

**UNIVERSIDAD DE CUENCA**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**Trabajo de graduación previa a la obtención del título de  
“Licenciada en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas**

**“PROPUESTA DE POSTRES GOURMET ELABORADOS CON  
EDULCORANTES DE BAJAS CALORÍAS”**

**Autora**

**Daniela Amaya Ortega**

**Director:**

**Lcda. Marlene Jaramillo G.**

**Cuenca, enero de 2012**



## ÍNDICE

<b>Autoría.....</b>	<b>4</b>
<b>Dedicatoria.....</b>	<b>5</b>
<b>Agradecimiento.....</b>	<b>6</b>
<b>Resumen.....</b>	<b>7</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>8</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>9</b>
<b>CAPITULO 1</b>	
<b>Definición de Postre.....</b>	<b>10</b>
<b>Historia de los Postres.....</b>	<b>10</b>
<b>Edulcorantes Bajos en Calorías.....</b>	<b>11</b>
<b>Seguridad de Los Edulcorantes.....</b>	<b>15</b>
<b>Ventajas y Desventajas de los Edulcorantes y Las Calorías.....</b>	<b>15</b>
<b>Nuevas Tendencias de Consumo.....</b>	<b>17</b>
<b>CAPITULO 2</b>	
<b>Tipos de Postres.....</b>	<b>19</b>
<b>Clasificación de los Postres.....</b>	<b>20</b>
<b>Técnicas de Elaboración.....</b>	<b>24</b>
<b>CAPITULO 3</b>	
<b>Tarta de Maracuyá con Merengue de Lima.....</b>	<b>26</b>
<b>Blancmange de Fresas.....</b>	<b>28</b>
<b>Trifle de Fresas con Agua de Rosas y Chocolate Blanco.....</b>	<b>30</b>
<b>Strudel de Manzanas en Miel de Maple.....</b>	<b>32</b>
<b>Mousse de Chocolate y Limón.....</b>	<b>34</b>
<b>Parfait de Café.....</b>	<b>36</b>
<b>Base de Helado Dietético.....</b>	<b>38</b>
<b>Cinamon Rolls con Frosting de Naranja.....</b>	<b>40</b>
<b>Torta Holandesa.....</b>	<b>42</b>



<b>Torta Bienenstich.....</b>	<b>44</b>
<b>Mi Cuit a Las Especies.....</b>	<b>46</b>
<b>Torta de Mascarpone Fresas y Jengibre.....</b>	<b>48</b>
<b>Mermelada de Frutilla.....</b>	<b>50</b>
<b>Mermelada de Mora.....</b>	<b>52</b>
<b>Masa de Hojaldre.....</b>	<b>54</b>
<b>Espuma De Limón.....</b>	<b>56</b>
<b>Glosario.....</b>	<b>57</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>58</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>59</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>60</b>
<b>Anexo.....</b>	<b>62</b>



**Propuesta de Postres Gourmet Elaborados con Edulcorantes de Bajas Calorías.**



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

Fundada en 1867

Yo, STEPHANY DANIELA AMAYA ORTEGA, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

*Stephany D'Castillo*

STEPHANY DANIELA AMAYA ORTEGA,

0105080055





UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Fundada en 1867

Yo, STEPHANY DANIELA AMAYA ORTEGA, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Stephany Daniela Amaya Ortega

STEPHANY DANIELA AMAYA ORTEGA,

0105080055



## **AUTORIA**

El contenido, ideas y opiniones del presente Trabajo de Graduación titulado “PROPUESTA DE POSTRES GOURMET ELABORADOS CON EDULCORANTES DE BAJAS CALORÍAS”, son de exclusiva responsabilidad de su autora quien firma a continuación:

DANIELA AMAYA O.

*Daniela Amaya O*



## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de graduación en primer lugar a Dios, por ser mi guía, a mis padres que con su amor infinito han sido los forjadores de muchos de mis logros, por su ejemplo y por su apoyo incondicional, a mis hermanos por su cariño, a mis abuelitos por ser mi ejemplo de lucha y constancia y a mi esposo Adrian que con su amor y comprensión me ayudado que paso a paso mis sueños se vayan cumpliendo.

Daniela



*Propuesta de Postres Gourmet Elaborados con Edulcorantes de Bajas Calorías.*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por ser quien me ilumina día a día, logrando realizar mis metas, y por su protección a toda mi familia.

A mi profesora Lcda. Marlene Jaramillo G. por transmitirme sus conocimientos a lo largo de mi carrera profesional y ayudarme a realizar este trabajo.

A mi familia y amigos que con su paciencia experimentaron mis recetas aportando ideas y sugerencias.

A mis compañeros por su amistad a lo largo de estos años de estudio. Y a todas las personas que hicieron posible culminar este trabajo.



## **RESUMEN**

En la actualidad el índice de personas que sufren de enfermedades como la diabetes, sobre peso, es cada vez más alto, es por esto que hoy en día las personas tiene más interés por cuidar su alimentación y salud buscando alternativas para cuidar su régimen alimenticio.

El presente trabajo de graduación hace referencia a la propuesta de recetas gourmet elaboradas con edulcorantes de bajas calorías, los cuales permiten realizar diversas preparaciones, sin que este tipo de edulcorantes alteran los niveles de azúcar en la sangre y a la vez no aportan calorías.

Este trabajo se realizo según la aceptabilidad y sugerencia de las personas que por salud o preferencia, decidieron probar recetas de contenido calórico bajo.

Observando que las personas que probaron este tipo de postres, sintieron que el sabor del postre no cambiaba al contener endulzantes de bajas calorías y preferían ya no privarse de un postre si no optar por esta nueva alternativa para reducir calorías en su dieta diaria, además que personas diabéticas, mujeres embarazadas o niños, también pueden consumir este tipo de postres.

También se observo que las personas por falta de tiempo, costumbre, o por no haber muchos lugares donde se puedan acceder para adquirir este tipo de productos, les resultaba difícil mantener una dieta sana.



## **ABSTRACT**

In the current time the index of people that suffer from diseases such as diabetes, over weight, are every time higher, this is why people today are more interested in caring about their feeding and health seeking for a alternatives to care for their diet.

My graduation thesis refers to the gourmet recipes made with low calorie sweeteners, wich allow different preparations without such sweeteners alter the level of blood sugar and don't provide calories.

This work was performed according to the acceptability and suggestions of those who for health or preference, decided to try low calories recipies.

Nothing of the people who tested this type of dessert, felt that the flavor did not changed, they no longer deprived of a dessert but they opted for this new way to reduce calories in their diet, what is good about this recipies is that they can be consumed by people whit diabetes, children and pregnant women.

I also observed that people for lack of time, tradition, or for failing to places where they can purchase this products they found it difficult to maintain a healthy diet.



## **INTRODUCCION**

Los edulcorantes bajos en calorías al aportar pocas o ninguna caloría, son una excelente forma para endulzar los alimentos que diariamente se ingieren.

De acuerdo a las estadísticas, hoy en día el índice de personas que sufren de diabetes o sobrepeso cada vez se incrementa más y los edulcorantes de contenido calórico bajo vienen a ser una excelente opción para poder controlar el peso y el azúcar en la sangre en el caso de una persona diabética, siempre y cuando estos sean utilizados debidamente

Para que un edulcorante bajo en calorías sea apto para su consumo tienen que ser aprobados por la FDA (Food and Drug Administration) (Agencia de Drogas y Alimentos) que es la agencia del gobierno de los Estados Unidos quien es responsable de la regulación de los alimentos tanto para los seres humanos como para los animales.

Todos los edulcorantes aprobados por la FDA cumplen con el mismo estándar de seguridad los cuales permite consumir a niños y mujeres embarazadas.

El aspartame, la sacarina, el acesulfame de potasio y la sucralosa, son endulzantes que actualmente están aprobados por la FDA, actualmente esta organización está analizando peticiones para la aprobación de otros edulcorantes bajos en calorías.

Muchas personas que consumen este tipo de edulcorantes indican que no necesariamente consumen por que están a dieta o por que deseen perder peso, si no consumen como parte de llevar un estilo de vida saludable.

Las recetas que se han propuesto, son de de fácil aplicación justamente pensando en personas que si bien no son entendidas en el campo de la gastronomía, les interese sobre este tipo de productos y puedan tener opciones en postres brindándoles nuevas opciones.

Este trabajo se ha dividido en 3 capítulos, el primer capítulo trata de la definición de postre, de la historia de los postres, de cuál fue el primer edulcorante que se utilizo, de cómo llego a América el azúcar, tambien se habla de los edulcorantes, la descripción de cada uno de ellos, y de la seguridad de los edulcorantes, de sus ventajas y desventajas, y sobre las nuevas tendencias de consumo.

En el segundo capítulo se desarrolla el tema de los tipos de postres su clasificación, postres helados, postres a base de masas, etc también se explica en este capitulo cuales son las técnicas utilizadas para la elaboración de las recetas.

En el tercer capitulo se propone recetas de postres gourmet realizadas con edulcorantes de bajas calorías.



## **CAPITULO I**

### **Definición de Postre.**

El postre es el plato de sabor dulce o agrisado que se sirve al final de la comida. Cuando se habla de postres se entiende sobre alguna preparación dulce, estas pueden ser, cremas, tartas, pasteles, helados, bombones, porciones de frutas, etc. Por extensión se denomina postre a cualquier comida dulce, incluso si su objetivo no es ser ingerido al final de la comida.

El término postre se utiliza para designar a un tipo de plato que se caracteriza por ser dulce y por servirse por lo general al final de una cena o comida. Los postres pueden ser básicamente elementos que no requieren elaboración como las frutas aunque en la mayoría de los casos se utiliza el nombre de postre para platos más elaborados como flanes, tortas o masas.  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Postre>

### **Historia De Los Postres**

Antiguamente no se conocía el azúcar, y durante siglos, el único edulcorante que se obtenía para las comidas era la miel de abeja. En la Biblia se puede encontrar referencias al uso de la miel en la preparación de platos dulces.

El origen de la caña de azúcar es incierto, pero existen datos que se supone que procede de Nueva Guinea, y que de ahí había llegado a la India, donde comenzó a cultivarse. La caña de azúcar se obtenía una miel de caña, mucho más dulce, que fue sustituyendo el uso de la miel de abeja en la elaboración de los postres.

Los griegos y romanos conocían el azúcar cristalizado, y lo utilizaban en la elaboración de bebidas y en la cocina, en Persia se comenzó la producción de azúcar sólida. De esta manera los árabes popularizaron el cultivo de la caña utilizando para sus preparaciones frutos secos con azúcar, considerándolos como una golosina exquisita y a la vez ellos creían que estas preparaciones poseían propiedades curativas.

En América con Colón, Cortés y Pizarro, la caña de azúcar fue introducida en Brasil, Cuba, desarrollándose ampliamente el cultivo de azúcar de manera que en menos de 100 años América supero en producción al resto del mundo.



En Europa se proveían hasta el siglo XVI de azúcar que importaban otros países, en Francia durante la época de Napoleón se empezó obtener el azúcar a partir de la remolacha. A partir de 1830 se incremento el cultivo de la remolacha en el mundo llegando a superar a la caña de azúcar. En la actualidad el 40% de la producción mundial viene de la remolacha y el resto de la caña.

En el siglo XIX la confitería y la pastelería en Europa disfrutaba de un gran auge, con la aparición de pastelerías y confiterías modernas, muy parecidas a las que existen en la actualidad, en el siglo XX continúa ese auge hasta llegar a nuestros días en que se ha alcanzado un alto grado de perfección en la profesión con unos productos muy variados, de alta calidad, atractiva apariencia y de sabor muy agradable.

[http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/curiosidades/2001/09/06/35349.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2001/09/06/35349.php) - <http://www.escueladecocina.net/recetas/los-postres-y-dulces.php>

### **Edulcorantes Bajos En Calorías**

Los edulcorantes no calóricos, artificiales o naturales, son en este momento una de las áreas más solicitadas dentro del campo de los aditivos alimenticios, por la gran expansión que está experimentando actualmente el mercado de las bebidas bajas en calorías.

Para que un edulcorante natural o artificial sea utilizable por la industria alimentaria, tiene que cumplir ciertos requisitos como; el sabor dulce debe percibirse rápidamente, y desaparecer también rápidamente, y tiene que ser lo más parecido posible al del azúcar común, también tiene que resistir las condiciones del alimento en el que se va a utilizar, o temperaturas al que se va a someter.

El uso de edulcorantes artificiales ha sido objeto de múltiples polémicas por lo que respecta a su seguridad a largo plazo. La forma más adecuada de enfocar esta polémica es desde la perspectiva del balance riesgo-beneficio. El consumidor tiene que decidir si asume en algunos casos un riesgo muy remoto como contrapartida de las ventajas que le reporta el uso de determinados productos, ventajas que en este caso serían la reducción de las calorías ingeridas sin renunciar a determinados alimentos o sabores.

Los edulcorantes bajos en calorías, son ingredientes que cada vez son más usados, ya que los seres humanos tenemos preferencia innata por el sabor dulce.



Los edulcorantes bajos en calorías han sido utilizados y disfrutados de forma segura por los consumidores de de todas partes del mundo por más de un siglo. El primer edulcorante y el más usado es la sacarina, descubierta en 1879. Desde entonces, se han descubierto otros muchos edulcorantes bajos en calorías, como el acesulfamo-K (ace-K), el aspartame, el ciclamato y la sucralosa, que se utilizan actualmente de forma habitual en todo el mundo [www.diariofemenino.com](http://www.diariofemenino.com)

En la actualidad existen una infinidad de productos especiales para diabéticos, obesos, hipertensos, etc. Estos productos ofrecen una alternativa en principio más reducida en alguno de los ingredientes o en los nutrientes que componen al alimento,

Los edulcorantes son sustancias especialmente elaboradas para proporcionar sabor dulce, sin aportar energía ni alterar los niveles en la sangre, representan una buena alternativa a la utilización del azúcar, lo edulcorantes son también una adecuada alternativa a la adición de azúcar en las dietas controladas de energía, ya que estos no aportan calorías. La Rousse de la Dietética y Nutrición PP101-103

La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) aprobó el uso de esos edulcorantes de bajas calorías. La Asociación Americana de la Diabetes acepta la conclusión de la FDA de que estos edulcorantes son más seguros y pueden formar parte de una dieta saludable.

### **Sacarina**

La sacarina puede utilizarse para endulzar alimentos calientes y fríos. Muchos estudios junto con los años de uso demostraron que la sacarina es segura en las cantidades utilizadas por los consumidores.

La sacarina se puso en duda tras algunos estudios llevados a cabo a principios de la década de 1970, que mostraban que dosis elevadas, equivalentes a cientos de latas de refrescos light diarias durante toda la vida aumentaban la incidencia del cáncer de vejiga en ratas machos.

Los estudios han mostrado que no hay relación entre el consumo de sacarina y el cáncer de vejiga urinaria. Por lo tanto, las investigaciones realizadas durante los últimos 25 años demuestran de manera convincente que la sacarina no provoca cáncer en los seres humanos



## **Aspárteme**

El aspartame es un edulcorante no calórico descubierto en 1965 y comercializado en los ochenta. Numerosas organizaciones nacionales e internacionales han evaluado sobre la seguridad del aspartame y un comité internacional de expertos ha establecido un nivel de ingesta diaria admisible.

Hay muchos datos que confirman la seguridad del aspartame. Un estudio epidemiológico del Instituto Nacional contra el Cáncer (EE.UU.) realizado en 2006 llegó a la conclusión de que no hay conexión entre el consumo de aspartame y la leucemia, el linfoma y los tumores cerebrales.

El aspartame es un polvo blanco e inodoro que se emplea en numerosos alimentos en todo el mundo.. El aspartame es estable cuando se encuentra seco o congelado, pero se descompone y pierde su poder edulcorante con el transcurso del tiempo, cuando se conserva en líquidos a temperaturas superiores a 30 °C.

La dulzura relativa del aspartame es de 150 a 200 veces más dulce que el azúcar. Es necesario destacar que todos los edulcorantes se clasifican con respecto a la sacarosa o azúcar común, por lo que el valor de 200 veces es obtenido en comparación con diluciones hechas en laboratorio

### **El Aspárteme y las Personas con Fenilcetonuria**

La fenilcetonuria es una rara enfermedad que afecta a una de cada 10.000 personas, quienes la padecen carecen de la enzima que convierte la fenilalanina en el amino ácido tirosina. La fenilalanina es un aminoácido esencial y elemento básico de la proteína y es también componente del aspartame. Para los que padecen de esta rara enfermedad, consumir alimentos con proteínas con lleva una acumulación de fenilalanina en el cuerpo por lo que deben limitar su ingesta de fenilalanina para evitar que alcance niveles tóxicos en la sangre o en otros tejidos. El control se hace con una dieta baja de fenilalanina lo que quiere decir que se elimina los alimentos ricos en proteínas como el queso la carne los huevos la leche y productos lácteos, y en su lugar se complementa la dieta con proteína artificial con bajo contenido de fenilalanina.



### *Propuesta de Postres Gourmet Elaborados con Edulcorantes de Bajas Calorías.*

Para la seguridad de las personas que padecen esta enfermedad, los alimentos y bebidas que contengan aspártame, deben llevar obligatoriamente una etiqueta que indique que el producto contiene fenilalanina.

#### **Acesulfamo de Potasio**

Este es otro edulcorante de bajas calorías que ofrece el mercado. Este edulcorante es estable al calor y puede utilizarse para cocinar. Es un compuesto químico relativamente sencillo, descubierto casi por azar en 1967. Es aproximadamente 2 veces más dulce que el azúcar, con una gran estabilidad ante los tratamientos tecnológicos y durante el almacenamiento. En el aspecto biológico, el acesulfamo K no se metaboliza en el organismo humano, excretándose rápidamente sin cambios químicos, por lo que no tiende a acumularse. Su uso se autorizó en Inglaterra en 1983; desde entonces se ha autorizado en Alemania, Italia, Francia, Estados Unidos y en otros países, y está incluida dentro de la nueva lista de aditivos autorizados de la Unión Europea. <http://es.wikipedia.org/wiki/Acesulfamo-k>

#### **Sucralosa**

Este edulcorante se descubrió en 1976, es aproximadamente 600 veces más dulce que la sacarosa, casi el doble que la sacarina y 3,3 veces más que el aspártame

A diferencia del aspártame, es termo estable y resiste las variaciones del Ph; puede usarse en pastelería o en productos de larga vida.

La sucralosa es el único edulcorante sin calorías que se fabrica a partir del azúcar y se utiliza para endulzar bebidas de bajas calorías y alimentos procesados. La molécula de la sucralosa tiene la particularidad de ser inerte y atravesar el organismo sin alterarse, sin metabolizarse, se elimina del organismo.

Sin embargo la sucralosa también puede fabricarse a partir de componentes químicos que no requieren la presencia de la sacarosa (azúcar). Su ingrediente activo son moléculas cloradas.



### *Propuesta de Postres Gourmet Elaborados con Edulcorantes de Bajas Calorías.*

La sucralosa es el edulcorante de bajas calorías más nuevo que ofrece el mercado. No le afecta el calor y mantiene el dulzor en bebidas calientes, productos horneados y alimentos procesados

### **Seguridad De Los Edulcorantes.**

Dentro de los Estados Unidos, todos los edulcorantes de bajas calorías se someten a pruebas extensivas antes su aprobación. Los resultados demostraron que los edulcorantes de bajas calorías son más seguros para todos, incluso para los niños y las embarazadas. No obstante como se explicaba anteriormente las personas que sufren una enfermedad poco común llamada fenilcetonuria deben limitar la ingesta de aspartame.

La legislación sobre edulcorantes bajos en calorías en los alimentos se adoptó 1994. Esta directiva se revisa habitualmente y se ha modificado en tres ocasiones para adaptarse a las novedades científicas y tecnológicas en materia de edulcorantes la legislación sobre edulcorantes y las disposiciones especiales para su uso en alimentos y bebidas incluyen los criterios de pureza con los que deben cumplir y determinan requisitos adicionales de etiquetado para productos que contengan edulcorantes bajos en calorías.

### **Ventajas y Desventajas de los Edulcorantes y Las Calorías**

Los alimentos que contienen edulcorantes de bajas calorías pueden aportar menos calorías que los alimentos preparados con azúcar y otros edulcorantes calóricos. Esto puede ayudar a personas que intentan perder peso o evitan recuperar peso.

Los edulcorantes de bajas calorías son útiles para agregar sabor o dulzor a sus comidas, y aportan pocas calorías adicionales o ninguna. Se puede experimentar con diversas recetas e incluir edulcorantes de bajas calorías y de contenido calórico reducido.

Es importante compensar las calorías que se ingieren con las que se gastan mediante una dieta equilibrada; sustituyendo el azúcar por edulcorantes bajos en calorías es posible reducirla densidad energética de alimentos y bebidas.

*Daniela Amaya O*



*Propuesta de Postres Gourmet Elaborados con Edulcorantes de Bajas Calorías.*

Como resultado, los edulcorantes bajos en calorías pueden eliminar o disminuir significativamente las calorías de algunos alimentos y bebidas, ofreciendo un método sencillo de reducción de calorías mientras la dieta sigue siendo apetecible.

En aquellos alimentos en que el azúcar es la principal fuente de energía, como las bebidas, los edulcorantes bajos en calorías ayudan a situar la densidad energética cerca de un contenido insignificante de calorías

En cambio el azúcar es sólo uno de los ingredientes de los alimentos con densidad energética media o alta,

Por ello, en los alimentos con alta densidad energética, como el chocolate, sustituir el azúcar por edulcorantes bajos en calorías supone reducciones de energía relativamente menores

.Aunque el consumo de edulcorantes bajos en calorías por sí mismo no da como resultado una rápida pérdida de peso, puede facilitar el cumplimiento de la dieta a largo plazo mejorando la diversidad, variedad general de una dieta con menor contenido energético.

En el siglo XX, la ciencia de la Nutrición ha analizado la composición de todos los alimentos y ha descubierto en su interior los beneficios y los peligro que transfieren al organismo, subrayando siempre los inconvenientes de una sobre alimentación y de un exceso en el consumo de calorías. [www.foodinsight.org](http://www.foodinsight.org)  
Revista Low Calorie Sweeteners: Present and Future. Basel Karger, 1999, pp18-38



## **Nuevas Tendencias de Consumo**

Las personas de este nuevo siglo muestran una especial preocupación por su cuerpo y su salud, por lo que la búsqueda de una dieta equilibrada está produciendo nuevas tendencias de consumo en las que se buscan alimentos apetecibles y que hagan disfrutar al paladar pero que estas también se ajusten a una nutrición adecuada.

La historia del placer que proporciona todo lo dulce tiene tantos miles de años como la misma humanidad. Pero en un afán de reducirla a una historia mini, observaremos una etapa milenaria donde las únicas fuentes de dulzor emanaban de la miel y de las frutas. Después que las “frutas del paraíso” nos convirtieran en mortales, los dioses griegos presidían sus ágapes con la rica miel como fuente de inmortalidad. Seguramente desde las mismas divinidades, heredamos las contradicciones del placer dulce, que observamos a diario en nuestros andares culinarios y culturales.

Hoy en día, la ciencia de la nutrición nos ha abierto una curiosidad más sobre el apetitoso placer. Dos importantes mecanismos bioquímicos lo controlan y lo recrean, el metabolismo de las grasas y el metabolismo de los azúcares.

Las nuevas costumbres, hábitos y tendencias alimenticias nos permiten diversificar a los endulzantes que ingerimos. Por lo tanto es muy importante que se reconozca que el futuro de nuestra salud pasa por una cultura de diferentes dulzores.



*Propuesta de Postres Gourmet Elaborados con Edulcorantes de Bajas Calorías.*

Los reemplazantes de grasas y azúcares aumentarán con el objetivo de crear variedad y ofrecer diversidad. Las alternativas del azúcar por edulcorantes cada vez podrán ser más amplias, y no se tendrá por raro que en una casa de cinco personas, cada una de ellas prefiera consumir un tipo de edulcorante distinto, en función de sus hábitos de comida: dietas, costumbres, caprichos, etc. A todos estos nuevos conceptos se llegará necesariamente a través de un esfuerzo y trabajo en equipo, entre pasteleros, químicos, dietistas, endocrinos, cocineros, etc. Si queremos entre todos predecir una nueva ciencia para la alimentación. <http://sweet-light.weebly.com/tp://www.espaciogastronomico.com.ar/news/468.html>



## **CAPITULO II**

### **Tipos de Postres**

Los postres cumplen la misión de completar el valor nutritivo y dejar un agradable recuerdo de la comida por lo que deberá ser complemento de los platos servidos y para ello se deberá tener en cuenta:

**Fuerza:**

El postre deberá ser ligero cuando el menú es fuerte y viceversa.

**Digestibilidad:**

Será del signo contrario al del menú pero además se deberá tener en cuenta la hora de la comida sirviéndose los postres más suaves a la noche y los más fuertes al mediodía.

**Propiedades nutritivas:**

Deben complementar al menú dándole los nutrientes esenciales como proteínas y calcio en queso y leche y vitaminas en el empleo de frutas secas.

**Temperatura:**

Adecuada a la estación pero, esta puede variar según la hora en el postre va a ser servido, o según el menú dispuesto.

Los postres son para muchas personas la parte más atractiva de toda la cena ya que por lo general los postres suelen ser un poco más coloridos que el resto de los platos.

Cada región, país o ciudad cuenta con sus propias tradiciones en lo que hace a su gastronomía dulce. Esto tiene que ver con la disponibilidad de productos y materias primas que hay en la zona pero también con las tradiciones y las costumbres de cada cultura específica.

Entre los postres más populares encontramos diferentes tipos de tortas, tartas, postres hechos en base a frutas, postres cremosos y para consumir con cuchara, postres fríos y helados, postres secos y postres calientes.



## **Clasificación de los Postres.**

Existen diversidades de postres de todo tipo estos pueden clasificarse de las formas más diversas por su composición, sus ingredientes, su presentación, etc. Aún así, se han tratado de establecer criterios unificados para clasificar a los diversos tipos de postres.

### **Postres Simples Naturales:**

Los postres denominados simples naturales son aquellos en los que las frutas conforman la parte más importante del plato. Los postres de frutas variadas son aquellos que mezclan diversas frutas formando un conjunto unificado que agrade al paladar.

Incluyen las frutas como parte imprescindible de él, frutas variadas incluyendo fruta que puedan ser servidas formando un conjunto.

En su presentación incluye su punto de madurez, estacionalidad, aspecto, temperatura. Requiere un mínimo de 3 variedades de distintas características: naranjas, manzanas y peras

### **Postres de Elaboración Simple.**

Los postres de frutas de elaboración simple son aquellos como los zumos o los jugos del tipo cítrico limón, naranja, lima, etc. Pueden ser almacenados en un ambiente frigorífico acondicionado por un tiempo máximo de cuatro días

### **Macedonias:**

El postre macedonia es aquella combinación de frutas que pueden ser crudas o cocidas con o sin semillas o troceadas. Elaboraciones de frutas en un porcentaje mayor, crudas despojados de piel, semillas y troceadas. En algunos casos se incluyen las hervidas ó en conserva pero siempre frías mezcladas con zumo de limón y puestos en ensaladeras generalmente sobre hielo. Se puede servir en combinación con helados, con chantilly, en postres compuestos como líquidos que acompañan estas frutas como zumo de limón y naranja ó almíbar, además llevan azúcar y licor aromático.

### **Ensaladas:**

Similares a las macedonias que deben ser servidos al natural simplemente con zumo de limón.



### **Postres Elaborados de Repostería.**

Son postres que para su desarrollo requieren un poco más de preparación. Para la elaboración de estos postres se utilizan como ingredientes principales: leche, huevos, azúcar, frutas y escasa ó ninguna harina. Se considera el postre que mejor cumple su misión por ser ligero, digestible y de aceptable sabor; estos se clasifican de la siguiente manera:

#### **Postres con Leche y Cereales:**

Los alimentos básicos que se utilizan en su preparación son, leche, cereales o derivados en concentraciones de 10% con relación al volumen total de leche utilizada, azúcar en concentración de 5- 10 % y especias, su preparación implica aromatizar la leche, hervir y añadir el cereal o fécula que corresponda. El tiempo de cocción varía de acuerdo al tipo de cereal o derivado que se utilice a base de leche y huevo, tenemos como ejemplo, el flan, bavaois, etc.

#### **Flan:**

Es una preparación elaborada a partir del huevo, que al cocerse al baño María sus yemas se cuajan y toman la forma del molde, adquiriendo una textura ligera y gelatinosa y cremosa. Junto a los huevos, son necesarios otros ingredientes que le aporten sabor: generalmente, se trata de leche cocida con vainilla, canela o cáscara de limón; aunque también existen recetas que utilizan zumos y compotas de frutas, chocolate fundido, café, queso cremoso o yogur. Existen muchas otras variaciones que incluyen almendras, pistacho, cajeta, limón y otras variedades de frutas; antiguamente había recetas con pimienta y miel, así como otro muy peculiar elaborado con azúcar, queso, almendra, pescado, canela, espinaca y crema pastelera.

#### **Bavaois:**

La crema bávara, o la bavaoise en España, es un postre frío de pastelería que suele llevar gelatina, crema inglesa y crema de leche. Este es un postre de preparación semilíquida, también puede llevar gelatina, especias o purés de frutas.

#### **Postres Fríos:**

Dentro de las preparaciones heladas podemos encontrar seis grandes variedades, que son las siguientes:

#### **Cremas Heladas:**

Estas son preparaciones que se realizan a base de azúcar, leche saborizantes y estabilizantes.

#### **Helados:**

Los helados pueden ser de base de huevos, estos se realizan añadiendo el saborizante deseado a una preparación básica de crema inglesa o también pueden ser a base de frutas que luego será llevado a una máquina heladora.



*Propuesta de Postres Gourmet Elaborados con Edulcorantes de Bajas Calorías.*

**Sorbetes:**

Los sorbetes pueden ser de frutas, de vinos o alcoholes, los sorbetes de frutas se dividen en función según la fruta siendo estos dulces o ácidos.

**Granizados:**

Los granizados son preparaciones que se realizan a base de jugo de frutas, azúcar, champagne, vino o distintas bebidas alcohólicas, generalmente, no suelen ser muy dulces su bajo contenido de azúcar y su método de enfriamiento sin agitación permite que se forme grandes cristales de hielo, de ahí a que suelen tener una textura de escarcha.

**Parfait:**

Los parfais son preparaciones a base de yemas, almíbar, un saborizantes y crema batida. Su textura suele ser aterciopelada debido a la gran cantidad de materia grasa que posee.



*Propuesta de Postres Gourmet Elaborados con Edulcorantes de Bajas Calorías.*

### **Soufflé Helado:**

Los soufflés helados son preparaciones muy aireadas que son preparados a base de merengue italiano, saborizantes y crema batida, por lo general son servidos en moldes de cerámica para dar la impresión similar a los soufflés calientes que aumentan su volumen en el horno. TECNICAS DE PASTELERIA PROFESIONAL “Mausi Sebess”. Mariana Sebess Copyright 2003. Pp. 308-319

### **Postres a base de Masas:**

El ingrediente básico de las masas es la harina, en la que es mezclada con alguno o todos los siguientes alimentos: azúcar, huevos, grasas, líquidos agua o leche, agentes leudantes y sal

La diferencia en la apariencia, sabor y textura de los productos se debe a las variaciones en las proporciones de los ingredientes, métodos de mezcla, la temperatura y los tiempos de cocción.

### **Masa Quebrada:**

Entre las masas quebradas, podemos encontrar cuatro variedades, la masa de fondos, la masa sable, la masa azucarada y la masa de lintzer, todas tienen en común su textura pudiendo ser más o menos friables de acuerdo a la cantidad de materia grasa que contengan y al método utilizado para su realización.

### **Masa Hojaldrada:**

La composición principal de esta masa es la materia grasa, tiene una estructura formada por una gran cantidad de capas que alternan materia grasa, y masa en sus diferentes pliegues.

### **Postres de Masa Líquida.**

Dentro de esta categoría las preparaciones son simples, y a la vez estas no requieren de un cuidado especial, después de su cocción se observa blanda y compacta.

### **Panqueque:**

Los panqueques fueron mencionados por vez primera vez por los romanos, ellos los preparaban utilizando una mezcla de huevos, leche, agua y harina que luego freía y servían con miel y pimienta.

A lo largo de los años en Europa asociaban los panqueques con la pascua, siendo estos consumidos principalmente el martes Santo, el último día antes de la cuaresma.

Hoy en día los panqueques son elaborados con una mezcla de harina, huevos, leche, generalmente cocidos con poca materia grasa sobre una sartén plana, se consumen espolvoreados con azúcar con rellenos dulces o salados.



### **Puncakes y Waffles:**

Los panqueques y los waffles son derivados de los panqueques, su masa es aireada, debido a la incorporación de claras batidas a punto nieve y por su contenido de bicarbonato de sodio

### **Masa Blini:**

Esta masa es originaria de Rusia, y su significado es, pequeño panqueque, los blinis son importantes para los hábitos alimenticios Rusos, estos tienen una historia que data de la edad media.

Durante el (Maslenitsa) que es el festival de la manteca, que se realiza una semana antes de la cuaresma. Los blini tienen una gran demanda, ya que se consumen dos veces por día, estos se sirven calientes.

### **Masa Choux:**

La pasta choux o masa bomba es una preparación de masa típica francesa de algunos pasteles, que se caracteriza por tener una masa muy ligera. Se suele comer fría y a menudo rellena con otros ingredientes que pueden ser dulces o salados.

Esta masa después de ser horneada presenta una corteza frágil y el interior es hueco con paredes delgadas y suaves. **TECNICAS DE PASTELERIA PROFESIONAL “Mausi Sebess”.** Mariana Sebess Copyright 2003. Pp12-63

### **Técnicas de Elaboración.**

Para la elaboración de las recetas de este trabajo se aplicaran las siguientes técnicas de Elaboración.

**Hervir:** Consiste en la inmersión en un líquido (agua o caldos) que, o ya está o se lleva a ebullición. El proceso variará en el tiempo dependiendo del producto o del resultado esperado. El que hierva a mayor o menor velocidad no implica que el alimento se haga antes o después. Se suele usar un hervor rápido para evitar que el producto se pegue entre sí o a las paredes del recipiente.

**Cocción al Vapor:** Se realiza mediante dos recipientes: uno, que se sitúa en la parte inferior, es el que posee el agua en ebullición. El otro, que tiene el fondo agujereado, se coloca encima

**Al Horno:** Consiste en someter a un alimento a la acción del calor sin mediación de ningún elemento líquido. Las carnes y pescados, sobre todo, se suelen untar en aceite para favorecer la dispersión del calor. Un efecto interesante en la mayoría de hornos es el gratinado: consiste en la aplicación de un calor intenso y cercano al alimento que carameliza rápidamente su superficie.



*Propuesta de Postres Gourmet Elaborados con Edulcorantes de Bajas Calorías.*

**Gratinar:** En este aspecto podemos mirar hacia los crumbles, donde galletas o harina con mantequilla cubren una tarta de frutas para proporcionar esa capa crujiente después del gratinado. También se gratina el sabayón, la crema catalana y un sinfín de postres. A la hora de gratinar debemos tener en cuenta algo básico aunque no es generalizable, que el plato esté cocinado y caliente, a punto para dedicarle el tiempo exclusivo al gratinado, lo que en muchas ocasiones se convierte en lo mejor del plato.

**Baño María** El concepto de baño María implica el calentamiento indirecto, por convección térmica del medio por agua. A través del baño María se pueden elaborar postres como flan, pudín o paté, es un método ideal para calentar elaboraciones delicadas, como fundir chocolate sin que se quemé y es el proceso que se usa para hacer conservas. Podemos cocer al baño María sobre el fuego o calor de nuestra cocina o en el horno y para obtener buenos resultados debemos tener en cuenta algunos puntos, como no llenar demasiado el recipiente de agua ya que cuando empiece a hervir podría salpicar. Siempre es mejor añadir agua caliente en el caso de que hiciera falta.

**Cocción al Vapor:** La cocción al vapor, es un método de cocción que consiste en cocinar los alimentos únicamente con vapor de agua, sin sumergirlos en el agua misma ni en aceite. Para esto suele utilizarse un recipiente con agujeros en donde van los alimentos, y este recipiente se coloca arriba de otro que contiene agua hirviendo, la cual no debe tocar a los alimentos del primer recipiente. Comúnmente se usa este método de cocción como una opción más saludable, ya que los alimentos cocidos al vapor pierden menos nutrientes que los hervidos. <http://www.gastronomiaycia.com/2008/10/28/gratinar/>  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Cocci%C3%B3n>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Tarta de Maracuyá con Merengue de Lima		FECHA: 11-1-2012				
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
168gr	Harina de trigo	Gr	168	100%	0.16	0.16
3	Sal	Gr	3	100%	0.01	0.01
75	Agua	MI	75	100%	0	0
28	Sucralosa	Gr	28	100%	3.36	3.36
37	Maicena	Gr	37	100%	0.22	0.22
410	Agua	MI	410	100%	0	0
3	Huevos	Un	3	100%	0.12	0.36
80	Pula de Maracuyá	MI	80	100%	0.40	0.40
5gr	Ralladura de Lima	Gr	5	100%	0	0
14	Mantequilla	Gr	14	100%	0.09	0.09
3 Un	Lima	Un	3	100%	0.15	0.45
<p>CANT. PRODUCIDA: 922gr            CANT. PORCIONES: 8      DE:115 gr.      Costo p porción: \$0.63</p>						

**TÉCNICAS**

- Masa: Mezclar la mantequilla, con la harina y la sal, agregar agua según se necesite, tapar la masa con papel film y llevar al frio por 30 minutos.
- Estirar la masa en un molde de 23 cm y hornear por 15 minutos; dejar enfriar.
- Mezclar 310gr de sucralosa con la maicena, agregar agua y mover enérgicamente para que no se forme grumos, mover hasta que espese, quitar del fuego y poco a poco agregar las yemas, cocinar por 2 minutos, agregar la pulpa de maracuyá y la mantequilla
- Dejar enfriar totalmente y poner sobre la masa.

**FOTO:**



RECETA:Tarta de Mracuyá con Merengue de Lima

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Harina Cernida -Huevos separados Claros de yemas.	Mousse relleno de merengue y limón.	-Se puede hacer diferentes rellenos Según la fruta de Su elección.



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Blancmange de Fresas

FECHA: 15-1-2012

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
440	Leche	MI	440	100%	0.29	0.29
60	Licor de frutilla	MI	60	100%	0.75	0.75
2	Sal	Gr	2	100%	0.02	0.02
8	Sacarina liquida	MI	8	100%	0.49	0.49
14	Maicena	Gr	14	100%	0.08	0.08
1	Huevo	Un	1	100%	0.12	0.12
125	Crema de leche	MI	125	100%	0.08	0.33

CANT. PRODUCIDA:628gr  
 CANT. PORCIONES:4 DE:157gr. Costo por porción:\$0.52

**TÉCNICAS:**  
 -Cocción a fuego bajo, colocar los 375 de leche,  
 -En forma de hilo incorporar el licor de frutilla y mover por 2 minutos.  
 -Mezclar la sal, maicena al resto de la leche, y agregar a la preparación anterior, mover hasta obtener una mezcla con textura espesa y suave,  
 -Retirar del fuego, añadir el huevo moviendo enérgicamente por 2 minutos. Enfriar incorporar la sacarina y mover para que el edulcorante se mezcle, dejar reposar,  
 -Batir la crema y agregar la mitad a la mezcla,  
 -Reservar el resto para el montaje.



RECETA: Blancmage de Fresas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Maicena mezclada con leche.	Copa con preparación blanca, fresas Y trozos de masa.	-Se puede hacer el Montaje en un molde de de cerámica plato o copa. -Se puede decorar al final con un praliné, hojas de menta, pedazos de barras dietéticas, o frutos secos.



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Trifle De Fresas Con Agua De Rosas Y  
Chocolate Blanco

FECHA: 15-1-2012

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
454gr	Frutillas	Gr	300gr	66%	1.25	0.82
100	Masa de Hojaldre	Gr	100	100%	0.19	0.19
300	Agua de rosas	MI	300	100%	3.50	3.50
200	Maicena	Gr	200	100%	0.06	0.06
180	Chocolate blanco	Gr	180	100%	0.71	0.71
4	Sacarina	MI	4	100%	0.24	0.24
175	Crema de leche	MI	175	100%	0.46	0.46

CANT. PRODUCIDA: 1.202gr

CANT. PORCIONES: 12

DE:100,16gr.

Costo por porción:\$0.46

**TÉCNICAS**

- Llevar a fuego medio el agua de rosas, las frutillas y cocinar por 5 minutos.
- Ecurrir el líquido de las frutillas, llevar a cocción por 3 minutos y reservar.
- Añadir el chocolate previamente troceado, añadir la maicena previamente diluida en 40ml de agua a la preparación, mover enérgicamente y hasta que este espeso, retirar del fuego y dejar enfriar.
- Batir la crema con la sacarina, y hacer el montaje en copas

**FOTO**



RECETA: Trifle de Fresas con Agua de Rosas y Chocolate Blanco.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>-Ferasa lavadas y fileteadas.</li><li>-Chocolate Troceado.</li><li>-Pesar el resto de ingredientes.</li><li>-Crema de leche previamente Enfriada.</li></ul>	<p>-Postre en un shot, relleno de mezcla Blanca, con trozos de fresas, cubierto De mezcla blanca.</p>	<p>-Decorar en copas colocando trozos grandes De biscocho, cubriendo con la mezcla de fresas Verter el chocolate y Dejar enfriar por 3 horas.</p> <p>-Se puede reservar fresas Para la decoración.</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Strudel De Manzanas En Miel de Maple				FECHA: 15-1-2012		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
1	Huevo	Un	1	100%	0.12	0.12
3	Sal	Gr	3	100%	0.01	0.01
c/n	Agua	MI	c/n	100%	0	0
25	Mantequilla	Gr	25	100%	0.16	0.16
50	Miel de maple	MI	50	100%	0.36	0.36
1.000	Manzanas verdes	Kg	720	72%	2.77	1.99
1000	Nueces	Kg	130	13%	21.32	2.77
310	Sucralosa	Gr	310	100%	0.23	0.23

CANT. PRODUCIDA 1.058:      DE: 132 gr.      Costo por porción: 0.70  
 CANT. PORCIONES: 8

**TÉCNICAS**

- Amasar hasta que la harina y la mantequilla se unan bien, añadir poco a poco el agua, envolver la masa con papel film y llevar al frio por 30 minutos.
- Llevar a cocción las manzanas las nueces, la miel de maple y la sucralosa, hasta que las manzanas estén suaves, retirar del fuego y enfriar.
- Estirar la masa hasta que quede fina cortar los bordes dejando la forma de un cuadrado, pincelar la masa con mantequilla derretida, y colocar el relleno de las manzanas, enrollar la masa en forma cilíndrica,
- Llevar al horno por 20 minutos.

**FOTO:**



RECETA: Strudel de Manzanas en Miel de Maple.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>-Harina cernida</li><li>-Manzanas lavadas Y descorazonadas laminar las manzanas.</li></ul>	Masa con relleno, y helado.	<ul style="list-style-type: none"><li>-Al momento de preparar Podemos añadir canela a gusto a la preparación.</li> <li>-El strudel podemos servir con helado de Vainilla.</li></ul>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Mousse De Chocolate y Limón				FECHA: 11-1-2012		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Chocolate en Barra	Gr	200	100%	2.20	2.20
10	Crema de Leche	MI	10	100%	0.26	0.26
2	Huevos	Un	2	100%	0.24	0.24
40	Mantequilla	Gr	40	100%	0.26	0.26
150	Jugo de Limón	MI	150	100%	0.75	0.75
15	Sacarina	Gr	15	100%	1.94	1.94

CANT. PRODUCIDA: 422  
 CANT. PORCIONES: 4      DE: 104gr.      Costo p porción: 1.41

- TÉCNICAS**
- A baño María, derretir el chocolate, cuando se halla derretido, añadir la mantequilla y mezclar suavemente.
  - Añadir 1 yema a la preparación y mezclar bien.
  - Batir la crema de leche hasta que este montada, añadir la sacarina.
  - Dividir en 2 partes iguales la crema batida.
  - Añadir la mitad de la crema de leche a la mezcla del chocolate y mover suavemente,
  - Añadir a la otra mitad de crema el jugo concentrado de limón, mover bien y añadir 1 yema de huevo.
  - Batir las claras a punto de nieve y dividir en 2 partes.
  - Colocar cada mitad en cada una de las preparaciones
  - Llevar al frío por 2 horas.



RECETA: Mousse de Chocolate y limón		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema previamente enfriada</li> <li>-Chosolate troceado.</li> <li>-Huevos separados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postre de mezcla blanca con Mermelada.</li> <li>Postre de mezcla café obscuro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Al momento de mezclar La crema de leche con la Mezcla del chocolate, mezclar con suavidad para que de esta manera no se pierda el volumen de la crema, y obtener un mouse aireado.</li> <li>-Se puede elaborar la Mitad de la preparación Añadiendo el chocolate O el limón.</li> <li>-De preferencia se Recomienda hacer los dos Sabores para servir al Mismo tiempo por la Combinación y su armonía De sabores.</li> </ul>



RECETA: Parfait de Café.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Café preparado bien Concentrado.</li> <li>-Huevos separados, claras de Yemas.</li> <li>-Crema de leche previamente Enfriada.</li> </ul>	<p>Postre servido en copa con relleno De mezcla amarilla.</p>	<p>Al momento de servir el Parfait se puede acompañar con galletas, Nuez, un praliné de frutos secos, almendras. Esta receta puede ser Sustituido el café por vino Oporto.</p> <p>-Se puede también tostar Granos de café para la decoración</p>



RECETA: Helado de Vainilla "Base de Helado Dietetico"

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>-Gelatina disuelta en agua.</p>	<p>-Bola de Helado color blanca, con trozos de masa. puede añadir pulpas de</p>	<p>-Esta es una receta de Helado base, a la que se Frutas, licores, frutos secos Pedazos de biscochos, etc                      -Con 24h de anticipación Llevar el tambor de la Maquina de helado al congelador.                      -En el caso de no tener un Mixer, utilizar la licuadora.</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Cinamon Rolls con Frosting de Naranja					FECHA: 11-1-2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
500	Masa de Hojaldre	Gr	500	100%	0.70	0.70
3	Canela	Gr	3	100%	0.001	0.001
25	Sucralosa	Gr	25	100%	3.00	3.00
75	Queso Crema	Gr	75	100%	0.51	0.51
1	Naranja	Un	1	100%	0.20	0.20

CANT. PRODUCIDA: 625gr  
 CANT. PORCIONES: 12 Un      DE: 52gr.      Costo por porción: \$0.36

- TÉCNICAS**
- Estirar la masa hasta obtener una masa en forma Cuadrada.
  - Espolvorear la mezcla de la sucralosa y la canela
  - Hornear por 20 minutos, dejar enfriar.
  - Mezclar el queso crema con la piel de naranja.
  - Untar el queso en los rollos.



RECETA: Cinamon Rolls con Frosting de Naranja.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>-Sucralosa mezclada con canela.</li><li>-Piel de naranja rallada.</li><li>-Queso crema mezclado con piel de naranja.</li></ul>	Rollos de masa, cubiertos con Crema.	<ul style="list-style-type: none"><li>-Precalentar el horno</li><li>-A esta receta se le puede incorporar frutas Enconfitadas o nueces como relleno junto con El azúcar y la sucralosa.</li><li>-También se puede Sustituir la piel de naranja Por naranja enconfitada.</li></ul>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Torta Holandesa				FECHA: 11-1-2012		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
300	Masa de Hojaldre	Gr	300	100%	0.42	0.42
50	Mermelada de Mora	Gr	50	100%	0.29	0.29
50	Mermelada de fresa	Gr	50	100%	0.31	0.31
20	Cerezas	Gr	20	100%	0.22	0.22
15	Maicena	Gr	15	100%	0.08	0.08
400	Crema de Leche	MI	400	100%	0.98	0.98
25	Sucralosa	Gr	25	100%	3.00	3.00

CANT. PRODUCIDA: 880  
 CANT. PORCIONES: 8      DE: 110gr.      Costo p porción: 0.66

**TÉCNICAS**  
 -Estirar la masa de hojaldre en forma rectangular en un diámetro de 60x 40cm, pichar la masa y llevar al horno por 20 minutos, cuando este frio cortar 3 círculos de 20cm  
 -Llevar a fuego bajo las mermeladas, añadir la maicena y cocinar por 5 minutos, cubrir capa por capa con la mermelada, batir la crema de leche e ir alternando con la mermelada, cubrir con glasé.



RECETA:Torta Holandesa		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maicena mezclada con agua.</li> <li>-crema de leche previamente Enfriada.</li> </ul>	<p>Postre de masa de hojaldre en capas con crema, mermelada y cereza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Precalentar el horno Previamente.</li> <li>-El glase se realiza con 50gr de azúcar Impalpable con15ml de agua.</li> </ul>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Torta Bienenstich				FECHA: 11-1-2012		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
168	Harina	Gr	168	100%	0.16	0.16
3	Sal	Gr	3	100%	0.001	0.001
112	Mantequilla	Gr	112	100%	0.73	0.73
75	Agua	MI	75	100%	0	0
200	Mantequilla	Gr	200	100%	1.32	1.32
150	Miel de Abeja	Gr	150	100%	1.98	1.98
10	Sacarina liquida	Gr	10	100%	0.77	0.77
300	Nueces	Gr	300	100%	6.39	6.39

CANT. PRODUCIDA: 948

CANT. PORCIONES: 10

DE: 95gr.

Costo por porción: 1.13

**TÉCNICAS:**

- Hacer una masa quebrada con la sal, la harina y los 112gr de mantequilla.
- Colocar en un molde.
- Llevar al horno por 10 minutos aproximadamente.
- Colocar en una olla la miel, la mantequilla y llevar a fuego medio hasta que hierva y este a punto hilo, agregar las nueces, y la sacarina.
- Colocar en el molde con la masa y llevar al horno por 15 minutos aproximadamente.

**FOTO:**



RECETA: Torta Bienenstich

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Nueces picadas.	Postre de masa con cobertura Amarilla.	-Precalentar el horno Previamente.



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Mi Cuit a Las Especies				FECHA: 11-1-2012		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
350	Chocolate Amargo	Gr	350	100%	3.85	3.85
300	Mantequilla	Gr	300	100%	1.92	1.92
110	Aspartamo	Gr	110	100%	3.60	3.60
5	Esencia de Vainilla	MI	5	100%	0.06	0.06
8	Huevos	Un	8	100%	0.12	0.96
30	Nuez	Gr	30	100%	0.63	0.63
145	Harina	Gr	145	100%	0.14	0.14
5	Canela	Gr	5	100%	0.06	0.06
5	Jengibre	Gr	5	100%	0.04	0.04
5	Nuez Moscada	Gr	5	100%	0.08	0.08
3	Sal	Gr	3	100%	0.001	0.001

CANT. PRODUCIDA: 1185Kg

CANT. PORCIONES: 14

DE: 85 gr.

Costo p porción: \$0.81

**TÉCNICAS**

- A baño María derretir el chocolate, cuando se halla Derretido añadir la mantequilla y mezclar bien.
- Batir las yemas y añadir el aspartamo, hasta que la Mezcla blanquee, añadir la nuez, la harina.
- Batir las claras a punto de nieve con la sal y añadir a la Mezcla anterior incorporar con movimientos envolventes
- Añadir la nuez moscada y el jengibre y colocar en un Molde alto, hornear por 40 minutos

**FOTO**



RECETA: Mi Cuit a las Especies.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>-Huevos separados, claras de Yemas. -Chocolate troceado.</p>	<p>Cuadrados de masa café obscuro con Trozos de nuez, espolvoreados de Azúcar impalpable</p>	<p>-Precalentar el horno previamente a una Temperatura de 180 Grados centígrados. -Se puede colocar en la Mezcla pedazos de nuez. Al mi cuit se puede Espolvorear azúcar Impalpable pero se debe Tomar en cuenta que esta Aumentara las calorías Totales del postre.</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: FECHA: Tarta de Mascarpone Fresas y Jengibre FECHA: 11-1-2012

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
250	Queso Mascarpone	Gr	250	100%	2.08	2.08
250	Requesón	Gr	250	100%	1.49	1.49
50	Harina	Gr	50	100%	0.14	0.14
2	Huevos	Un	2	100%	0.12	0.24
5	Esencia de Vainilla	MI	5	100%	0.06	0.06
45	Sucralosa	Gr	45	100%	5.40	5.40
454	Fresas	Gr	200	44%	1.25	0.70
200	Galleta integral	Gr	200	100%	1.01	1.01
90	Mantequilla	Gr	90	100%	0.59	0.59

CANT. PRODUCIDA: 1.186

CANT. PORCIONES: 10

DE: 118

Costo por porción: 1.17

**TÉCNICAS**

- Mezclar la galleta con la Mantequilla, colocar en un Molde y llevar al horno por 8 minutos.
- Para el relleno, batir los huevos con la sucralosa hasta que Blanquee.
- Añadir el queso mascarpone y el requesón, la esencia de Vainilla y el jengibre.
- Colocar en la galleta y llevar al horno por 30 Minutos.

**FOTO:**



RECETA:Torta de Mascarpone Fresas y Jengibre		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Galletas trituradas.</li> <li>- Jengibre rallado y cernido.</li> <li>- Frutillas lavadas.</li> </ul>	Postre de masa cubierto de Fresas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Precalentar el horno Previamente a 200 Grados centígrados.</li> <li>-Para esta receta se puede sustituir la masa de galleta por la masa quebrada utilizada en la receta de Tarta de Maracuyá.</li> </ul>



RECETA: Mermelada de Frutilla		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Frutillas lavadas.	Mezcla color rosa.	-Se puede sustituir la frutilla por otras frutas que no sean muy cítricas.



RECETA: Mermelada de Mora		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Mora lavada. -Mora cernida	Mezcla color rojo.	-Se puede hacer la misma receta sustituyendo la sucralosa. Por aspartamo.



RECETA: Masa de Hojaldre		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Harina cernida.</li> <li>-Mantequilla previamente fría.</li> <li>-Mantequilla en cubos.</li> </ul>	Masa cuadrada.	-Se pueden dar 6 vueltas Simples a la masa o 4 Vueltas dobles.



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Espuma de Limón				FECHA:		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
4	Huevos	Un	4	100%	0.12	0.48
35	Sucralosa	Gr	35	100%	4.20	4.20
300	Jugo de Limón	Gr	300	100%	1.89	1.89
1000	Crema de Leche	Gr	1.000	100%	2.81	2.81
25	Gelatina sin Sabor	Gr	25	100%	0.52	0.52
300	Bizcochuelo	Gr	300	100%	0.52	0.52

CANT. PRODUCIDA: \_\_\_\_\_  
 CANT. PORCIONES: \_\_\_\_\_ DE: \_\_\_\_\_ gr. Costo p porción: \_\_\_\_\_

- TÉCNICAS**
- Batir las claras por 2 minutos y añadir la sucralosa.
  - Agregar el jugo de limón,
  - Batir la crema de leche, e incorporar a la Preparación anterior.
  - Añadir la gelatina en forma envolvente.
  - En un aro colocar el bizcocho y añadir la Preparación del limón hasta el borde del aro
  - Llevar al frío mínimo por 3 horas hasta que se endurezca bien.



RECETA: Espuma de limón		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Jugo de limón extraído.</li> <li>-Crema de leche previamente Fía.</li> <li>Bizcochuelo realizado.</li> <li>-Gelatina hidratada en agua.</li> <li>.</li> </ul>	<p>Postre con limón y mezcla blanca, con mermelada de un fruto rojo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Al momento de colocar En el molde se puede Cortar rebanadas finas De limón y colocar en el Borde del aro, como se ve en la foto.</li> <li>-La masa de bizcocho se realiza con 4 huevos, 25 gr de sucralosa o (130 gr de azúcar normal) 5 gr de esencia de vainilla y 100gr de harina.</li> </ul>



## **GLOSARIO**

**Almíbar:** Es una disolución sobre saturada de agua y azúcar, cocida hasta que comienza a espesar.

**Blancmange:** Es una palabra anglosajona que en castellano significa manjar blanco.

**Chantilly:** Nombre que se da a distintas preparaciones que tienen en común la presencia de una nata montada, fría, dulce y aromatizada si se quiere, la denominación se debe a la reputación que tenían las cocinas del castillo de Chantilly.

**Confitería:** Tienda en que se elaboran o venden pasteles, dulces y confituras

**Convección:** La convección es una de las tres formas de transferencia de calor y se caracteriza porque se produce por intermedio de un fluido (aire, agua) que transporta el calor entre zonas con diferentes temperaturas. La convección se produce únicamente por medio de materiales fluidos. Estos, al calentarse, aumentan de volumen y, por lo tanto, su densidad disminuye y ascienden desplazando el fluido que se encuentra en la parte superior y que está a menor temperatura.

**Coulis:** Es un jugo concentrado obtenido filtrando un puré de verduras o frutas con un colador fino o un chino.

**Digestión:** La digestión es el proceso de transformación de los alimentos, previamente ingeridos, en sustancias más sencillas para ser absorbidos.

**Edulcorante bajo en calorías:** Edulcorante bajo en calorías: Término utilizado para describir compuestos que tienen sabor dulce y no proporcionan calorías, o compuestos que tienen un sabor dulce tan intenso que pueden usarse en productos de alimentación en concentraciones lo suficientemente bajas como para no contribuir de manera significativa al contenido calórico.

**Friable:** Que se desmenuza fácilmente.

**Fenilalanina:** La **fenilalanina** es un aminoácido. Se encuentra en las proteínas como (LFA), siendo uno de los diez aminoácidos esenciales para los humanos.

**Glucemia:** La glucemia o glicemias es la medida de concentración de glucosa libre en sangre, suero o plasma sanguíneo



## CONCLUSIONES

Gracias a las personas que estuvieron abiertas a probar postres elaborados con edulcorantes bajos en calorías, se pudo cumplir con los objetivos planteados para la elaboración de este trabajo.

Con la realización de las recetas se pudo observar que la mayoría de personas estaban interesadas por el consumo de edulcorantes.

La mayoría de personas que consumieron postres elaborados con edulcorantes demostraron buenos hábitos de alimentación, haciendo más fácil su aprobación por este tipo de edulcorantes.

Gracias a la colaboración de 4 personas, que se realizaron una prueba de glucemia, antes y después de haber ingerido un postre elaborado con edulcorante, se pudo observar que los niveles de glucemia tenían ligeras variaciones, estando dentro de un parámetro normal.

La facilidad de las preparaciones de las recetas, me sirvió para darme cuenta cuáles eran las tendencias de consumos de las personas.

Los edulcorantes bajos en calorías son una excelente opción para la preparación de postres, reduciendo las calorías.

Este tipo de recetas elaboradas con los edulcorantes pueden también ser consumidos por niños y mujeres embarazadas.



*Propuesta de Postres Gourmet Elaborados con Edulcorantes de Bajas Calorías.*

## RECOMENDACIONES

Incentivar a las personas el consumo de alimentos naturales y bajos en calorías y grasas.

Todas las personas involucradas en áreas como la nutrición deberían ayudar a capacitar, a niños y adultos, para concientizar los hábitos alimenticios.

Difundir el material de este trabajo a todas las personas interesadas sobre el tema, ya que sus recetas son de fácil elaboración.

Educar a los niños desde pequeños sobre buenos hábitos alimenticios ya que posteriormente influirá de manera positiva en su alimentación.

Difundir este material a personas diabéticas o con sobre peso para que puedan instruirse y con ello exista una mejor aceptación sobre este tipo de alimentos.

Seguir con las investigaciones sobre temas relacionados con edulcorantes bajos de calorías.

Proponer este tipo de postres a las pastelerías, debido a su gran aceptación.



## BIBLIOGRAFIA

1. TECNICAS DE PASTELERIA PROFESIONAL “ Mausei Sebess”. Mariana Sebess Copyright 2003. Pp12-63
2. LAROUSSE gastronomique en español “Comité Gastronómico de la Edición Francesa”
3. El Gran Libro de la Reposteria “editorial EVERGRÁFICAS, S.L -2.008
4. La Rousse de la Dietética y Nutrición pp 101-103
5. Krause, Nutrición y Dietoterapia. Edición Interamericana. Mc.Graw Hill. Mexico. 1994 pp 70-93.
6. Moore, M. Nutrición y Dietetica. Edición Interamericana. Mc.Graw Hill España 1991 pp 202-205
7. Revista Low Calorie Sweeteners: Present and Future. Basel Karger, 1999, pp18-38
8. <http://masquecocina.blogspot.com/2008/10/introduccion-los-postres.html>
9. <http://recetas-postres.com/articulos-de-postres/tipos.php>
10. <http://es.wikipedia.org/wiki/Postre>
11. [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/curiosidades/2001/09/06/35349.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2001/09/06/35349.php)
12. <http://www.escueladecocina.net/recetas/los-postres-y-dulces.php>
13. [www.diariofemenino.com](http://www.diariofemenino.com)



*Propuesta de Postres Gourmet Elaborados con Edulcorantes de Bajas Calorías.*

14. [www.foodinsight.org](http://www.foodinsight.org)

15. <http://sweet-light.weebly.com/tp://>

16. [www.espaciogastronomico.com.ar/news/468.html](http://www.espaciogastronomico.com.ar/news/468.html)

17. <http://www.gastronomiaycia.com/2008/10/28/gratinar/>

18. <http://es.wikipedia.org/wiki/Cocci%C3%B3n>

19. <http://es.wikipedia.org/wiki/Acesulfamo-k>

20. <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/ciencia-y-tecnologia/2002/09/18/3378.php>

21. [http://www.anber.cl/inicio/temas\\_industria\\_azucar\\_edulcoran\\_bajos\\_calorias.php](http://www.anber.cl/inicio/temas_industria_azucar_edulcoran_bajos_calorias.php)

22. <http://elfogondigital.blogspot.com/2008/01/historia-de-los-postres.html>

23. <http://www.diabetes.org/espanol/nutricion-y-recetas/edulcorantes-artificiales/la-seguridad-de-los-edulcorantes-artificiales.html>

24. [http://www.medestetica.com/Sector/Gabinete\\_Prensa/Paginas/2010/septiembre/edulcorantes.html](http://www.medestetica.com/Sector/Gabinete_Prensa/Paginas/2010/septiembre/edulcorantes.html)

25. <http://www.scientificpsychic.com/fitness/edulcorantes-artificiales.html>



*Propuesta de Postres Gourmet Elaborados con Edulcorantes de Bajas Calorías.*

## ANEXO



*Daniela Amaya O.*

