflé de choclo y zanahoria rallada.

Tiramisú de café y cocoa.

Menú 4.

Sopa de frijoles negros y coco.

Ensalada de pepinos, piñones y uvas verdes.

Espaguetis al pesto con tomate deshidratado y queso parmesano.

Suflé de brócoli y cebolla.

Bolitas de nuez.

A continuación se mostrarán los resultados obtenidos mediante la evaluación de cada menú. Los gráficos están realizados en diagramas de radar con una puntuación de 1 a 5, siendo 5 la mayor y 1 la menor. Cada serie y color es la persona que evaluó los platos, fueron cinco personas en cada menú. Cada tabla después de los diagramas de radar nos muestran los mismos resultados pero con su respectivo promedio, mínimo y máximo.

MENÚ #1

Figura No. 18: Entrada Menú 1

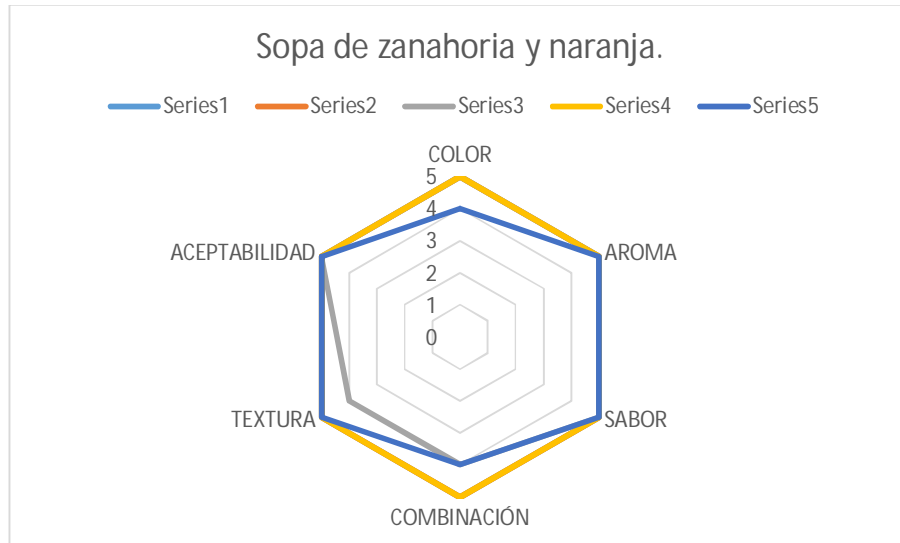
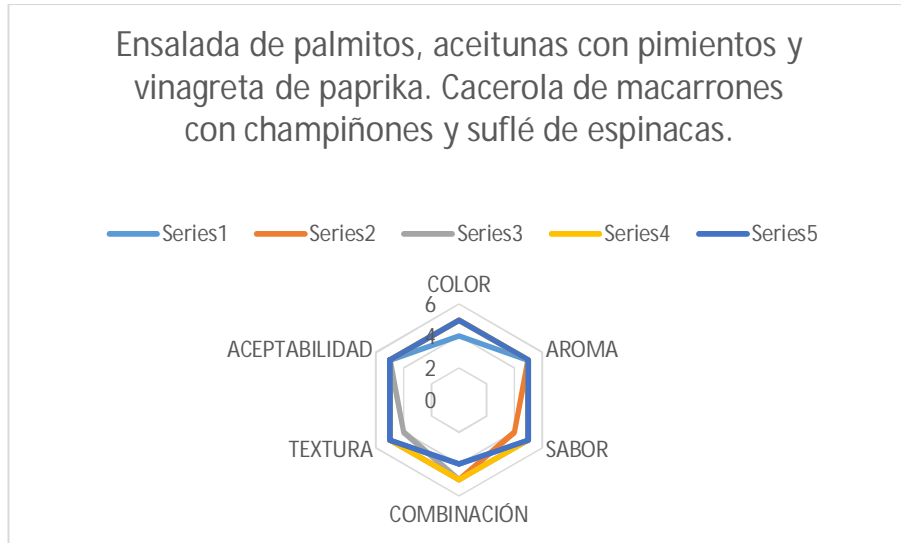


Tabla No. 4: Entrada Menú 1

Evaluador	1	2	3	4	5
Color	5	5	5	5	4
Aroma	5	5	5	5	5
Sabor	5	5	5	5	5
Combinación	5	5	5	5	4
Textura	5	5	4	5	5
Aceptación	5	5	5	5	5
Promedio	5	5	4,83	5	4,66
Mínimo	5	5	4	5	4
Máximo	5	5	5	5	5

Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Figura No. 19: Plato Fuerte Menú 1



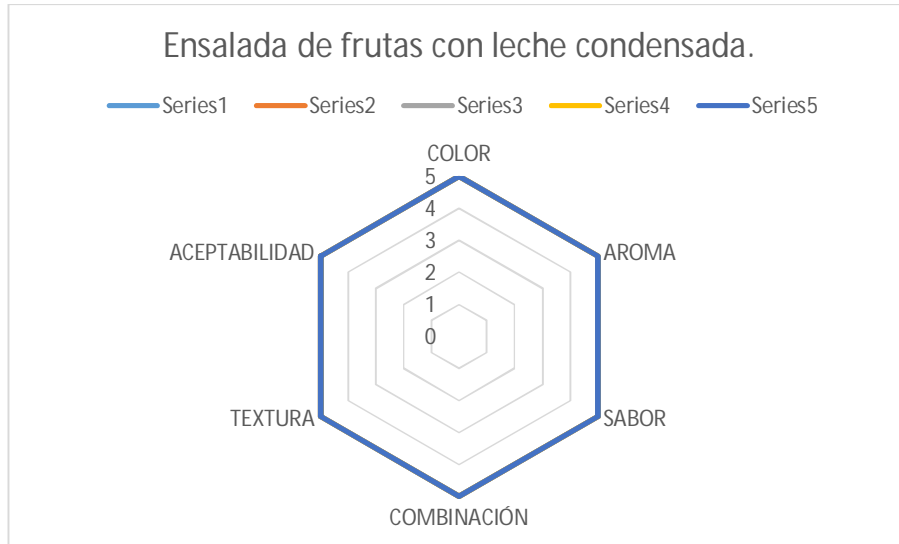
Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Tabla No. 5: Plato Fuerte Menú 1

Evaluador	1	2	3	4	5
Color	3	4	4	4	4
Aroma	4	4	4	4	4
Sabor	4	3	4	4	4
Combinación	4	4	4	4	3
Textura	4	4	3	4	4
Aceptación	4	4	4	4	4
Promedio	3,83	3,83	3,83	4	3,83
Mínimo	3	3	3	4	3
Máximo	4	4	4	4	4

Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Figura No. 20: Postre Menú 1



Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Tabla No. 6: Postre Menú 1

Evaluador	1	2	3	4	5
Color	5	5	5	5	5
Aroma	5	5	5	5	5
Sabor	5	5	5	5	5
Combinación	5	5	5	5	5
Textura	5	5	5	5	5
Aceptación	5	5	5	5	5
Promedio	5	5	5	5	5
Mínimo	5	5	5	5	5
Máximo	5	5	5	5	5

Fuente: Erick Ulloa Gibbs

En la sopa de zanahoria y naranja se recomienda mejorar la textura, hacer la sopa más como una crema. En el plato fuerte se recomienda servir la cacerola de macarrones con más salsa. En el postre todo estaba excelente.

MENÚ #2

Figura No. 21: Entrada Menú 2

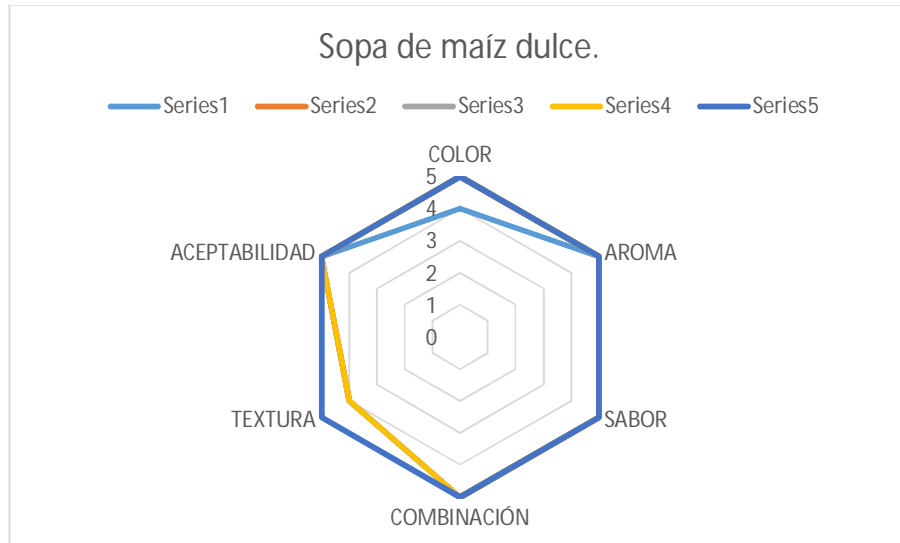


Tabla No. 7: Entrada Menú 2

Evaluador	1	2	3	4	5
Color	4	5	5	5	5
Aroma	5	5	5	5	5
Sabor	5	5	5	5	5
Combinación	5	5	5	5	5
Textura	5	5	4	5	5
Aceptación	5	5	5	5	5
Promedio	4,83	5	4,83	5	5
Mínimo	4	5	4	5	5
Máximo	5	5	5	5	5

Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Figura No. 22: Plato Fuerte Menú 2



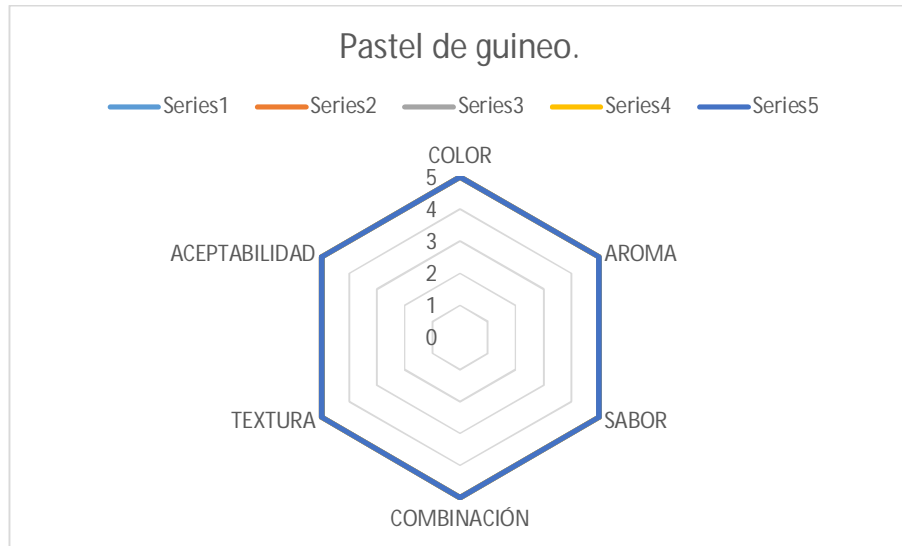
Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Tabla No. 8: Plato Fuerte Menú 2

Evaluador	1	2	3	4	5
Color	3	5	5	4	5
Aroma	5	4	5	5	5
Sabor	5	5	5	5	5
Combinación	4	4	5	4	5
Textura	5	4	4	5	4
Aceptación	4	5	5	5	5
Promedio	4,33	4,5	4,83	4,66	4,3
Mínimo	3	4	4	4	4
Máximo	5	5	5	5	5

Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Figura No. 23: Postre Menú 2



Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Tabla No. 9: Postre Menú 2

Evaluador	1	2	3	4	5
Color	5	5	5	5	5
Aroma	5	5	5	5	5
Sabor	5	5	5	5	5
Combinación	5	5	5	5	5
Textura	5	5	5	5	5
Aceptación	5	5	5	5	5
Promedio	5	5	5	5	5
Mínimo	5	5	5	5	5
Máximo	5	5	5	5	5

Fuente: Erick Ulloa Gibbs

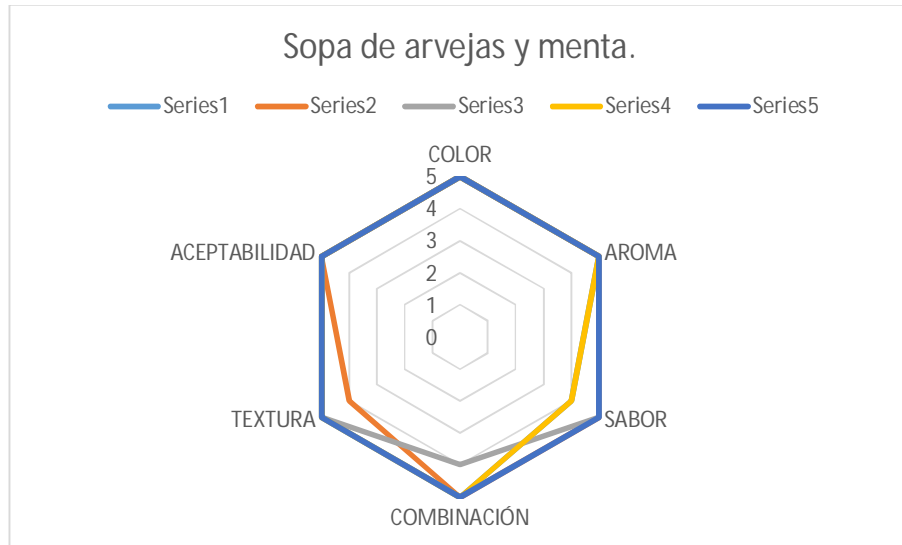
En la degustación del menú #2 se recomienda en la sopa mejorar la textura y cocción de las papas para tener una mejor presentación. En el plato fuerte se recomienda no repetir las preparaciones con un mismo ingrediente, en este caso los champiñones, pero se explicó que no había como hacer cambios en el menú por lo que fue todo basado en recolección de datos de personas vegetarianas.



El postre cumple con el puntaje más alto en todos los puntos por lo que no hay observaciones. Solo una recomendación es servir el pastel de guineo con nuez molida, es solo otra forma de presentar el plato.

MENÚ #3

Figura No. 24: Entrada Menú 3



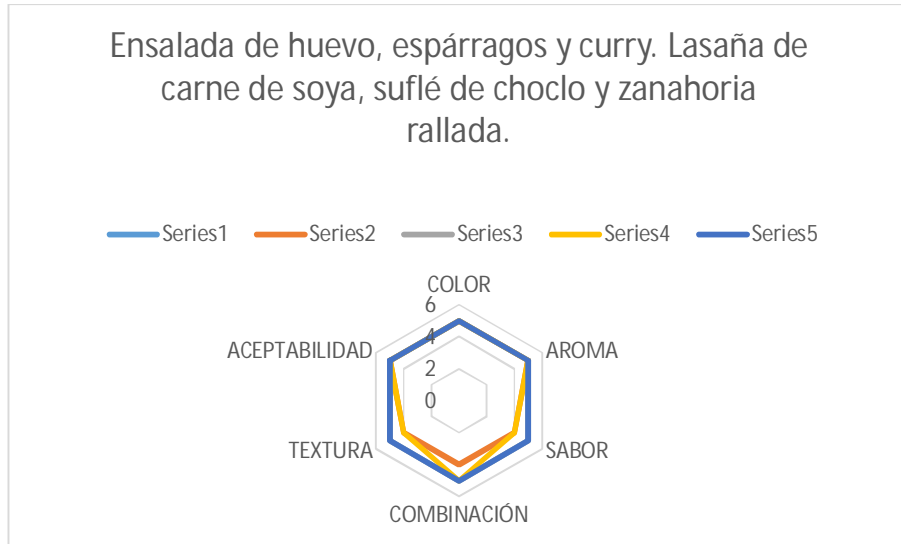
Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Tabla No. 10: Entrada Menú 3

Evaluador	1	2	3	4	5
Color	5	5	5	5	5
Aroma	5	5	5	5	5
Sabor	5	5	5	4	5
Combinación	5	5	4	5	5
Textura	5	4	5	5	5
Aceptación	5	5	5	5	5
Promedio	5	4,83	4,83	4,83	5
Mínimo	5	4	4	4	5
Máximo	5	5	5	5	5

Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Figura No. 25: Plato Fuerte Menú 3



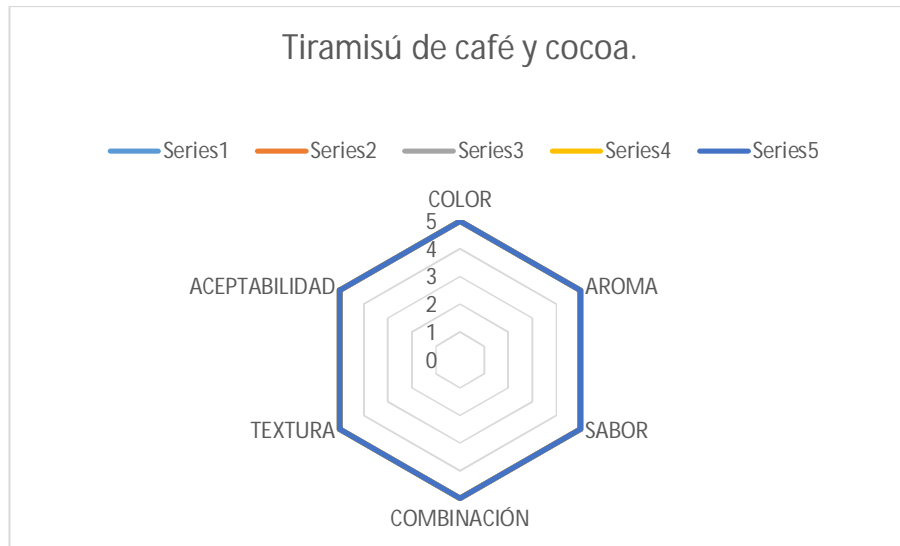
Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Tabla No. 11: Plato Fuerte Menú 3

Evaluador	1	2	3	4	5
Color	5	5	5	5	5
Aroma	5	5	5	5	5
Sabor	5	4	5	4	5
Combinación	5	4	5	5	5
Textura	5	4	5	4	5
Aceptación	5	5	5	5	5
Promedio	5	4,5	5	4,66	5
Mínimo	5	4	5	4	5
Máximo	5	5	5	5	5

Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Figura No. 26: Postre Menú 3



Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Tabla No. 12: Postre Menú 3

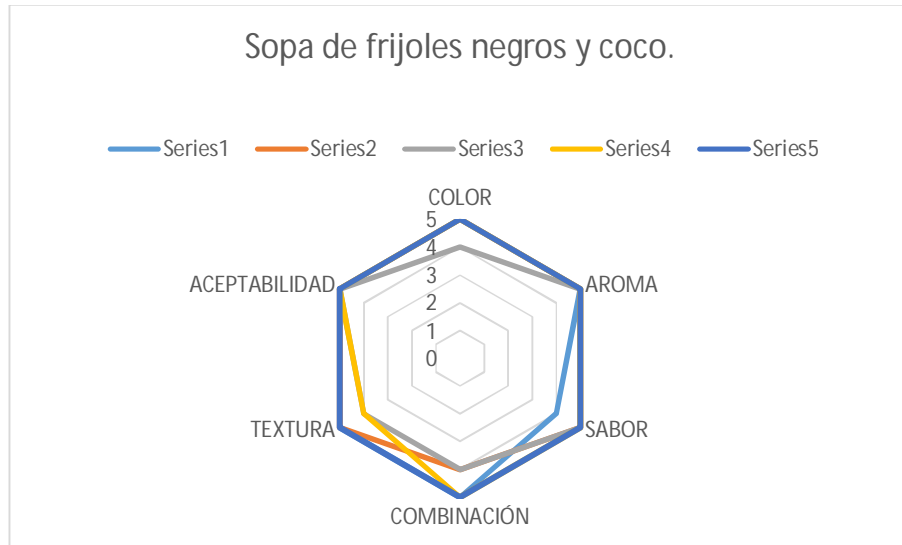
Evaluador	1	2	3	4	5
Color	5	5	5	5	5
Aroma	5	5	5	5	5
Sabor	5	5	5	5	5
Combinación	5	5	5	5	5
Textura	5	5	5	5	5
Aceptación	5	5	5	5	5
Promedio	5	5	5	5	5
Mínimo	5	5	5	5	5
Máximo	5	5	5	5	5

Fuente: Erick Ulloa Gibbs

En el menú #3 se recomienda hacer la sopa de arvejas y menta con otra hierba para poder cambiar, necesita un poco más de color. En el plato fuerte todo está bien no hay mayores observaciones o recomendaciones, en el suflé de choclo se recomienda no moler mucho los granos para tener una mejor textura. El postre estaba excelente.

MENÚ #4

Figura No. 27: Entrada Menú 4



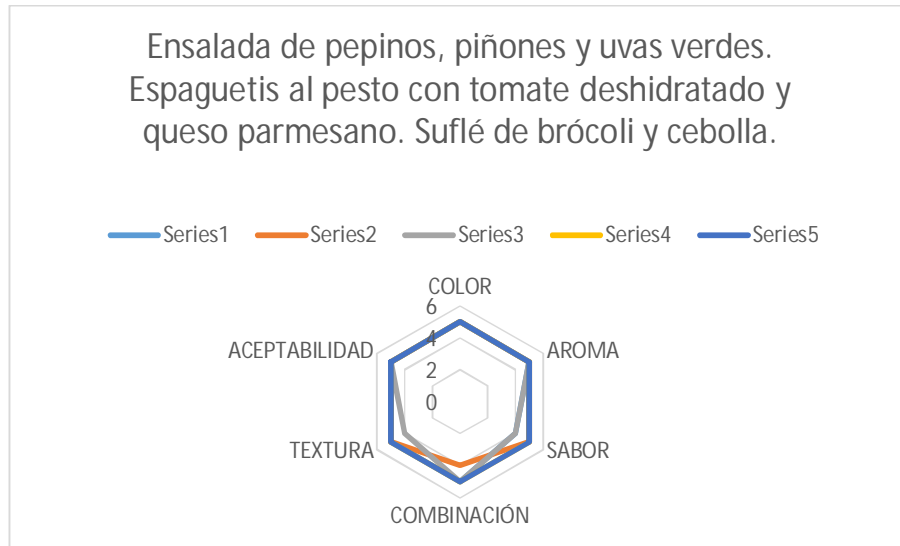
Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Tabla No. 13: Entrada Menú 4

Evaluador	1	2	3	4	5
Color	5	5	4	5	5
Aroma	5	5	5	5	5
Sabor	4	5	5	5	5
Combinación	5	4	4	5	5
Textura	5	5	4	4	5
Aceptación	5	5	5	5	5
Promedio	4,83	4,83	4,5	4,83	5
Mínimo	4	4	4	4	5
Máximo	5	5	5	5	5

Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Figura No 28: Plato Fuerte Menú 4



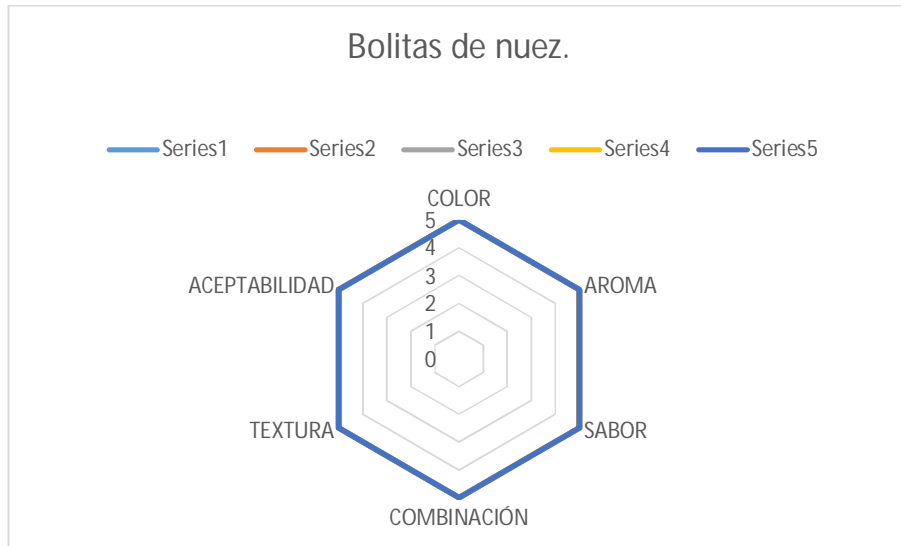
Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Tabla No. 14: Plato Fuerte Menú 4

Evaluador	1	2	3	4	5
Color	5	5	5	5	5
Aroma	5	5	5	5	5
Sabor	5	5	4	5	5
Combinación	5	4	5	5	5
Textura	5	5	4	5	5
Aceptación	5	5	5	5	5
Promedio	5	4,83	4,66	5	5
Mínimo	5	4	4	5	5
Máximo	5	5	5	5	5

Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Figura No. 12: Postre Menú 4



Fuente: Erick Ulloa Gibbs

Tabla No. 15: Postre Menú 4

Evaluador	1	2	3	4	5
Color	5	5	5	5	5
Aroma	5	5	5	5	5
Sabor	5	5	5	5	5
Combinación	5	5	5	5	5
Textura	5	5	5	5	5
Aceptación	5	5	5	5	5
Promedio	5	5	5	5	5
Mínimo	5	5	5	5	5
Máximo	5	5	5	5	5

Fuente: Erick Ulloa Gibbs

En el menú #4 se recomienda hacer la sopa sin coco ya que a algunas personas no les gusta mucho ese ingrediente. En el plato fuerte se recomienda poner un poco más de color ya que predomina el verde. El postre estaba excelente, una recomendación es servir con miel las bolitas de nuez.

3.4 Evaluación Nutricional.



Descripción: pirámide nutricional vegetariana

Fuente: <http://comeconsalud.com/alimentacion-nutricion/wp-content/uploads/2013/05/piramide-nutricional-vegetariana3.jpg>

Fecha: octubre 2014

La pirámide de alimentación vegetariana comienza en la base con pastas, arroz, cereales, pan. Se recomienda de 6 a 11 raciones diarias de estos alimentos.

El segundo nivel se encuentra dividido en dos partes, el uno es de verduras y hortalizas y el otro de frutos secos y frutas. Se recomienda diariamente un puñado de frutos secos. De frutas, hortalizas o verduras de dos a tres diariamente.

El tercer nivel se encuentra también dividido en dos partes que corresponden a alimentos ricos en calcio como el tofu, sésamo, leche de soya, espinacas. Diariamente se debe ingerir de seis a ocho raciones diarias de alimentos con



calcio. La otra mitad corresponde a legumbres, se debe ingerir de dos a tres raciones diariamente.

En el último nivel se encuentran las grasas. Se debe incluir ácidos grasos esenciales y alimentos con vitamina B12. La dosis diaria es de una a dos raciones por día de cada una. Por lo general la vitamina B12 se recomienda tomar como suplemento ya que su principal fuente es de origen animal.

El ser una persona vegetariana implica no comer carne, pescado ni carne de aves. La dieta de un vegetariano debe tener 2000 calorías sean hombres o mujeres, para mantener un nivel de vida saludable. Algunos alimentos que consumen los vegetarianos en su dieta son los siguientes:

En una dieta de 2000 calorías se necesitan diez porciones de almidones, ya que estos contienen carbohidratos, hierro, magnesio y vitaminas B. Las frutas en una dieta vegetariana proporcionan vitamina C, vitamina A, potasio y ácido fólico. Las porciones de fruta no deben ser ni grandes ni pequeñas.

La leche y sus derivados proporcionan vitamina D y calcio, ayuda a mantener los huesos fuertes. Es muy importante consumir tres porciones de productos lácteos o de leche al día ya que también posee vitamina B12, la cual solo se encuentra en productos derivados de animales.

Las verduras brindan nutrientes esenciales para una buena salud como la vitamina A, vitamina C, proteínas y fibra. Es necesario ingerir de cinco raciones de verduras en el día. Las verduras que son consideradas más saludables son el brócoli, zanahoria, tomates, cebollas, pimientos, berenjenas, champiñones, espárragos, coliflor, coles de bruselas.



También existen las alternativas de carne que podría ser una onza de queso, un huevo, $\frac{1}{4}$ de tofu, y un pedazo de carne de soya. Además proporciona a la salud hierro, proteínas y zinc. Otra alternativa es consumir $\frac{1}{2}$ taza de guisantes.

La grasa también es importantes en una dieta vegetariana. Se debe consumir al día una cucharadita de mantequilla, margarina, mayonesa, almendras, aguacates. En las recetas propuestas para ésta monografía se realizó una evaluación nutricional de cada plato para saber cuántas kilocalorías tiene cada porción con el cálculo de proteínas, carbohidratos y lípidos.

Sopas:

- Sopa de naranja y zanahoria:
Kilocalorías 124,39
- Sopa de maíz dulce:
Kilocalorías 235,56
- Sopa de arvejas y menta:
Kilocalorías 255,40
- Sopa de frijoles negros y coco:
Kilocalorías 1393,55

Ensaladas:

- Ensalada de huevos con espárragos y curry, con yogurt:
Kilocalorías 135,94
- Ensalada de zanahoria y maní con vinagreta de limón:
Kilocalorías 214,30
- Ensalada de pepinos, piñones y uvas verdes con yogurt natural:
Kilocalorías 537,84
- Ensalada de palmitos, aceitunas con pimientos y vinagreta de paprika:
Kilocalorías 151,61



Pastas:

- Cacerola de macarrones con champiñones:
Kilocalorías 983,49
- Lasaña vegetariana:
Kilocalorías 840,58
- Espaguetis al pesto con tomate deshidratado y queso parmesano:
Kilocalorías 477,66
- Lasaña de carne de soya:
Kilocalorías 1088,42

Suflés:

- Suflé de espinacas:
Kilocalorías 747,87
- Suflé de queso y champiñones
Kilocalorías 944,57
- Suflé de choclo y zanahoria rallada:
Kilocalorías 943,57
- Suflé de brócoli y cebolla:
Kilocalorías 791,42

Postres:

- Bolitas de nuez:
Kilocalorías 688,10
- Pastel de guineo con canela:
Kilocalorías 900,25
- Ensalada de frutas con leche condensada:
Kilocalorías 178,30
- Tiramisú de café y cocoa:
Kilocalorías 1267,61



Conociendo las kilocalorías de cada plato, podremos tener una idea para proceder a armar un menú al gusto de cada persona. De esta manera se podrá saber cuantas kilocalorías puede ingerir diariamente un vegetariano.

CAPÍTULO IV



Descripción: recetario

Fuente: <http://www.windowsphone.com/en-us/store/app/mi-recetario/f42f8498-8b97-4560-bc68-2fdb3e7480e9>

Fecha: febrero 2015

RECETARIO

RECETARIO

Las recetas propuestas para esta monografía son veinte, están divididas en cuatro menús para poder realizar las evaluaciones correspondientes. Son recetas fáciles de preparar y todos sus ingredientes se encuentran en el mercado.

No requieren de mucho tiempo en su preparación, por lo que resultan más fáciles. Se ha pretendido no utilizar carnes, pero si productos derivados de animales como leche, quesos, huevos, etc. Esto servirá de mucho a las personas que mantienen este tipo de alimentación.



SOPA DE ZANAHORIA Y NARANJA		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES. TENER EL JUGO DE NARANJA LISTO. TENER LISTO EL FONDO DE VEGETALES.	PRODUCTO TERMINADO SOPA DE ZANAHORIA Y NARANJA.	OBSERVACIONES VERIFICAR QUE NO ESPESE MUCHO LA SOPA.

FICHA TÉCNICA DE: Sopa de Zanahoria y Naranja				FECHA: 04/12/2014		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
50	Puerro	gramos	50	100%	\$ 0,80	\$ 0,80
500	Zanahoria	gramos	480	96%	\$ 1,10	\$ 1,06
15	Aceite de oliva	mililitros	15	100%	\$ 0,26	\$ 0,26
115	Papas	gramos	105	91%	\$ 0,50	\$ 0,46
5	Cilantro	gramos	5	100%	\$ 0,08	\$ 0,08
300	Jugo naranja	mililitros	300	100%	\$ 1,15	\$ 1,15
500	Caldo de Vegetales	mililitros	500	100%	\$ 0,80	\$ 0,80
1	Comino	gramos	1	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
2	Sal/pimienta	gramos	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
CANTIDAD PRODUCIDA: 840 Gramos				COSTO POR PORCIÓN:		\$ 1,80
CANTIDAD PORCIONES: 4 DE: 210 Gramos						
TÉCNICAS				FOTO		
1. Sofeír el puerro y la zanahoria con aceite. Añadir la papa, el cilantro y el comino, luego el jugo de naranja y el caldo de vegetales.						
2. Dejar cocinar durante 40 minutos, hasta que las hortalizas estén blandas.						
3. Luego de la cocción licuar los alimentos.						
4. Si la consistencia es espesa poner un poco más de caldo de pollo y dejar hervir. Salpimentar y servir.						



SOPA DE MAÍZ DULCE		
MISE EN PLACE PESAR CORRECTAMENTE LOS INGREDIENTES. TENER LISTO EL FONDO DE VEGETALES. CORTAR BIEN LOS INGREDIENTES.	PRODUCTO TERMINADO SOPA DE MAÍZ DULCE.	OBSERVACIONES MOVER LA SOPA CONTINUAMENTE.

FICHA TÉCNICA DE: Sopa de Maíz Dulce					FECHA: 04/12/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
15	Aceite de oliva	mililitros	15	100%	\$ 0,26	\$ 0,26
50	Cebollas	gramos	50	100%	\$ 0,35	\$ 0,35
400	Papas	gramos	390	98%	\$ 0,90	\$ 0,88
500	Maíz dulce	gramos	500	100%	\$ 3,20	\$ 3,20
800	Caldo de vegetales	mililitros	800	100%	\$ 0,80	\$ 0,80
10	Perejil	gramos	10	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
100	Leche de soya	mililitros	100	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
CANTIDAD PRODUCIDA: 800 Gramos				COSTO POR PORCIÓN:		\$ 1,60
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 200 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Cortar la cebolla en brunoise, las papas en cuadrados pequeños. Sofreír la cebolla y luego incorporar las papas.						
2. Majar el maíz dulce un poco y llevar a ebullición con el caldo durante 15 minutos o hasta que las papas estén blandas.						
3. Incorporar la leche de soya moviendo lento.						
4. Salpimentar y servir con el perejil picado.						



SOPA DE ARVEJAS Y MENTA		
MISE EN PLACE TENER LISTO EL FONDO DE VEGETALES. REMOJAR LAS ARVEJAS. PESAR LOS INGREDIENTES.	PRODUCTO TERMINADO SOPA DE ARVEJAS Y MENTA.	OBSERVACIONES NO HACER ESPESAR MUCHO LA SOPA.

FICHA TÉCNICA DE: Sopa de Arvejas y Menta				FECHA: 04/12/2014		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U. C.
250	Arvejas	gramos	250	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
450	Caldo de vegetales	mililitros	450	100%	\$ 0,80	\$ 0,80
20	Hojas de menta	gramos	21	95%	\$ 0,15	\$ 0,16
2	Tomillo	gramos	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
50	Leche de soya	mililitros	50	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
2	Nuez moscada	gramos	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
2	Sal/pimienta	gramos	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
CANTIDAD PRODUCIDA: 700 Gramos				COSTO POR PORCIÓN:		\$ 0,48
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 175 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Remojar las arvejas en un bowl con agua hirviendo durante cinco minutos.						
2. En la licuadora triturar las arvejas con el caldo de vegetales y las hierbas hasta mezclar bien.						
3. Llevar a ebullición la mezcla y agregar la leche de soya. Salpimentar y servir.						




SOPA DE FRIJOLES NEGROS Y COCO		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES. TENER LISTO EL FONDO DE VEGETALES. REALIZAR BIEN LOS CORTES.	PRODUCTO TERMINADO SOPA DE FRIJOLES NEGROS Y COCO.	OBSERVACIONES NO ESPESAR MUCHO LA SOPA.

FICHA TÉCNICA DE: Sopa de Frijoles Negros y Coco					FECHA: 04/12/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
15	Aceite de oliva	mililitros	15	100%	\$ 0,26	\$ 0,26
50	Cebollas	gramos	48	96%	\$ 0,35	\$ 0,34
2	Laurel	gramos	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
4	Dientes de ajo	gramos	4	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
2	Comino molido	gramos	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
2	Cilantro	gramos	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
2	Sal/pimienta	gramos	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
300	Frijoles negros	gramos	300	100%	\$ 0,90	\$ 0,90
400	Caldo de vegetales	mililitros	400	100%	\$ 0,75	\$ 0,75
400	Leche de coco	mililitros	400	100%	\$ 2,00	\$ 2,00
CANTIDAD PRODUCIDA: 850 Gramos				COSTO POR PORCIÓN:		\$ 1,10
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 213 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Hacer un refrito con las cebollas cortadas en brunoise y las hojas de laurel. Luego añadir el ajo y cilantro picado además del comino.						
2. Agregar al refrito los frijoles, el caldo de vegetales y la leche de coco.						
3. Llevar a ebullición de 15 a 20 min. Retirar el laurel y licuar brevemente. Salpimentar y servir.						
4. Si está la sopa muy espesa colocar más caldo de vegetales.						



ENSALADA DE HUEVO CON ESPÁRRAGOS Y CURRY CON YOGURT		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES. REALIZAR BIEN LOS CORTES.	PRODUCTO TERMINADO ENSALADA DE HUEVO CON ESPÁRRAGOS Y CURRY CON YOGURT.	OBSERVACIONES SOLO BLANQUEAR LOS ESPÁRRAGOS.

FICHA TÉCNICA DE: Ensalada de Huevo con Espárragos y Curry, con Yogurt					FECHA: 04/12/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
180	Huevos	gramos	180	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
4	curry	gramos	4	100%	\$ 0,04	\$ 0,04
400	Espárragos	gramos	390	98%	\$ 1,30	\$ 1,27
70	Aceitunas	gramos	70	100%	\$ 0,90	\$ 0,90
120	Yogurt natural	mililitros	120	100%	\$ 1,10	\$ 1,10
15	Jugo de limón	mililitros	15	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
2	Sal/pimienta	gramos	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
2	Paprika	gramos	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
CANTIDAD PRODUCIDA: 750 Gramos				COSTO POR PORCIÓN:		\$ 1,02
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 188 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Blanquear los espárragos. Cortar los huevos duros en brunoise. Los espárragos y las aceitunas cortar en rodajas.						
2. Mezclar el yogurt natural con el jugo de limón, el curry y la paprika.						
3. Salpimentar y servir. Se puede acompañar con pan tostado.						




ENSALADA DE ZANAHORIA Y MANÍ CON VINAGRETA DE LIMÓN		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES. REALIZAR BIEN LOS CORTES.	PRODUCTO TERMINADO ENSALADA DE ZANAHORIA Y MANÍ CON VINAGRETA DE LIMÓN.	OBSERVACIONES LOS INGREDIENTES DEBEN ESTAR FRESCOS.

FICHA TÉCNICA DE: Ensalada de Zanahoria y Maní con Vinagreta					FECHA: 12/04/2014	
de Limón						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
300	Zanahoria rallada	gramos	300	100%	\$ 0,80	\$ 0,80
100	Maní salado	gramos	100	100%	\$ 1,50	\$ 1,50
2	Sal/pimienta	gramos	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
8	Cáscara de limón	gramos	8	100%	\$ 0,30	\$ 0,30
20	Jugo de limón	mililitros	20	100%	\$ 0,30	\$ 0,30
250	Yogurt natural	mililitros	250	100%	\$ 2,20	\$ 2,20
CANTIDAD PRODUCIDA: 500 Gramos				COSTO POR PORCIÓN:		\$ 1,27
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 125 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Rallar la zanahoria y la cáscara de limón.						
2. Mezclar el yogurt natural con el jugo de limón y la ralladura de la cáscara de limón.						
3. Mezclar la zanahoria con el maní e incorporar la vinagreta. Salpimentar y servir acompañado de pan tostado.						




ENSALADA DE PEPINOS, PIÑONES Y UVAS VERDES CON YOGURT NATURAL		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES. RESLIZAR BIEN LOS CORTES.	PRODUCTO TERMINADO ENSALADA DE PEPINOS, PIÑONES Y UVAS VERDES CON YOGURT NATURAL.	OBSERVACIONES LOS INGREDIENTES DEBEN ESTAR FRESCOS.

FICHA TÉCNICA DE: Ensalada de Pepinos, Piñones y Uvas verdes con Yogurt Natural.					FECHA: 04/12/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U. C.
300	Pepinos	gramos	300	100%	\$ 0,80	\$ 0,80
400	Uvas verdes	gramos	400	100%	\$ 2,20	\$ 2,20
250	Piñones	gramos	250	100%	\$ 2,50	\$ 2,50
300	Lechuga	gramos	300	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
150	Yogurt natural	gramos	150	100%	\$ 0,90	\$ 0,90
CANTIDAD PRODUCIDA: 850 Gramos				COSTO POR PORCIÓN:		\$ 1,75
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 210 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Pelar los pepinos y cortar en rodajas.						
2. Cortar las uvas por la mitad.						
3. Mezclar todos los ingredientes con el yogurt natural.						
4. Servir sobre una hoja de lechuga.						




ENSALADA DE PALMITOS, ACEITUNAS CON PIMIENTOS Y VINAGRETA DE PAPIKA		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES. REALIZAR BIEN LOS CORTES. TENER LISTO JUGO DE LIMÓN.	PRODUCTO TERMINADO ENSALADA DE PALMITOS, ACEITUNAS CON PIMIENTOS Y VINAGRETA DE PAPIKA.	OBSERVACIONES LOS INGREDIENTES DEBEN ESTAR FRESCOS.

FICHA TÉCNICA DE: Ensalada de Palmitos, Aceitunas con Pimientos y Vinagreta de Paprika.					FECHA: 04/12/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U. C.
350	Palmito	gramos	350	100%	\$ 3,50	\$ 3,50
200	Aceitunas	gramos	198	99%	\$ 2,50	\$ 2,48
80	Pimiento rojo	gramos	80	100%	\$ 0,40	\$ 0,40
20	Vinagre	mililitros	20	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
10	Aceite	mililitros	10	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
10	Limón	mililitros	10	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
4	Paprika	gramos	4	100%	\$ 0,04	\$ 0,04
CANTIDAD PRODUCIDA: 800 Gramos				COSTO POR PORCIÓN:		\$ 1,70
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 200 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Cortar el palmito y las aceitunas sin semilla en rodajas.						
2. Cortar los pimientos en juliana y blanquear.						
3. Mezclar el vinagre con el aceite el limón y la paprika.						
4. Servir con pan tostado.						




CACEROLA DE MACARRONES CON CHAMPIÑONES		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES. PRECALENTAR EL HORNO. RALLAR EL QUESO.	PRODUCTO TERMINADO CACEROLA DE MACARRONES CON CHAMPIÑONES.	OBSERVACIONES REVISAR QUE NO SE FORMEN GRUMOS EN LA MEZCLA.

FICHA TÉCNICA DE: Cacerola de Macarrones con Champiñones.					FECHA: 04/12/2014	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
400	Macarrones	gramos	400	100%	\$ 3,30	\$ 3,30
85	Mantequilla	gramos	80	94%	\$ 0,30	\$ 0,28
100	Miga de pan	gramos	100	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
30	Harina	gramos	30	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
10	Mostaza	gramos	10	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
400	Leche tibia	mililitros	400	100%	\$ 0,70	\$ 0,70
175	Queso Cheddar	gramos	175	100%	\$ 1,50	\$ 1,50
100	Queso mozzarella	gramos	100	100%	\$ 1,75	\$ 1,75
60	Queso parmesano	gramos	60	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
2	Sal/pimienta	gramos	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
CANTIDAD PRODUCIDA: 900 Gramos				PRECIO POR PORCIÓN:		\$ 2,25
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 225 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Cocinar los macarrones.						
2. Precalentar el horno a 200 C. Derretir 25 g. de mantequilla y añadir la miga de pan. Derretir el resto de la mantequilla y espolvorear la harina. Agregar la mostaza						
3. A la mezcla anterior agregar el queso rallado sin que se forme grumos. Agregar los macarrones y el queso mozzarella.						
4. Poner los macarrones en una bandeja para el horno y espolvorear encima miga de pan y queso parmesano.						
5. Llevar al horno durante 25 minutos y servir.						



LASAÑA VEGETARIANA		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES. REALIZAR BIEN LOS CORTES. PRECALENTAR EL HORNO.	PRODUCTO TERMINADO LASAÑA VEGETARINA.	OBSERVACIONES COCINAR A FUEGO BAJO LA BECHAMEL.

FICHA TÉCNICA DE: Lasaña Vegetariana				FECHA: 04/12/2014		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
15	Aceite de oliva	mililitros	15	100%	\$ 0,25	\$ 0,25
200	Cebolla	gramos	200	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
80	Apio	gramos	80	100%	\$ 0,70	\$ 0,70
100	Zanahoria	gramos	100	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
60	Queso parmesano	gramos	60	100%	\$ 0,90	\$ 0,90
300	Pimientos	gramos	300	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
400	Champiñones	gramos	400	100%	\$ 2,50	\$ 2,50
400	Tomates	gramos	400	100%	\$ 1,30	\$ 1,30
20	Orégano seco	gramos	20	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
50	Mantequilla	gramos	50	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
50	Harina	gramos	50	100%	\$ 0,30	\$ 0,30
600	Leche	mililitros	600	100%	\$ 0,70	\$ 0,70
150	Queso ricotta	gramos	150	100%	\$ 1,20	\$ 1,20
400	Fideos	gramos	400	100%	\$ 2,19	\$ 2,19
CANTIDAD PRODUCIDA: 950 Gramos				PRECIO POR PORCIÓN: 3,18		
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 240 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Cortar todos los vegetales en juliana y los champiñones en rodajas. Cortar los tomates en brunoise.						
2. Hacer una bechamel con la mantequilla, leche y la harina cocinando a fuego bajo.						
3. Saltear todos los vegetales.						
4. Armar la lasaña con los vegetales y la salsa bechamel.						
5. Espolvorear el queso parmesano y meter al horno durante 45 minutos y servir.						



ESPAGUETTIS AL PESTO CON TOMATE DESHIDRATADO Y QUESO PARMESANO		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES.	PRODUCTO TERMINADO ESPAGUETTIS AL PESTO CON TOMATE DESHIDRATADO Y QUESO PARMESANO.	OBSERVACIONES LA PASTA DEBE ESTAR AL DENTE.

FICHA TÉCNICA DE: Espaguetis al Pesto con Tomate				FECHA: 05/12/2014		
Deshidratado y Queso Parmesano.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
80	Albahaca	gramos	80	100%	\$ 0,40	\$ 0,40
15	Dientes de ajo	gramos	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
50	Queso parmesano	gramos	50	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
15	Piñones	gramos	15	100%	\$ 0,90	\$ 0,90
20	Aceite de oliva	mililitros	20	100%	\$ 0,26	\$ 0,26
350	Espaguetis	gramos	350	100%	\$ 1,80	\$ 1,80
100	Tomate seco	gramos	100	100%	\$ 1,50	\$ 1,50
10	orégano	gramos	10	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
2	Sal/pimienta	gramos	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
CANTIDAD PRODUCIDA: 800 Gramos				PRECIO POR PORCIÓN:		\$ 1,42
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 200 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. En un procesador poner la albahaca con los piñones y el queso parmesano. Al mismo tiempo poner aceite de oliva hasta tener una salsa espesa.						
2. Cocinar la pasta con sal hasta que esté al dente.						
3. Mezclar la pasta con los tomates deshidratados y la salsa pesto. Servir con pan de ajo.						




LASAÑA DE CARNE DE SOYA		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES. REALIZAR BIEN LOS CORTES. HIDRATAR LA CARNE DE SOYA.	PRODUCTO TERMINADO LASAÑA DE CARNE DE SOYA.	OBSERVACIONES LA LASAÑA NO DEBE ESTAR SECA.

FICHA TÉCNICA DE: Lasaña de Carne de Soya			FECHA: 05/12/2014			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U. C.
15	Aceite de oliva	mililitros	15	100%	\$ 0,26	\$ 0,26
200	Cebolla	gramos	200	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
80	Apio	gramos	80	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
400	Carne de soya	gramos	400	100%	\$ 4,75	\$ 4,75
60	Queso parmesano	gramos	60	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
200	Pimientos	gramos	200	100%	\$ 0,40	\$ 0,40
300	Champiñones	gramos	300	100%	\$ 1,80	\$ 1,80
100	Tomates	gramos	100	100%	\$ 0,40	\$ 0,40
20	Orégano seco	gramos	20	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
50	Mantequilla	gramos	50	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
50	Harina	gramos	50	100%	\$ 0,30	\$ 0,30
600	Leche	mililitros	600	100%	\$ 0,70	\$ 0,70
400	Fideos	gramos	400	100%	\$ 2,19	\$ 2,19
CANTIDAD PRODUCIDA: 880 Gramos				PRECIO POR PORCIÓN:		\$ 3,27
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 220 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Cortas los vegetales en juliana. El tomate en brunoise. Blanquear los vegetales. Cortar los champiñones en rodajas igual el apio.						
2. Hacer una salsa bechamel.						
3. Hidratar la carne de soya y saltear.						
4. Armar la Lasagna y dejar en el horno por 45 minutos.						



SUFLÉ DE ESPINACAS		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES.	PRODUCTO TERMINADO SUFLÉ DE ESPINACAS.	OBSERVACIONES MEZCLAR LOS INGREDIENTES A MANO.

FICHA TÉCNICA DE: Suflé de Espinacas				FECHA: 06/12/2014		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
550	Huevos	gramos	540	98%	\$ 1,50	\$ 1,47
450	Queso mozzarella	gramos	450	100%	\$ 3,75	\$ 3,75
400	Espinacas	gramos	400	100%	\$ 1,50	\$ 1,50
30	Miga de pan	gramos	30	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
250	Crema de leche	mililitros	250	100%	\$ 0,80	\$ 0,80
10	Polvo para hornear	gramos	10	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
20	Mantequilla	gramos	20	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
CANTIDAD PRODUCIDA: 800 Gramos				PRECIO POR PORCIÓN:		\$ 1,98
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 200 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Mezclar a mano todos los ingredientes.						
2. Enmantecillar un molde para horno.						
3. Colocar la mezcla en el molde.						
4. Espolvorear la miga de pan sobre la mezcla.						
5. Cocinar durante 45 minutos a una temperatura de 190 grados centígrados.						



SUFLÉ DE QUESO Y CHAMPIÑONES		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES. RALLAR EL QUESO.	PRODUCTO TERMINADO. SUFLÉ DE QUESO Y CHAMPIÑONES.	OBSERVACIONES. MEZCLAR LOS INGREDIENTES A MANO.

FICHA TÉCNICA DE: Suflé de Queso y Champiñones				FECHA: 07/12/2014		
C.BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
550	Huevos	gramos	485	88%	\$ 1,50	\$ 1,32
30	Miga de pan	gramos	30	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
250	Crema de leche	mililitros	250	100%	\$ 0,80	\$ 0,80
10	Polvo para hornear	gramos	10	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
20	Mantequilla	gramos	20	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
200	Queso mozzarella	gramos	200	100%	\$ 1,75	\$ 1,75
200	Queso cheddar	gramos	200	100%	\$ 1,50	\$ 1,50
400	Champiñones	gramos	400	100%	\$ 2,90	\$ 2,90
CANTIDAD PRODUCIDA: 800 Gramos				PRECIO POR PORCIÓN:		\$ 2,16
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 200 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Rallar el queso mozzarella y el queso cheddar.						
2. Saltear los champiñones.						
3. Mezclar todos los ingredientes y colocar en un molde enmantecado.						
4. Espolvorear miga de pan sobre la mezcla y llevar al horno por 45 minutos a una temperatura de 190 grados centígrados. Servir.						



SUFLÉ DE CHOCLO Y ZANAHORIA RALLADA		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES. RALLAR EL QUESO. RALLAR LA ZANAHORIA.	PRODUCTO TERMINADO SUFLÉ DE CHOCLO Y ZANAHORIA RALLADA.	OBSERVACIONES MEZCLAR LOS INGREDIENTES A MANO.

FICHA TÉCNICA DE: Suflé de Choclo y Zanahoria Rallada				FECHA: 07/12/2014		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
550	Huevos	gramos	546	99%	\$ 1,50	\$ 1,49
30	Miga de pan	gramos	30	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
250	Crema de leche	mililitros	250	100%	\$ 0,80	\$ 0,80
10	Polvo para hornear	gramos	10	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
20	Mantequilla	gramos	20	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
450	Queso mozzarella	gramos	450	100%	\$ 3,75	\$ 3,75
250	Choclo cocinado	gramos	250	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
100	Zanahoria	gramos	100	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
CANTIDAD PRODUCIDA: 800 Gramos				PRECIO POR PORCIÓN:		\$ 1,98
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 200 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Rallar el queso mozzarella.						
2. Rallar la zanahoria.						
3. Mezclar todos los ingredientes y colocar en un molde enmantecado.						
4. Espolvorear miga de pan sobre la mezcla y llevar al horno por 45 minutos a una temperatura de 190 grados centígrados. Servir.						



SUFLÉ DE BRÓCOLI Y CEBOLLA		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES. REALIZAR BIEN LOS CORTES. RALLAR EL QUESO.	PRODUCTO TERMINADO SUFLÉ DE BRÓCOLI Y CEBOLLA.	OBSERVACIONES MEZCLAR LOS INGREDIENTES A MANO.

FICHA TÉCNICA DE: Suflé de brócoli y Cebolla				FECHA: 08/12/2014		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
550	Huevos	gramos	546	99%	\$ 1,50	\$ 1,49
30	Miga de pan	gramos	30	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
250	Crema de leche	mililitros	250	100%	\$ 0,80	\$ 0,80
10	Polvo para hornear	gramos	10	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
20	Mantequilla	gramos	20	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
450	Queso mozzarella	gramos	450	100%	\$ 3,75	\$ 3,75
300	Brócoli	gramos	300	100%	\$ 1,10	\$ 1,10
300	Cebolla	gramos	300	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
CANTIDAD PRODUCIDA: 800 Gramos				PRECIO POR PORCIÓN: 2,01		
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		DE: 200 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Cocinar el brócoli. Rallar el queso mozzarella.						
2. Cortar las cebollas en juliana.						
3. Saltear las cebollas.						
4. Mezclar todos los ingredientes y poner en un molde enmantecado.						
5. Espolvorear miga de pan sobre la mezcla y llevar al horno por 45 minutos a una temperatura de 190 grados centígrados. Servir						




BOLITAS DE NUEZ		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES.	PRODUCTO TERMINADO BOLITAS DE NUEZ.	OBSERVACIONES TRITURAR LAS GALLETAS Y LAS NUECES POR SEPARADO.

FICHA TÉCNICA DE: Bolitas de Nuez				FECHA: 15/12/2014		
C.BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
200	Galletas maría	gramos	200	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
150	Nueces	gramos	150	100%	\$ 2,00	\$ 2,00
250	Leche condensada	gramos	250	100%	\$ 2,30	\$ 2,30
CANTIDAD PRODUCIDA: 400 Gramos				PRECIO POR PORCIÓN:		\$ 0,88
CANTIDAD DE PORCIONES: 6		DE: 63 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Triturar las galletas y las nueces por separado.						
2. Mezclar con la leche condensada hasta formar una masa.						
3. Formar bolitas y al final pasarles por azúcar impalpable si se desea.						



PASTEL DE GUINEO CON CANELA		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES.	PRODUCTO TERMINADO PASTEL DE GUINEO CON CANELA.	OBSERVACIONES INCORPORAR LOS INGREDIENTES SECOS AL FINAL.

FICHA TÉCNICA DE: Pastel de Guineo con Canela				FECHA: 15/12/2014		
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.COMPRA	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
80	Mantequilla	gramos	80	100%	\$ 0,25	\$ 0,25
250	Azúcar	gramos	250	100%	\$ 0,80	\$ 0,80
60	Huevos	gramos	60	100%	\$ 0,30	\$ 0,30
230	Harina	gramos	230	100%	\$ 0,70	\$ 0,70
5	Bicarbonato de sodio	gramos	5	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
100	Nueces	gramos	100	100%	\$ 1,50	\$ 1,50
5	Extracto de vainilla	mililitros	4	80%	\$ 0,05	\$ 0,04
2	Sal	gramos	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
250	Guineos	gramos	250	100%	\$ 1,10	\$ 1,10
40	Crema de leche	mililitros	40	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
CANTIDAD PRODUCIDA: 800 Gramos				PRECIO POR PORCIÓN:		\$ 0,50
CANTIDAD DE PORCIONES: 10		DE: 80 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Primero se crema el azúcar con la mantequilla, luego se agregan las yemas de huevo. Después incorporar el guineo molido con el extracto de vainilla.						
2. Cernir la harina, sal y bicarbonato de sodio sobre la mezcla anterior.						
3. Incorporar los ingredientes secos alternando con la crema de leche.						
4. Hornear a 190 grados centígrados durante 30 minutos.						
5. Servir si se desea con miel y espolvorear canela.						



ENSALADA DE FRUTAS CON LECHE CONDENSADA		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES. REALIZAR BIEN LOS CORTES. TENER LISTO EL JUGO DE NARANJA.	PRODUCTO TERMINADO ENSALADA DE FRUTAS CON LECHE CONDENSADA.	OBSERVACIONES HACER UN MOMENTO ANTES DE SERVIR.

FICHA TÉCNICA DE: Ensalada de Frutas con Leche				FECHA: 15/12/2014		
Condensada.						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
80	Manzanas rojas	gramos	80	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
80	Papaya	gramos	80	100%	\$ 1,50	\$ 1,50
80	Melón	gramos	80	100%	\$ 1,50	\$ 1,50
80	Guineos	gramos	80	100%	\$ 1,30	\$ 1,30
60	Fresas	gramos	55	92%	\$ 1,20	\$ 1,10
100	Leche condensada	mililitros	90	90%	\$ 1,70	\$ 1,53
100	Uvas	gramos	100	100%	\$ 1,80	\$ 1,80
250	Jugo de naranja	mililitros	250	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
CANTIDAD PRODUCIDA: 800 Gramos				PRECIO POR PORCIÓN:		\$ 1,29
CANTIDAD DE PORCIONES: 8		DE: 100 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Cortar las manzanas, la papaya, el melón y guineos en cuadrados no muy grandes.						
2. Cortar las fresas por la mitad.						
3. Mezclar todas las frutas cortadas en cuadrados y mezclar con el jugo de naranja.						
4. Servir y colocar encima las uvas y las fresas alternando.						
5. Poner encima de la porción un poco de leche condensada.						



TIRAMISÚ DE CAFÉ Y COCOA		
MISE EN PLACE PESAR LOS INGREDIENTES. DISOLVER EL CAFÉ.	PRODUCTO TERMINADO TIRAMISÚ DE CAFÉ Y COCOA.	OBSERVACIONES TENER EN REFRIGERACIÓN.

FICHA TÉCNICA DE: Tiramisú de café y cocoa.				FECHA: 15/12/2014		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. COMPRA	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO U.C.
250	Crema de leche	mililitros	250	100%	\$ 0,70	\$ 0,70
250	Queso crema	gramos	250	100%	\$ 2,30	\$ 2,30
250	Azúcar	gramos	250	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
20	Café soluble	mililitros	20	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
10	Licor de café	mililitros	10	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
500	Bizcotelas	gramos	500	100%	\$ 4,50	\$ 4,50
CANTIDAD PRODUCIDA: 800 Gramos				PRECIO POR PORCIÓN:		\$ 1,48
CANTIDAD DE PORCIONES: 6		DE: 130 Gramos				
TÉCNICAS				FOTO		
1. Mezclar en un bowl la crema de leche, el queso crema y el azúcar.						
2. Disolver el café en una taza de agua junto con el licor de café.						
3. Colocar en un molde las bizcotelas y armar con la mezcla.						
4. Poner en refrigeración y el momento de servir espolvorear cocoa al gusto si se desea.						



Conclusiones

Desde el comienzo de elaboración de esta monografía se recopiló mucha información acerca del yoga para la elaboración de los capítulos I y II, se conoció más acerca de esta filosofía que cada día tiene mucha fuerza en nuestro medio. Se conocieron pocos ejercicios que practican los yoguis antes de tener su meditación, que nos pueden ayudar en nuestra salud así no se practique la alimentación vegetariana.

Para el capítulo III, se realizó una recopilación de datos de personas vegetarianas para armar los menús, para las degustaciones y así tener un recetario precisamente para este tipo de alimentación. Los menús están armados de acuerdo a alimentos propuestos por las mismas personas que fueron encuestadas.

Al realizar cada plato se hizo una evaluación de los mismos para poder mejorar la presentación, sabor, etc. Los platos son veinte y fueron armados en menús, los cuales fueron evaluados cada uno por cinco personas, para tener una respuesta más concreta el momento de la tabulación y mejorar las recetas. Los mismos fueron calificados hasta cinco puntos como máximo. En el resultado se obtuvo un promedio de 4,5 a 5 puntos en cada uno, lo que refleja una buena aceptación de los platos para las personas vegetarianas.

Se conoció mucho acerca de restaurantes vegetarianos en la ciudad de Cuenca y la apreciación que la gente tiene por los mismos y en que se debería mejorar en la comida.



En el capítulo III de la monografía se puede conocer las tabulaciones de las encuestas realizadas a personas vegetarianas, además de la evaluación hedónica, que es la calificación de cada plato realizado para el recetario.

También encontramos la evaluación nutricional de cada plato, en la que nos indica las kilocalorías que tiene cada porción, para tener un conocimiento más amplio acerca de los alimentos consumidos por los vegetarianos.

El último capítulo de esta monografía se enfocó en la propuesta gastronómica, basada en recetas armadas con alimentos que cada encuestado vegetariano eligió para poder armar un plato y así un recetario.

Como conclusión final puedo decir que las diferentes evaluaciones y encuestas realizadas en la monografía, dieron excelentes respuestas para poder armar un recetario y al mismo tiempo menús que puedan ser evaluados sin ningún problema. Las degustaciones realizadas fueron excelentes y no hubo inconformidades con los platos realizados ni mayores recomendaciones.



RECOMENDACIONES

Luego de realizar la presente monografía y las tabulaciones correspondientes de alimentos vegetarianos, concluyo con las siguientes recomendaciones:

La filosofía ancestral del Yoga a través de la historia, ha demostrado su eficacia sobreviviendo hasta nuestros días. Está basada en prácticas de ejercicios y una alimentación saludable. De esta manera se obtiene una mejor calidad de vida, que comprende todos sus aspectos: físico, mental y espiritual. El Yoga abarca al ser humano en su totalidad. Conjuntamente con la meditación, ayuda a las personas a encontrarse con ellas mismo y así evolucionar integralmente. La mayoría de gente que opta por practicar esta disciplina, lo hacen con el objetivo de tener una mejor calidad de vida.

Por lo general, se dedican a cambiar sus hábitos alimenticios. Empiezan a incorporar en su dieta diaria nuevos alimentos, naturales y orgánicos. Algunos eliminan enseguida los alimentos de origen animal, y otros lo hacen poco a poco. Todo este proceso se complementa con la incorporación de ejercicios de Yoga y meditación continua. Muchos creen que el vegetarianismo es un estilo de vida complicado pero no es así. Tenemos a nuestro alcance tantos y variados productos que la Madre Tierra nos brinda, que solo se necesita una pequeña dosis de imaginación para combinarlos y obtener con ellos recetas sabrosas y saludables.

Al mudar la manera acostumbrada de alimentarse, se puede apreciar en tan solo pocos días como cambia la actitud ante la vida cotidiana. El cuerpo se vuelve más liviano, la mente más alerta, serena y receptiva. De hecho la salud mejora considerablemente. Hay varios alimentos con los que se puede sustituir las proteínas de origen animal. No hay razón para sentirse limitado al momento de



preparar platos vegetarianos. Con esta monografía demuestro que no se necesita consumir carne, pollo o pescado para poder obtener una buena alimentación. Basta con mirar a nuestro alrededor, y observar la abundancia de alimentos frescos, sanos y naturales que tenemos a nuestra disposición durante todo el año.

BIBLIOGRAFÍA

- Achary, Amarananda. *¿Qué hay de malo en comer carne?*. Washington D.C. Dhyana, 1981.
- "Asanas Básicas". Internet. www.yogaes.com. Acceso: 29 octubre 2014.
- Bonilla, Jesús. "Dieta de un Yogui Sincero". Internet. www.temple.cl. Acceso: 11 diciembre 2014.
- Calle, Ramiro. *El gran libro del yoga*. México D.F. Urano, 1999.
- Corleone, Jill. "Plan de Comida Vegetariana". Internet. www.ehowenespanol.com. Acceso: 13 noviembre 2014.
- Dávila, César. *Las llaves de tu reino*. Quito. Imprimatur, 2003.
- "Energía y Relajación con la Respiración Alterna". Internet. www.dominacuerpoymente.com. Acceso: 8 noviembre 2014.
- Jacquemart, Anthony. *Una vida sana*. París. Groupe Imm, 2008.
- "La Dieta Sana Según los Clásicos". Internet. www.ashtanga.blog.com. Acceso 15 diciembre 2014.
- Mircea, Eliade. *Yoguis*. Chicago. QM Editorial, 1983.
- Miyashiro, Mercedes. "Yoga para Principiantes". Internet. www.yogaparapricipiantesonline.com. Acceso: 23 noviembre 2014.
- Pattabhi, Jois. *Yoga mala*. Mysore. Ashtanga, 2006.
- Redlich, Larrys. "Tabla de Distribución de Frecuencias". Internet. www.youtube.com. Acceso: 14 enero 2015.
- Sanjurjo, Pablo. "Problemática Nutricional del Vegetarianismo". Internet. www.gastroinf.es. Acceso: 6 diciembre 2014.
- Védas, Lana. "Historia del Yoga". Internet. www.yogaalicante.com. Acceso: 20 octubre 2014.



Vishnudevananda, Saraswaty. *Vida temprana*. Kerala. Grass Valley, 1989.

Winston J. Craig. “Dietas Vegetarianas”. Internet. www.unionvegetariana.org.

Acceso: 5 noviembre 2014.

ANEXOS

Tablas de Cálculos Calóricos

ANEXOS

Anexo No. 1: Sopa de maíz dulce.

Peso por 100 g de alimento					
Alimento	Kcal/100 gramos	Proteína	Carboh.	Lípidos	
Aceite de oliva	897,2	0	0,2	99,6	
Cebolla	46,2	1,4	9,7	0,2	
Papas	70,5	2	15,4	0,1	
Maíz dulce	87,2	3,3	15,8	1,2	
Caldo de vegetales	2,095	0,14	0,35	0,015	
Perejil	44,31	2,97	6,33	0,79	
Leche de soya	52,4	3,2	5,76	1,84	
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				

Tabla de cálculos de cantidades y energía						
		4	4	9		
Alimento	Peso g	Proteína g	Carboh. g	Lípidos g	(Agua)	kcal
Aceite de oliva	15,00	0,00	0,03	14,94		134,58
Cebolla	50,00	0,70	4,85	0,10		23,10
Papas	390,00	7,80	60,06	0,39		274,95
Maíz dulce	500,00	16,50	79,00	6,00		436,00
Caldo de vegetales	800,00	1,12	2,80	0,12		16,76
Perejil	10,00	0,30	0,63	0,08		4,43
Leche de soya	100,00	3,20	5,76	1,84		52,40
TOTAL g	1.865,00	29,62	153,13	23,47	1.658,78	
% Peso	100,00	1,59	8,21	1,26	88,94	
Total kcal		118,47	612,53	211,22		942,22
% kcal		12,57	65,01	22,42		100,00
Porciones por receta	4					Kilocalorias por porción 235,56

Anexo No. 3: Sopa de frijoles negros y coco.

Peso por 100 g de alimento						
Alimento	Kcal/100 gramos	Proteína	Carboh.	Lípidos		
aceite de oliva	897,2	0	0,2	99,6		
cebollas	46,2	1,4	9,7	0,2		
laurel	300,36	7,61	48,67	8,36		
dientes de ajo	116,47	4,3	24,3	0,23		
comino	448,7	17,8	44,2	22,3		
cilantro	26,4	4,4	1,3	0,4		
frijoles negros	269,36	22,9	41,2	1,44		
caldo de vegetales	2,095	0,14	0,35	0,015		
leche de coco	1145,2	2,3	230	24		
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					

Tabla de cálculos de cantidades y energía						
		4	4	9		
Alimento	Peso g	Proteína g	Carboh. g	Lípidos g	(Agua)	kcal
aceite de oliva	15,00	0,00	0,03	14,94		134,58
cebollas	48,00	0,67	4,66	0,10		22,18
laurel	2,00	0,15	0,97	0,17		6,01
dientes de ajo	4,00	0,17	0,97	0,01		4,66
comino	2,00	0,36	0,88	0,45		8,97
cilantro	2,00	0,09	0,03	0,01		0,53
frijoles negros	300,00	68,70	123,60	4,32		808,08
caldo de vegetales	400,00	0,56	1,40	0,06		8,38
leche de coco	400,00	9,20	920,00	96,00		4.580,80
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
TOTAL g	1.173,00	79,90	1.052,54	116,05	-75,49	
% Peso	100,00	6,81	89,73	9,89	-6,44	
Total kcal		319,60	4.210,17	1.044,42		5.574,18
% kcal		5,73	75,53	18,74		100,00
Porciones por receta	4					Kilocalorías por porción 1393,55



Anexo No. 6: Ensalada de pepinos, piñones y uvas verdes con yogurt natural.

Peso por 100 g de alimento					
Alimento	Kcal/100 gramos	Proteína	Carboh.	Lípidos	
pepinos	12,6	0,6	2,1	0,2	
uvas verdes	69,9	0,7	16,1	0,3	
piñones	678,5	13	20,5	60,5	
lechuga	11,4	1,3	1,1	0,2	
yogurt natural	69	3,8	4,9	3,8	
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				
	0				

Tabla de cálculos de cantidades y energía						
		4	4	9		
Alimento	Peso g	Proteína g	Carboh. g	Lípidos g	(Agua)	kcal
pepinos	300,00	1,80	6,30	0,60		37,80
uvas verdes	400,00	2,80	64,40	1,20		279,60
piñones	250,00	32,50	51,25	151,25		1.696,25
lechuga	300,00	3,90	3,30	0,60		34,20
yogurt natural	150,00	5,70	7,35	5,70		103,50
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
TOTAL g	1.400,00	46,70	132,60	159,35	1.061,35	
%Peso	100,00	3,34	9,47	11,38	75,81	
Total kcal		186,80	530,40	1.434,15		2.151,35
% kcal		8,68	24,65	66,66		100,00
Porciones por receta	4			Kilocalorías por porción		537,84

Anexo No. 7: Ensalada de palmitos, aceitunas con pimientos y vinagreta de paprika.

Peso por 100 g de alimento						
Alimento	Kcal/100 gramos	Proteína	Carboh.	Lípidos		
palmito	43,2	2,8	8	0		
aceitunas	137,9	1,4	1,8	13,9		
pimiento rojo	31	0,9	6,4	0,2		
vinagre	4	0,4	0,6	0		
aceite	898,2	0	0	99,8		
limon	31,3	0,4	7,2	0,1		
paprika	399	14,8	55,7	13		
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
Tabla de cálculos de cantidades y energía						
		4	4	9		
Alimento	Peso g	Proteína g	Carboh. g	Lípidos g	(Agua)	kcal
palmito	350,00	9,80	28,00	0,00		151,20
aceitunas	200,00	2,80	3,60	27,80		275,80
pimiento rojo	80,00	0,72	5,12	0,16		24,80
vinagre	20,00	0,08	0,12	0,00		0,80
aceite	15,00	0,00	0,00	14,97		134,73
limon	10,00	0,04	0,72	0,01		3,13
paprika	4,00	0,59	2,23	0,52		15,96
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
TOTAL g	679,00	14,03	39,79	43,46	581,72	
% Peso	100,00	2,07	5,86	6,40	85,67	
Total kcal		56,13	159,15	391,14		606,42
% kcal		9,26	26,24	64,50		100,00
Porciones por receta	4			Kilocalorías por porción		151,61

Anexo No. 8: Cacerola de macarrones con champiñones.

Peso por 100 g de alimento				
Alimento	Kcal/100 gramos	Proteína	Carboh.	Lípidos
macarrones	348,94	12,78	70,9	1,58
mantequilla	900,5	0,25	1	99,5
miga de pan	254,28	8,47	51,5	1,6
harina	332,4	9,8	70,6	1,2
mostaza	122,2	7,1	5	8,2
leche	65,24	3,06	4,7	3,8
queso cheddar	392,8	25,39	0,36	32,2
queso mozarella	233,3	19,9	2,2	16,1
queso pamesano	374,84	35,6	0,06	25,8
0				
0				
0				
0				
0				
0				
0				
0				
0				
0				
0				
0				
0				
0				
0				

Tabla de cálculos de cantidades y energía						
Alimento	Peso g	Proteína g	Carboh. g	Lípidos g	(Agua)	kcal
macarrones	400,00	51,12	283,60	6,32		1.395,76
mantequilla	85,00	0,21	0,85	84,58		765,43
miga de pan	100,00	8,47	51,50	1,60		254,28
harina	30,00	2,94	21,18	0,36		99,72
mostaza	10,00	0,71	0,50	0,82		12,22
leche	400,00	12,24	18,80	15,20		260,96
queso cheddar	175,00	44,43	0,63	56,35		687,40
queso mozarella	100,00	19,90	2,20	16,10		233,30
queso pamesano	60,00	21,36	0,04	15,48		224,90
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
TOTAL g	1.360,00	161,39	379,30	196,81	622,51	
% Peso	100,00	11,87	27,89	14,47	45,77	
Total kcal		645,54	1.517,18	1.771,25		3.933,97
% kcal		16,41	38,57	45,02		100,00
Porciones por receta	4					Kilocalorías por porción 983,49

Anexo No. 9: Lasaña vegetariana.

Peso por 100 g de alimento				
Alimento	Kcal/100 gramos	Proteína	Carboh.	Lípidos
aceite de oliva	897,2	0	0,2	99,6
cebolla	46,2	1,4	9,7	0,2
apio	16,44	1,19	2,47	0,2
zanahoria	25,4	1	4,9	0,2
queso parmesano	374,84	35,6	0,06	25,8
pimientos	29,9	1,25	4,2	0,9
champiñones	15,4	2,7	0,7	0,2
tomates	19,8	1	3,5	0,2
orégano	330	10	50	10
mantequilla	900,5	0,25	1	99,5
harina	332,4	9,8	70,6	1,2
leche	65,24	3,06	4,7	3,8
queso ricotta	114,5	9,9	2,3	7,3
fideos	348,94	12,78	70,9	1,58
	0			
	0			
	0			
	0			

Tabla de cálculos de cantidades y energía						
Alimento	Peso g	4	4	9	(Agua)	kcal
		Proteína g	Carboh. g	Lípidos g		
aceite de oliva	15,00	0,00	0,03	14,94		134,58
cebolla	200,00	2,80	19,40	0,40		92,40
apio	80,00	0,95	1,98	0,16		13,15
zanahoria	100,00	1,00	4,90	0,20		25,40
queso parmesano	60,00	21,36	0,04	15,48		224,90
pimientos	300,00	3,75	12,60	2,70		89,70
champiñones	400,00	10,80	2,80	0,80		61,60
tomates	400,00	4,00	14,00	0,80		79,20
orégano	20,00	2,00	10,00	2,00		66,00
mantequilla	50,00	0,13	0,50	49,75		450,25
harina	50,00	4,90	35,30	0,60		166,20
leche	600,00	18,36	28,20	22,80		391,44
queso ricotta	150,00	14,85	3,45	10,95		171,75
fideos	400,00	51,12	283,60	6,32		1.395,76
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
TOTAL g	2.825,00	136,02	416,79	127,90	2.144,29	
% Peso	100,00	4,81	14,75	4,53	75,90	
Total kcal		544,07	1.667,17	1.151,10		3.362,34
% kcal		16,18	49,58	34,24		100,00
Porciones por receta	4					Kilocalorías por porción 840,58

Anexo No. 11: Lasaña de carne de soya.

Peso por 100 g de alimento				
Alimento	Kcal/100 gramos	Proteína	Carboh.	Lípidos
aceite de oliva	897,2	0	0,2	99,6
cebolla	46,2	1,4	9,7	0,2
apio	16,44	1,19	2,47	0,2
carne de soya	328,66	34,7	6,29	18,3
queso parmesano	374,84	35,6	0,06	25,8
pimientos	29,9	1,25	4,2	0,9
champiñones	15,4	2,7	0,7	0,2
tomates	19,8	1	3,5	0,2
orégano	222,77	11	21,63	10,25
mantequilla	900,5	0,25	1	99,5
harina	332,4	9,8	70,6	1,2
leche	65,24	3,06	4,7	3,8
fideos	348,94	12,78	70,9	1,58
	0			
	0			
	0			
	0			
	0			

Tabla de cálculos de cantidades y energía						
Alimento	Peso g	4	4	9	(Agua)	kcal
		Proteína g	Carboh. g	Lípidos g		
aceite de oliva	15,00	0,00	0,03	14,94		134,58
cebolla	200,00	2,80	19,40	0,40		92,40
apio	80,00	0,95	1,98	0,16		13,15
carne de soya	400,00	138,80	25,16	73,20		1.314,64
queso parmesano	60,00	21,36	0,04	15,48		224,90
pimientos	200,00	2,50	8,40	1,80		59,80
champiñones	300,00	8,10	2,10	0,60		46,20
tomates	100,00	1,00	3,50	0,20		19,80
orégano	20,00	2,20	4,33	2,05		44,55
mantequilla	50,00	0,13	0,50	49,75		450,25
harina	50,00	4,90	35,30	0,60		166,20
leche	600,00	18,36	28,20	22,80		391,44
fideos	400,00	51,12	283,60	6,32		1.395,76
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
TOTAL g	2.475,00	252,22	412,53	188,30	1.621,96	
% Peso	100,00	10,19	16,67	7,61	65,53	
Total kcal		1.008,87	1.650,11	1.694,70		4.353,68
% kcal		23,17	37,90	38,93		100,00
Porciones por receta	4					Kilocalorías por porción 1088,42

Anexo No. 12: Suflé de espinacas.

Peso por 100 g de alimento						
Alimento	Kcal/100 gramos	Proteína	Carboh.	Lípidos		
huevos	155,2	12,9	0,7	11,2		
queso mozzarella	233,3	19,9	2,2	16,1		
espinacas	15,1	2,5	0,6	0,3		
miga de pan	254,28	8,47	51,5	1,6		
crema de leche	308,5	2,4	3,4	31,7		
mantequilla	900,5	0,25	1	99,5		
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
Tabla de cálculos de cantidades y energía						
Alimento	Peso g	Proteína g	Carboh. g	Lípidos g	(Agua)	kcal
huevos	550,00	70,95	3,85	61,60		853,60
queso mozzarella	450,00	89,55	9,90	72,45		1.049,85
espinacas	400,00	10,00	2,40	1,20		60,40
miga de pan	30,00	2,54	15,45	0,48		76,28
crema de leche	250,00	6,00	8,50	79,25		771,25
mantequilla	20,00	0,05	0,20	19,90		180,10
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
TOTAL g	1.700,00	179,09	40,30	234,88	1.245,73	
% Peso	100,00	10,53	2,37	13,82	73,28	
Total kcal		716,36	161,20	2.113,92		2.991,48
% kcal		23,95	5,39	70,66		100,00
Porciones por receta	4			Kilocalorías por porción		747,87

Anexo No. 13: Suflé de queso y champiñones

Peso por 100 g de alimento				
Alimento	Kcal/100 gramos	Proteína	Carboh.	Lípidos
huevos	155,2	12,9	0,7	11,2
queso mozarella	233,3	19,9	2,2	16,1
queso cheddar	392,8	25,39	0,36	32,2
miga de pan	254,28	8,47	51,5	1,6
crema de leche	308,5	2,4	3,4	31,7
mantequilla	900,5	0,25	1	99,5
champiñones	15,4	2,7	0,7	0,2
	0			
	0			
	0			
	0			
	0			
	0			
	0			
	0			
	0			
	0			

Tabla de cálculos de cantidades y energía						
		4	4	9		
Alimento	Peso g	Proteína g	Carboh. g	Lípidos g	(Agua)	kcal
huevos	550,00	70,95	3,85	61,60		853,60
queso mozarella	450,00	89,55	9,90	72,45		1.049,85
queso cheddar	200,00	50,78	0,72	64,40		785,60
miga de pan	30,00	2,54	15,45	0,48		76,28
crema de leche	250,00	6,00	8,50	79,25		771,25
mantequilla	20,00	0,05	0,20	19,90		180,10
champiñones	400,00	10,80	2,80	0,80		61,60
		0,00	0,00	0,00		0,00
		0,00	0,00	0,00		0,00
		0,00	0,00	0,00		0,00
		0,00	0,00	0,00		0,00
		0,00	0,00	0,00		0,00
		0,00	0,00	0,00		0,00
		0,00	0,00	0,00		0,00
		0,00	0,00	0,00		0,00
		0,00	0,00	0,00		0,00
		0,00	0,00	0,00		0,00
		0,00	0,00	0,00		0,00
		0,00	0,00	0,00		0,00
		0,00	0,00	0,00		0,00
		0,00	0,00	0,00		0,00
		0,00	0,00	0,00		0,00
TOTAL g	1.900,00	230,67	41,42	298,88	1.329,03	
% Peso	100,00	12,14	2,18	15,73	69,95	
Total kcal		922,68	165,68	2.689,92		3.778,28
% kcal		24,42	4,39	71,19		100,00
Porciones por receta	4					
				Kilocalorías por porción		944,57

Anexo No. 15: Suflé de brócoli y cebolla.

Peso por 100 g de alimento						
Alimento	Kcal/100 gramos	Proteína	Carboh.	Lípidos		
huevos	155,2	12,9	0,7	11,2		
queso mozzarella	233,3	19,9	2,2	16,1		
brócoli	32	2,8	4,3	0,4		
miga de pan	254,28	8,47	51,5	1,6		
crema de leche	308,5	2,4	3,4	31,7		
mantequilla	900,5	0,25	1	99,5		
cebolla	46,2	1,4	9,7	0,2		
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					
	0					

Tabla de cálculos de cantidades y energía						
	4	4	9			
Alimento	Peso g	Proteína g	Carboh. g	Lípidos g	(Agua)	kcal
huevos	550,00	70,95	3,85	61,60		853,60
queso mozzarella	450,00	89,55	9,90	72,45		1.049,85
brócoli	300,00	8,40	12,90	1,20		96,00
miga de pan	30,00	2,54	15,45	0,48		76,28
crema de leche	250,00	6,00	8,50	79,25		771,25
mantequilla	20,00	0,05	0,20	19,90		180,10
cebolla	300,00	4,20	29,10	0,60		138,60
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
TOTAL g	1.900,00	181,69	79,90	235,48	1.402,93	
% Peso	100,00	9,56	4,21	12,39	73,84	
Total kcal		726,76	319,60	2.119,32		3.165,68
% kcal		22,96	10,10	66,95		100,00
Porciones por receta	4					Kilocalorías por porción 791,42

Anexo No. 17: Pastel de guineo con canela.

Peso por 100 g de alimento				
Alimento	Kcal/100 gramos	Proteína	Carboh.	Lípidos
mantequilla	900,5	0,25	1	99,5
azucar	399,2	0	99,8	0
huevos	155,2	12,9	0,7	11,2
harina	332,4	9,8	70,6	1,2
nueces	668,5	14,4	12,1	62,5
extracto de vainilla	51,38	0,06	12,65	0,06
guineos	92,2	1,2	21,4	0,2
crema de leche	308,5	2,4	3,4	31,7
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			

Tabla de cálculos de cantidades y energía						
Alimento	Peso g	4 Proteína g	4 Carboh. g	9 Lípidos g	(Agua)	kcal
mantequilla	80,00	0,20	0,80	79,60		720,40
azucar	250,00	0,00	249,50	0,00		998,00
huevos	60,00	7,74	0,42	6,72		93,12
harina	230,00	22,54	162,38	2,76		764,52
nueces	100,00	14,40	12,10	62,50		668,50
extracto de vainilla	5,00	0,00	0,63	0,00		2,57
guineos	250,00	3,00	53,50	0,50		230,50
crema de leche	40,00	0,96	1,36	12,68		123,40
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
TOTAL g	1.015,00	48,84	480,69	164,76	320,70	
% Peso	100,00	4,81	47,36	16,23	31,60	
Total kcal		195,37	1.922,77	1.482,87		3.601,01
% kcal		5,43	53,40	41,18		100,00
Porciones por receta	4					Kilocalorías por porción 900,25

Anexo No. 18: Ensalada de frutas con leche condensada.

Peso por 100 g de alimento				
Alimento	Kcal/100 gramos	Proteína	Carboh.	Lípidos
manzanas rojas	54,4	0,3	12,4	0,4
papayas	31,21	0,5	7,1	0,09
melón	54,1	0,9	12,4	0,1
guineos	92,2	1,2	21,4	0,2
fresas	32,8	0,8	6,5	0,4
leche condensada	319,6	8,2	51,9	8,8
uvas	69,9	0,7	16,1	0,3
jugo de naranja	47,4	0,7	10,7	0,2
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			
0	0			

Tabla de cálculos de cantidades y energía

Alimento	Peso g	4	4	9	(Agua)	kcal
		Proteína g	Carboh. g	Lípidos g		
manzanas rojas	80,00	0,24	9,92	0,32		43,52
papayas	80,00	0,40	5,68	0,07		24,97
melón	80,00	0,72	9,92	0,08		43,28
guineos	80,00	0,96	17,12	0,16		73,76
fresas	60,00	0,48	3,90	0,24		19,68
leche condensada	100,00	8,20	51,90	8,80		319,60
uvas	100,00	0,70	16,10	0,30		69,90
jugo de naranja	250,00	1,75	26,75	0,50		118,50
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
0		0,00	0,00	0,00		0,00
TOTAL g	830,00	13,45	141,29	10,47	664,79	
% Peso	100,00	1,62	17,02	1,26	80,09	
Total kcal		53,80	565,16	94,25		713,21
% kcal		7,54	79,24	13,21		100,00
Porciones por receta	4		Kilocalorias por porción			178,30

