

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA



**“PROPUESTA DE MEJORAMIENTO DE ELABORACIONES
GASTRONÓMICAS PARA CAMPAMENTOS DE TRABAJO DEL ORIENTE
ECUATORIANO, ANÁLISIS DE CASO: TUSCANY PERFORACIÓN
SOCIEDAD ANÓNIMA S.A.”**

**Trabajo de graduación previa a la obtención
del título de “Licenciado en Gastronomía y
servicio de alimentos y bebidas”**

AUTORA:
KARINA ANGÉLICA CEDILLO MOLINA
DIRECTOR:
MÁSTER AUGUSTO ANDRES TOSI VÉLEZ

CUENCA - ECUADOR
AGOSTO DE 2015



RESUMEN

La siguiente monografía ha sido creada con el propósito de mejorar el menú que reciben las personas que residen en los campamentos de la Amazonia del Ecuador, considerando que ellos se encuentran viviendo hay por tiempos prolongados y la única alternativa de alimentación es en su lugar de trabajo, para esta investigación nos hemos basado en las técnicas de encuesta, entrevista y observación.

En el capítulo I presentamos algunas pautas sobre alimentación y nutrición, las mismas que nos guiarán a la mejor interpretación y elaboración de los menús, hablaremos también acerca de los productos más usados y las técnicas de cocción.

En el capítulo II nos enfocamos en la seguridad alimentaria basándonos principalmente en la correcta forma de manipulación de alimentos, temperaturas seguras de cocción, buenos hábitos de higiene personal, y la correcta limpieza del área de trabajo.

En el capítulo III hablamos del campamento Tuscany Perf S.A., empresa de perforación petrolera, que se encuentra laborando desde hace cinco años en el país, en la Provincia de Orellana, aquí también analizamos las encuestas realizadas a los trabajadores y analizamos las mejoras a realizarse en el campamento.

En el IV y último capítulo se encuentran las fichas técnicas de cada una de las elaboraciones propuestas, junto con su contenido calórico.

PALABRAS CLAVES: CAMPAMENTO, TUSCANY PERF. S.A., ALIMENTACIÓN, NUTRIENTES, SEGURIDAD, MEJORAMIENTO.



ABSTRACT

The following essay has been created with the purpose of improving the menu received by people living in camps of the Amazon of Ecuador, considering that they are living there for long time and the only alternative for feeding is in your workplace so for this research we have relied on survey techniques, interview and observation.

In Chapter I we present some guidelines on food and nutrition, the same that will guide us to the best interpretation and preparation of menus, also we will talk about the most used products and cooking techniques.

In Chapter II we focus on food security based primarily on the proper way of handling food, safe cooking temperatures, good personal hygiene and proper cleaning of the work area.

Chapter III camp talked Tuscany Perf SA, oil drilling, which is laboring for five years in the country, in the province of Orellana, here also analyzed the surveys of workers, and analyze the improvements to be made in the camp.

In the IV and final chapter the techniques of each of the working proposals chips, along with their calorie content.

KEYWORDS: CAMP, TUSCANY PERF. S.A., FEEDING, NUTRIENTS, IMPROVEMENT.



ÍNDICE DE CONTENIDO

Resumen.....	2
Abstract/Key words.....	3
Índice de contenido.....	4
Índice de imágenes.....	7
Índice de cuadros.....	9
Autorización de autor.....	10
Autoría.....	11
Dedicatoria.....	12
Agradecimiento.....	13
Introducción.....	14

CAPÍTULO 1

GENERALIDADES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1.1 Alimentos saludables.....	16
1.2 Ingesta recomendada de alimentos.....	16
1.3 Kilocalorías de acuerdo a las actividades físicas.....	16
1.4 Los nutrientes.....	21
1.5 Las proteínas.....	22
1.6 Las grasas o lípidos.....	23
1.6.1 Tipos de grasas.....	24
1.6.2 Funciones de las grasas.....	25
1.7 Los carbohidratos.....	26
1.8. Las vitaminas.....	28
1.8.1Clasiificación de las vitaminas.....	28
1.9 Los minerales.....	30
1.10 Pirámide nutricional.....	38
1.11 Alimentos más usados en la elaboración de los menús.....	48

Karina Angélica Cedillo Molina



1.12 Técnicas de cocción.....	61
-------------------------------	----

CAPÍTULO 2

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

2.1 Buenas prácticas en los alimentos.....	63
2.2 Buenos hábitos de higiene del personal.....	68
2.3 Limpieza del área de trabajo.....	69

CAPÍTULO 3

GENERALIDADES DE LA EMPRESA PETROLERA TUSCANY PERF. S.A.

3.1 Tuscan Perf. S.A.....	70
3.2 Generalidades del cantón Francisco de Orellana.....	71
3.3 Análisis de las encuestas realizadas al personal que labora en el campamento de la empresa Tuscan Perf. S.A.....	76
3.4 Análisis del mejoramiento de elaboraciones gastronómicas.....	79
3.4.1 Puntos a mejorar.....	80
3.5 Análisis de la degustación de los menús.....	85

CAPÍTULO 4

MENÚS

4.1 Menús.....	112 - 286
4.2 Contenido calórico de los menús.....	287
Conclusiones y recomendaciones	294-297
Bibliografía.....	309
Glosario.....	311
Anexo.....	313

Karina Angélica Cedillo Molina



ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1 pirámide nutricional.....	39
Imagen 2 plátano verde.....	49
Imagen 3 yuca.....	50
Imagen 4 papa.....	51
Imagen 5 cebolla.....	52
Imagen 6 tomate.....	53
Imagen 7 pimiento.....	54
Imagen 8 ajo.....	55
Imagen 9 zanahoria.....	56
Imagen 10 arveja.....	57
Imagen 11 avena.....	58
Imagen 12 limón.....	59
Imagen 13 mora.....	60
Imagen 14 forma correcta de lavado de manos.....	70
Imagen 15 ubicación del campamento Tuscany Perf. S.A.....	74
Imagen 16 espacio físico de servicio de alimentos.....	78
Imagen 17 espacio físico de servicio de alimentos.....	78
Imagen 18 colada de avena con naranjilla.....	89
Imagen 19 empanada de verde con queso.....	89
Imagen 20 Manzana y frutilla.....	89
Imagen 21 Limonada.....	90
Imagen 22 Sopa de verduras.....	90
Imagen 23 Arroz verde con estofado de pollo y ensalada de coliflor y zanahoria.....	90
Imagen 24 Jugo de papaya.....	91
Imagen 25 crema de habas.....	91
Imagen 26 arroz con estofado de carne y ensalada de tomate y cebolla.....	91
Imagen 27 Jugo de guayaba.....	92
Imagen 28 muchín de yuca con queso.....	92
Imagen 29 Guineo y frutilla.....	92



Imagen 30 Jugo de mora.....	93
Imagen 31 sopa de pollo con verduras.....	93
Imagen 32 arroz relleno con ensalada de tomate y rábano.....	93
Imagen 33 jugo de babaco.....	94
Imagen 34 crema de coliflor y papas fritas.....	94
Imagen 35 arroz al perejil con bistec de hígado y ensalada de remolacha.....	94
Imagen 36 jugo de maracuyá.....	95
Imagen 37 tigrillo.....	95
Imagen 38 papaya y piña.....	95
Imagen 39 jugo de melón.....	96
Imagen 40 sopa de lenteja con verde.....	96
Imagen 41 arroz a la mostaza con ensalada de atún y maduro cocido.....	96
Imagen 42 horchata con limón.....	97
Imagen 43 sopa de arroz cebada.....	97
Imagen 44 pasta a la boloñesa y ensalada de brócoli y zanahoria.....	97
Imagen 45 colada de harina de plátano.....	98
Imagen 46 corviche.....	98
Imagen 47 pera y uva.....	98
Imagen 48 jugo de piña.....	99
Imagen 49 sopa de fréjol con col.....	99
Imagen 50 rollo de pollo con torta de papa y ensalada de pepino y tomate.....	99
Imagen 51 té negro con limón.....	100
Imagen 52 sopa de quinua con queso.....	100
Imagen 53 arroz con carne mechada y ensalada de col blanca.....	100
Imagen 54 jugo de tamarindo.....	100
Imagen 55 patacones con queso.....	101
Imagen 56 guineo y papaya.....	101
Imagen 57 limonada.....	102
Imagen 58 sopa de arveja con acelga.....	102
Imagen 59 pasta con pollo y verduras.....	102
Imagen 60 jugo de piña.....	103



Imagen 61 sopa de pescado.....	103
Imagen 62 arroz relleno con hamburguesa y ensalada de col morada.....	103
Imagen 62 colada de plátano maduro con leche.....	104
Imagen 63 yuca frita.....	104
Imagen 64 kiwi y manzana.....	104
Imagen 65 jugo de naranja.....	105
Imagen 66 sopa de bolas de verde.....	105
Imagen 67 arroz primavera con lomo en salsa de maní y ensalada de zucchini.....	105
Imagen 68 jugo de mora.....	106
Imagen 69 caldo de res.....	106
Imagen 70 arroz dorado con estofado de lengua y ensalada de tomate, lechuga y cebolla.....	106
Imagen 71 colada de avena.....	107
Imagen 72 bolón de verde con queso.....	107
Imagen 73 kiwi y papaya.....	107
Imagen 74 jugo de sandia.....	108
Imagen 76 sopa de acelga.....	108
Imagen 77 puré de yuca con pescado al horno y ensalada de tomate y vainita.....	108
Imagen 78 jugo de papaya.....	109
Imagen 79 crema de zanahoria.....	109
Imagen 80 lomo en su salsa con puré de papa y en ensalada de rábano.....	109



ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 clasificación de actividades humanas.....	20
Cuadro 2 clasificación de kilocalorías hombres/mujeres.....	20
Cuadro 3 clasificación de monosacáridos y disacáridos.....	27
Cuadro 4 ingesta recomendada por día adulto.....	31
Cuadro 5 ración de alimentos para adulto mayores de veinte años, relaciones con la pirámide de la alimentación.....	39
Cuadro 6 raciones de otros alimentos.....	46
Cuadro 7 raciones de bebidas y actividad física.....	47
Cuadro 8 factores para la inocuidad de los alimentos.....	67



Universidad de Cuenca
Cláusula de Propiedad intelectual

Karina Angélica Cedillo Molina autora de la tesis **“Propuesta de mejoramiento de elaboraciones gastronómicas para campamentos de trabajo del oriente ecuatoriano, análisis de caso: Tuscany Perforación Sociedad Anónima S.A.”**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 20 de noviembre del 2015.

Karina Angélica Cedillo Molina

0105037717



Universidad de Cuenca
Cláusula de Derechos de Autor

Karina Angélica Cedillo Molina, autora de la tesis **“Propuesta de mejoramiento de elaboraciones gastronómicas para campamentos de trabajo del oriente ecuatoriano, análisis de caso: Tuscany Perforación Sociedad Anónima S.A.”**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 20 de noviembre del 2015.

Karina Angélica Cedillo Molina

0105037717



DEDICATORIA

El siguiente trabajo monográfico lo dedico a mis padres, luchadores, perseverantes y de gran calidad humana.

A mi hermana Eliana que más que una hermana ha sido mi amiga y confidente.

A mis primas Patricia y Viviana, que han estado en los buenos y malos momentos junto a mí, brindándome su amor, su paciencia, su sabiduría y experiencia de vida.

A mi gran amiga Andrea.

“Propuesta de mejoramiento de elaboraciones gastronómicas para campamentos de trabajo del Oriente Ecuatoriano , análisis de caso: TUSCANY Perforación Sociedad Anónima S.A.”



AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento muy cálido al Máster Augusto Tosi director de esta monografía que con su paciencia y sabiduría ha apoyado a la culminación de la misma.

También agradezco a la Lcda. Mónica Astudillo por brindarme su confianza y sus enseñanzas de vida.

Al Sr. Manuel Trelles y a su esposa Olinda Torres.

A mis amigos y demás familiares que también aportaron con un granito de arena para realizar esta meta.



INTRODUCCIÓN

Cuando se enfrentan el sabor y la nutrición casi siempre gana el sabor, entonces debemos tratar de que la comida sea nutritiva y deliciosa, o sea una nutrición preventiva, con proteínas porque estas controlan la ansiedad, con frutas y verduras que aportan vitaminas y minerales, con carbohidratos y grasas que aportan energía al cuerpo, también no nos olvidemos del líquido vital el agua, que limpia el organismo, con todos éstos aspectos se logra buscar un equilibrio corporal y mental.

Nuestro cuerpo cambia a medida que crecemos; entendemos que la alimentación varía de acuerdo con nuestros gustos, nos preocupamos porque nuestra dieta sea equilibrada y nos adaptamos a los tiempos y a la cultura donde nos desarrollemos, de igual forma somos conscientes de que nuestro organismo demanda una nutrición diferente en cada etapa de la vida. (Rua, 45).

El antiguo pensamiento de que “somos lo que comemos”, se ha enriquecido, y en la actualidad consideramos que, además de alimenticios, los platos que conforman nuestra dieta son una fuente de virtudes preventivas y curativas. (Rua, 8).

Desde sus inicios el ser humano se ha caracterizado por su adaptación al medio y por su capacidad cada vez mayor de transformar el entorno para dar respuesta a sus necesidades. (Pozuelo, 13).

De tal manera que una de las mayores necesidades es la de satisfacción, esto logramos con la ingesta adecuada de alimentos y por supuesto con el sabor que tenga cada uno de ellos.

Es así que gracias a esta investigación contribuiremos al mejor desarrollo tanto físico y mental de los trabajadores que se encuentran en los campamentos de la
Karina Angélica Cedillo Molina



región amazónica del Ecuador, ofreciéndoles un menú que cumpla con sus requerimientos.

En el capítulo I, presentamos algunas pautas sobre alimentación y nutrición, las mismas que nos guiarán a la mejor interpretación y elaboración de los menús, hablaremos también acerca de los productos más usados y las técnicas de cocción.

En el capítulo II nos enfocamos en la seguridad alimentaria basándonos principalmente en la correcta forma de manipulación de alimentos, temperaturas seguras de cocción, buenos hábitos de higiene personal, y la correcta limpieza del área de trabajo.

En el capítulo III hablamos del campamento Tuscany Perf S.A., empresa de perforación petrolera, que se encuentra laborando desde hace cinco años en el país, en la Provincia de Orellana, aquí también analizamos las encuestas realizadas a los trabajadores y analizamos las mejoras a realizarse en el campamento.

En el IV y último capítulo se encuentran las fichas técnicas de cada una de las elaboraciones propuestas, junto con su contenido calórico.



CAPÍTULO 1

GENERALIDADES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

INTRODUCCIÓN

Las bases a seguir dentro de todo proyecto de elaboración de menús se centran como punto principal en el conocimiento básico sobre alimentación y nutrición partiendo desde conceptos y análisis de los mismos. Desde la antigüedad se ha notado claramente el aumento de la preocupación por brindar alimentos más seguros y ricos en presentación y sabor, actualmente la demanda de conocimientos gastronómicos relacionados directamente con la alimentación adecuada y nutrición está en crecimiento, tomando en cuenta aspectos de salud, seguridad alimentaria e ingesta adecuada de alimentos, todos estos aspectos han sido tomados más en una forma empírica pero debido a la demanda y al crecimiento de exigencias dentro del área de nutrición y seguridad alimentaria se quiere dar la importancia que esto requiere.

1.1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ASPECTOS GENERALES

La alimentación saludable contempla la ingesta de nutrientes necesarios para que el cuerpo humano tenga la capacidad de rendir adecuadamente en forma física y mental. Se habla bastante de cuáles son las normas a seguir para tener una dieta adecuada y equilibrada, solamente se pueden exponer características para la misma.



1.2 INGESTA RECOMENDADA DE ALIMENTOS

La cantidad de nutrientes recomendado para una persona dentro de un régimen de alimentación normal según lo especificado en la propuesta presentada por el “Manual de estudio de nutrición y dietética”, escrito por el Chef. Gustavo Méndez Graciano, representante del Foro de Asociaciones Culinarias es:

- 15 al 25% proteínas.
- 10 al 15% de grasas.
- 60 al 65% de carbohidratos

Esta interpretación acerca de cuantos nutrientes nuestro cuerpo requiere para mantenerse saludable y activo varía según la actividad física que se realice y también según el estado de salud en el cual la persona se encuentra ya que existen ciertas enfermedades que tienen restricciones en cuanto a cantidad de ingesta de alimentos.

A más de éste debemos considerar que el agua también es vital dentro de una dieta equilibrada, ya que representa las dos terceras partes del organismo humano, no aporta ningún tipo de calorías pero si es un motor influyente para la limpieza y balance del organismo.

Bajo circunstancias normales, y teniendo en cuenta el organismo recibe líquidos de distintas fuentes, se calcula que diariamente se deben beber cerca de 1,5 litros (entre 6 y 8 vasos) de agua. (Rua, 41).

Quienes se ejercitan con regularidad o llevan un estilo de vida físicamente muy activos, deben consumir más agua para reponer el líquido perdido por la transpiración. Una actividad física prolongada implica la pérdida de hasta dos litros

Karina Angélica Cedillo Molina



de agua por hora. Lo más recomendable es beber antes, durante y después de hacer ejercicio. (Graciano, 41).

1.3 KILOCALORÍAS DE ACUERDO A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Cada actividad física que realizamos depende directamente del tipo de trabajo que estemos desempeñando y con qué intensidad lo desarrollamos, también depende del peso y tamaño del individuo, así se puede determinar la cantidad de kilocalorías que necesita el cuerpo humano acorde a su tipo de actividad.

A continuación, vamos a exponer una clasificación de actividades según su intensidad.

Actividad	Mujeres	Hombres
Ligera	Empleadas de oficina Ama de casa con uso de electrodomésticos Maestras Mayoría de profesiones de bajo esfuerzo	Abogados Médicos Maestros Mayoría de profesiones de bajo esfuerzo
Moderadamente activa	Estudiantes Amas de casa sin electrodomésticos trabajadoras de industria ligera Dependientes de almacén	Estudiantes Pescadores Mayoría de obreros agrícolas Trabajadores de industria ligera Obreros de construcción de actividades de bajo esfuerzo



Muy activa	Atletas Bailarinas Obreras agrícolas	Mineros profesionales Varias actividades de obreros agrícolas, Soldados activos
Excepcionalmente activa	Obreras de la construcción	Obreros de la construcción Herreros Leñadores

CUADRO 1. CLASIFICACIÓN DE ACTIVIDADES HUMANOS

Fuente: Manual de nutrición y dietética, 17.

Fecha: 8 de febrero del 2015.

Clasificación de kilocalorías, mujeres/hombres según su intensidad

Categoría/actividad	Mujeres/calorías por hora	Hombres/calorías por hora
Liviana	90-204	120-294
Moderada	200-204	300-444
Fuete	330-444	450-594
Muy fuerte	450-564	600-744
Ultra pesado	570- +	750- +

Cuadro: 1.1 CLASIFICACIÓN DE KILOCALORÍAS, HOMBRES/MUJERES SEGÚN SU INTENSIDAD

Fuente: Manual de nutrición y dietética, 18.

Fecha: 8 de febrero del 2015.

La energía es la capacidad para realizar un trabajo. El hombre, para vivir, para llevar a cabo todas sus funciones, necesita un aporte continuo de energía: para el

Karina Angélica Cedillo Molina



funcionamiento del corazón, del sistema nervioso, para realizar el trabajo muscular, para desarrollar una actividad física, para los procesos biosintéticos relacionados con el crecimiento, reproducción y reparación de tejidos y también para mantener la temperatura corporal (<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-4-energia.pdf>).

La energía que recibimos la obtenemos de los alimentos, estos son:

- Grasas o lípidos 9 kcal.
- Hidratos de carbono o carbohidratos 4 kcal.
- Proteínas 4 kcal.

También recordemos que el alcohol es una fuente de energía, 1 gramos de alcohol aporta 7kcal, lo más recomendable es utilizar otros medios de obtención de energía.

El organismo necesita energía suficiente para absorber la comida que ingerimos, por cada 100 kcal que consume entre el 5% y 10% se gasta durante el proceso de digestión, absorción, y metabolismo de los nutrientes.

1.4 LOS NUTRIENTES

Son sustancias en los alimentos que proveen energía y participan en el crecimiento y mantenimiento del organismo. (Graciano 12).

Los nutrientes tienen en el organismo las siguientes funciones:

- **Función plástica:** Ayuda en el desarrollo de los tejidos del organismo y también ayuda a que estos se regeneren.

Karina Angélica Cedillo Molina



- **Función reguladora:** Controla los procesos metabólicos.
- **Función energética:** Es la encargada de provisionar energía al organismo para que este pueda realizar sus actividades diarias: caminar, respirar, etc.

Por el tipo de nutrientes se clasifican en:

Macronutrientes:

- Proteínas o prótidos.
- Lípidos.
- Hidratos de carbono.

Micronutrientes:

- Vitaminas.
- Minerales o sales minerales. (Graciano, 13).

1.5 LAS PROTEÍNAS

Las proteínas son las principales estructuras de los tejidos animales; son estructuras tan importantes como lo son la celulosa y las fibras en las plantas. El término proteína deriva del griego y significa primero. (Graciano, 68).

Dentro de la clasificación de las proteínas se encuentran dos grupos; las esenciales y las no esenciales.

Proteínas esenciales. - Estas son aquellas que el organismo no se encuentra en capacidad de producir o sintetizar por lo tanto se requiera de la ingesta de productos alimenticios para la obtención de las mismas.

Karina Angélica Cedillo Molina



Proteínas no esenciales. - Éstas son aquellas que el organismo puede producir o sintetizar, tomemos en cuenta que esto sucede siempre y cuando el organismo se encuentre saludable.

La ingesta recomendada de proteínas depende del tipo de actividad física que se realice, pero en términos generales para un adulto entre 19 y 49 años se recomienda 55,5g por día. (Graciano, 71).

Las fuentes ricas en proteínas son: garbanzos, frijoles cocidos, tofú, leche de vaca, lentejas, leche de soja, huevo hervido, cacahuates, queso, arroz integral, patatas y avena. (Graciano, 71).

Las proteínas cumplen funciones claves dentro del organismo humano, los aminoácidos son usados por el cuerpo para desarrollar y mantener los tejidos y en todas las células son parte del ácido desoxirribonucleico (DNA), el cual se encarga de controlar los códigos genéticos.

Las proteínas están en todas partes y son importantes para desarrollar procesos orgánicos durante el embarazo y la infancia. Se necesitan proteínas adicionales en caso de quemaduras, operaciones o infecciones.

Todas las enzimas son proteínas y actualmente se han podido identificar más de 2000 tipos de enzimas. (72).

1.6 LAS GRASAS O LÍPIDOS

Las grasas son un tipo de lípido y muchas veces han sido tratadas como parte dañina dentro del organismo humano, es así que muchas de las dietas exponen la restricción de su uso, pero en realidad éstas tienen funciones importantes dentro del organismo humano, y dependen básicamente del control de su ingesta.

Karina Angélica Cedillo Molina



Dentro del grupo de lípidos se llama grasas a los lípidos que son sólidos a temperatura ambiente, y aceites a aquellos que mantienen su condición líquida. (Graciano, 57).

1.6.1 TIPOS DE GRASAS

Las grasas poliinsaturadas (esenciales), están compuestas por dos grandes familias de ácidos grasos esenciales, y se presentan usualmente líquidas a temperatura ambiente; algunas de éstas no pueden ser sintetizadas por el cuerpo y deben ser obtenidas por la alimentación. (Rua, 25).

Omega 6.- Proviene del ácido linoleico, y es clave para un sano y correcto crecimiento. La deficiencia de este tipo de grasa puede provocar efectos negativos sobre el crecimiento, el sistema inmunológico, la piel y la coagulación de la sangre. Se encuentra en aceites vegetales como el de girasol y el de maíz. (Rua, 25).

Omega 3.- También proceden del ácido linoleico. Se trata de una grasa “buena”, es importante en el desarrollo del cerebro y las retinas, posee propiedades antiinflamatorias y anticoagulantes, son ricas fuentes las sardinas, el pescado azul y los aceites de nuez. (Rua, 25).

Las grasas monoinsaturadas.- Se consideran como no esenciales, pero muchos de los alimentos ricos en éstas a la vez también son ricos en grasas poliinsaturadas, esa asociación hace que los alimentos que contienen grasas monoinsaturadas tengan un especial atractivo nutricional, también se les conoce con el nombre de omega 9.



El ejemplo más común de productos que contienen este tipo de grasa es el aceite de oliva (con un 80% de aceite linoleico), también el aguacate, los frutos secos y las semillas (Rua, 25).

Saturadas (perjudiciales). - Son usualmente sólidas a temperatura ambiente. Las investigaciones sugieren que los ácidos grasos contenidos en las grasas saturadas incrementan el colesterol de la sangre.

Se considera que es innecesario consumir alimentos con este tipo de grasas, porque el organismo puede “fabricar” por sí mismo las que necesita. Una cosa hay que decir a su favor es que brindan sabor a los alimentos. (Rua, 25).

Trans (perjudiciales). - Se halla en pequeñas cantidades en la naturaleza, pero la forma más visible es cuando los aceites vegetales no saturados son artificialmente saturados (proceso conocido como hidrogenación) los convierten en margarinas sólidas con átomos de hidrógeno extra.

Todos los alimentos procesados contienen altos niveles de grasas trans. (Rua, 25).

Con esta clasificación ya tenemos una idea clara al momento de elegir el tipo de grasas que queremos ingerir, y por consiguiente el aporte positivo que le estamos dando al organismo.

1.6.2 FUNCIONES DE LAS GRASAS

Las grasas totalizan el 15% del peso de un hombre normal y el 20% del cuerpo de una mujer normal. Por lo menos el 50% de estos porcentajes se encuentran

Karina Angélica Cedillo Molina



debajo de la piel. En cuanto a su valor energético un gramo de grasa produce 9 kilocalorías. Las grasas son las responsables de transportar las vitaminas solubles en grasas (A, D, E y K) a todo el cuerpo (Graciano, 60).

1.7 LOS CARBOHIDRATOS

Según lo especificado en el Manual de Estudio Nutrición y Dietética de Gustavo Méndez Graciano, la palabra carbohidrato significa literalmente agua de carbón. Esto quiere decir que al momento de calentar azúcar por largo tiempo los tubos de ensayo empiezan a presentar en sus paredes gotas de agua con residuos de carbón.

Los carbohidratos también cumplen un papel fundamental dentro de la dieta diaria ya que se recomienda que dentro de ésta contenga el 50% de los mismos. Los carbohidratos son componentes energéticos dentro del organismo, presentes en los azúcares y almidones.

Carbohidratos simples. - Son los azúcares que se dividen en: naturales (glucosa) y los refinados (azúcar de mesa). En esta categoría se dividen los monosacáridos o azúcares simples y los disacáridos o azúcares dobles. En la mayoría de los casos son de sabor dulce; el término azúcar se refiere siempre a los monosacáridos y disacáridos colectivamente. (Graciano, 35).

Monosacáridos. - Como la glucosa, la fructosa y la galactosa son la base de otros carbohidratos simples. (35).

Glucosa. - También llamada dextrosa es fundamental en la nutrición y es la fuente número uno de energía, ésta se encuentra presente en las plantas y son los únicos que



pueden alimentar las funciones del cerebro, el sistema nervioso y los glóbulos rojos. Es rica en alimentos como: las uvas, la miel y en la mayoría de las plantas comestibles y se recomienda de 50 a 110 gramos diarios de carbohidratos para mantener los niveles adecuados de glucosa en la sangre. (Graciano, 36).

Fructosa. - Es de sabor dulce, es una azúcar natural y se encuentra en la miel y las frutas; es utilizada como endulzante en sustancias ácidas y en comidas frías, como en el caso de bebidas cítricas. La fructosa y la glucosa son los monosacáridos más comunes en la naturaleza. (Graciano, 36).

Disacáridos. - Incluyen a la sacarosa o azúcar común, a la maltosa y lactosa. (Graciano, 36).

Sacarosa. - Se conoce comúnmente como azúcar de mesa que se extrae de la caña de azúcar y de la remolacha azucarera y sirve para endulzar las comidas. (Graciano, 37).

MONOSACARIDOS		
Glucosa	Fructosa	Galactosa



DISACARIDOS		
Sacarosa	maltosa	Lactosa
Glucosa + fructosa	Glucosa + glucosa	Glucosa + galactosa

CUADRO 1.2 CLASIFICACIÓN DE MONOSACÁRIDOS Y DISACARIDOS

Fuente: Manual de nutrición y dietética, 37.

Fecha: 10 de febrero del 2015.

La leche es la única fuente de lactosa y se encuentra relacionada con productos animales, la lactosa no posee mucho dulzor por esa razón podemos decir que la leche se encuentra en una posición neutral de sabor.

Carbohidratos complejos.- Los polisacáridos primarios son los almidones y las fibras. Los almidones tienen la función en las plantas de almacenar energía, y se encuentran en los granos como harinas, las pastas, legumbres, los vegetales y en algunas frutas como la banana que tiene almidón, el cual se convierte en azúcar a medida que maduran. (Gracinao, 45).

Las fibras no son una sustancia sino un grupo de polisacáridos (con excepción de una llamada lignina). Existen dos tipos de fibras las solubles que se disuelven en agua, y los insolubles que no pueden disolverse en agua.

Los alimentos ricos en almidones y fibras son: granos, cereales, frutas o semillas de la tierra cultivada son los productos ricos en almidón, que incluyen el trigo, maíz, arroz centeno, cebada, avena, papas, vegetales, y poroto seco. (Graciano, 46).



Los carbohidratos son parte importante para la energía del cuerpo, ayudan a éste a usar de forma adecuada las grasas.

1.8 LAS VITAMINAS

Las vitaminas son pequeñas sustancias que se encuentran en los alimentos y el organismo y necesita en pequeñas cantidades; también llamadas micronutrientes, ayudan directamente al buen funcionamiento del organismo y por consiguiente a su bienestar.

Las vitaminas no aportan kilocalorías pero sin embargo son parte fundamental dentro del organismo, de ellas depende también el buen rendimiento físico y mental, la buena concentración, la resistencia a alergias, y lo más importante La buena calidad de vida de logramos al ingerir alimentos ricos en vitaminas.

No todas las vitaminas se obtiene de los alimentos, hay una vitamina que la genera el cuerpo humano y es la vitamina D, esta se producen la piel al tener contacto con los rayos solares; no podemos mencionar un alimento que posea e contenido necesario de vitaminas, es por esta razón que necesitamos ingerir vario alimentos para obtenerlas, dicho de otra manera tener una dieta balanceada.

1.8.1 CLASIFICACIÓN DE LAS VITAMINAS

Solubles en grasa.- Estas son las vitaminas A, D, E, K, éstas se encuentran en medios grasos, y también el cuerpo los puede almacenar es decir que son aquellas que al momento de mantener contacto con un cuerpo graso son de fácil disolución.



Vitamina A.- Es de vital importancia para el crecimiento adecuado del organismo, ayuda a mejorar la visión en penumbra y también es bueno para la percepción del color; alimentos como la zanahoria, melón plantas de colores verdes y amarillos, son fuentes naturales de vitamina A, así mismo las fuentes animales son el hígado el pescado la yema de huevo y los lácteos. Su deficiencia puede ocasionar problemas en la visión, y también debilitar las uñas y el cabello.

Vitamina D.- Da soporte a la absorción de calcio y fósforo en los huesos y también apoya al sistema nervioso. Las fuentes naturales son: los rayos del sol, atún, salmón, las sardinas y los lácteos. Su deficiencia puede ocasionar descalcificación de los huesos y caries en los dientes.

Vitamina E.- Es mejor ingerirla en forma natural, ayuda a disminuir la posibilidad de riesgos cardíacos, también protege a la vitamina A, también es clave para el sistema endócrino y las glándulas sexuales. Las fuentes naturales son aceites vegetales, germen de trigo, semillas y aceites de semillas. Su deficiencia crea retención de líquidos y desórdenes en la reproducción.

Vitamina K.- Se requiere en pequeñas cantidades especialmente para formar proteínas esenciales, de igual manera para la coagulación de la sangre. Fuentes naturales son el brócol, espinaca, repollo, manzanas verdes y espárragos. Las bacterias localizadas en los intestinos producen la mitad de esta vitamina que requiere el organismo. Su deficiencia puede ocasionar hemorragias.



Solubles en agua. - Estas son las vitaminas C y B, la última es de difícil almacenamiento en el organismo, y son aquellas que al mantener contacto con un líquido son de fácil disolución.

Vitamina C.- Es clave para la producción del colágeno, ayuda a la cicatrización de heridas, es un gran antioxidante y también es un apoyo para el sistema inmunológico. Fuentes naturales, son el kiwi, guayaba, fresa y todos los cítricos. Su deficiencia puede ocasionar fatiga y encías sangrantes.

Vitamina B.- Todo de vitaminas B son hidrosolubles salvo la vitamina B12, el alcohol, los antibióticos y el estrés dificultan su absorción.

INGESTA RECOMENDADA POR DÍA/ADULTOS

VITAMINA	MUJERES	HOMBRES
Vitamina C	40 mg	40 mg
Vitamina D	Basta con las que reciban de los rayos del sol. Si apenas los reciben 10 mcg.	Basta con las que reciban de los rayos del sol. Si apenas los reciben 10 mcg.
Vitamina E	Al menos 3 mg	Al menos 4mg
Vitamina K	1 mcg por día por cada kilo de peso corporal	1 mcg por cada kilo de peso corporal

CUADRO 1.3 INGESTA RECOMENDADA POR DÍA/ADULTOS

Fuente: Adelaida de la Rua, 31.

Fecha: 12 de febrero del 2015.



1.9 LOS MINERALES

A diferencia de las vitaminas que pueden ser fácilmente destruidas, los minerales son elementos inorgánicos que siempre mantienen su estructura química. El hierro, por ejemplo, puede combinarse temporalmente con otros elementos formando sales, pero sigue siendo hierro.

Los minerales no son destruidos o alterados por el calor, el oxígeno o los ácidos, únicamente pueden perderse por lixiviación (en el agua de lavado y cocción de los alimentos, cuando ésta no se consume). Por ello, a diferencia de las vitaminas, no requieren un cuidado especial cuando los alimentos que los contienen se someten a procesos culinarios. (<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-10-minerales.pdf>).

A los minerales se los encuentra en pequeñas cantidades en el organismo, comprenden del 3% al 4% del peso total, convirtiéndose en sustancias esenciales que ayudan al control del buen rendimiento del cuerpo.

Los minerales son sustancias inorgánicas, que se encuentran en la naturaleza y generalmente los recibimos por medio de la alimentación específicamente por la absorción.

Podemos encontrar tres grupos de minerales:

- **Los macro elementos.** - Se requiere en grandes cantidades, estos se miden por gramos.
 - **Calcio (Ca).** - lo encontramos en grandes cantidades en el organismo, se encuentra en los huesos, y casi el 99% de calcio que

Karina Angélica Cedillo Molina



posee el organismo se encuentra en el esqueleto óseo, es importante ya que ayuda a la coagulación de la sangre.

Alimentos ricos en calcio son los lácteos como la leche, y en hortalizas como el berro.

La carencia de este mineral puede provocar deformación en los huesos como es el caso de la osteoporosis.

- **Magnesio (Mg).** - Es clave para la producción de enzimas que ayudan a mantener las funciones básicas del organismo, también participa en la constitución de los dientes y los huesos.

Lo podemos encontrar en grandes cantidades en los lácteos como es la leche, el queso, el yogur, también se encuentra presente en el pescado la carne de res y los mariscos.

La falta de este mineral puede generar ansiedad, calambres al cuerpo.

- **Fosforo (P).** - También forma parte importante en la formación de los dientes y huesos, también es parte esencial en la formación de algunas enzimas, material genético membranas celulares.

Lo podemos encontrar el alimentos como los huevos, la carne de res, la leche, el pescado, granos integrales como es el caso de la harina de maíz integral y también se encuentra presente en frutos secos como las nueves, maní, avellanas. Almendras etc.



La carencia o déficit de este mineral puede ocasionar debilidad del organismo humano ocasionando la falta de equilibrio, también pérdida de apetito y dolor en los huesos.

- **Potasio (K).** - Es importante ya que ayuda a mantener el balance de los fluidos corporales, relaja las paredes arteriales y también es clave para la correcta secreción de insulina.

Lo podemos encontrar en frutas como el guineo, jugo de naranja, aguacate, uvas, ciruelas y pasas, en verduras como las papas, espinaca los tomates, también se encuentran presente en las legumbres como las lentejas y frijoles rojos y t en la carne magra de res.

La carencia de este mineral puede causar confusión mental y problemas musculares.

- **Sodio (Na).**- Es importante para mantener el equilibrio hídrico y el balance del ph.

Todos los alimentos contienen cantidades de potasio pero cabe recalcar la sal de mesa como su mayor exponente.

La carencia de este mineral puede ocasionar pérdida de agua en el organismo, y también provoca debilidad y mareos.

- **Cloro (Cl).**- El cloruro, forma parte de la sal común trabaja conjuntamente con el sodio y el potasio para mantener un balance adecuado del ph de todos los fluidos del cuerpo.



Podemos encontrarla en la sal de mesa, y en las aceitunas.

Su carencia puede producir diarrea, vómito y también alta de apetito.

- **Azufre (S).**- Asiste al metabolismo, también regula los niveles de azúcar en la sangre Y forma parte de la síntesis del colágeno.

Las encontramos en mayor índice en frijoles lentejas, ajo, algunas fuentes ricas de azufre son la carne el pescado, las aves.

No se conoce algún problema ocasionado por su déficit.

- Los micro elementos se necesitan en menor proporción y estos se miden en miligramos.

- **Hierro (Fe).**- Forma parte importante de la producción de hemoglobina, también conserva el sistema inmunológico saludable.

Alimentos ricos en hierro son carne magra, huevos, hígado frutas, legumbres, panes enriquecidos, cereal y yema.

Su deficiencia puede ocasionar anemia, debilidad corporal, fatiga y debilidad en cabello y uñas.

- **Flúor.**- El fluoruro es una forma natural del flúor, es importante para la protección dental contra la aparición de caries, y también ayuda en el fortalecimiento de los huesos.



Se la puede encontrar el agua de la llave, y también añadida a algunas cremas dentales.

No se ha conocido ningún efecto por si deficiencia.

- **Yodo (I).**- Es parte fundamental para la producción de hormonas de la tiroides, también tiene un papel importante dentro de la síntesis de las proteínas.

Productos como la sal de mesa, las algas, el perejil y el ajo se encuentran enriquecidos con yodo.

La deficiencia de este mineral puede generar el crecimiento excesivo de la glándula tiroides llamado bocio.

- **Manganeso.**- Interviene en la activación de las enzimas, también es esencial para la apropiada formación de dientes y cartílagos.

La podemos encontrar en cereales integrales, frutos secos, legumbres y pescados.

No se conocen problemas ocasionados por su déficit ya que no es un mineral tóxico.

- **Cobalto (Co).**- Da soporte para el buen funcionamiento de glándulas rojas, se utiliza también para el tratamiento de la anemia.

Podemos encontrar en mayor cantidad en carnes de ternera y res y también se encuentra en la leche.



No se conoce ningún síntoma asociado con su deficiencia.

- **Cobre (Cu).**- Forma parte importante para la formación de varias enzimas, también es antioxidante y cuida la normal pigmentación del cabello y la piel.

Se encuentra en la comida de mar y las vísceras, también en la pimienta y el chocolate.

Problemas a causa de su deficiencia son muy raras generalmente se relaciona a problemas hereditarios como es el caso del albinismo.

- **Zinc (Zn).**- Forma parte del desarrollo de espermatozoides y óvulos, también ayuda al fortalecimiento de los huesos.

Se encuentran en mayor proporción en alimentos como las ostras, carnes rojas y granos enteros¹.

- Los oligoelementos o elementos traza, básicos en pequeñas cantidades, estos se miden en micro gramos.
 - **Cromo (Cr).**- Forma parte de las funciones de la insulina, también es esencial para la estimulación y metabolismo de los ácidos grasos.
 - Los alimentos ricos en cromo son los cereales integrales, la levadura de cerveza y las carnes.

Los granos enteros¹ son aquellas semillas que no han perdido ninguna de sus partes, éstas son: la parte externa, su parte media y su parte interna, las cuáles en conjunto conservan todos los nutrientes del grano.



Su deficiencia puede generar problemas ocasionados con los índices altos de azúcar en la sangre, también puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades del corazón.

- **Litio (Li).**- Ayuda a generar un balance en el sistema nervioso, también mejora la eliminación urinaria.

-

En pequeñas cantidades lo encontramos en el agua de mar, algunos peces, crustáceos, plantas y tejidos animales.

- **Molibdeno (Mo).**- Ayuda a movilizar el hierro en el organismo, ayuda a producir energía y también es importante para un normal desarrollo del sistema nervioso.

Lo podemos encontrar en alimentos como las verduras de hojas verdes, semillas de girasol, cereales, leche y en las vísceras.

No se encuentra una afección definida pero se la relaciona con alteraciones dentro del sistema nervioso.

Su deficiencia puede generar impotencia sexual, problemas en boca y encías y alteraciones de pulso cardíaco.

- **Selenio (Se).**- Este mineral posee una acción antiinflamatoria, se dice que este mineral ayuda a prevenir el cáncer, ayuda a las mujeres en la etapa de la menopausia.

Lo podemos encontrar en alimentos como el hígado los pescados el marisco, cereales integrales, el germen de trigo el ajo y el brócoli.



Su deficiencia no se encuentra perfectamente establecida pero se asocia con la salud de uñas, cabello y dientes.

INGESTA RECOMENDADA DE MINERALES POR DÍA ADULTOS

MINERALES	HOMBRES	MUJERES
Calcio	700 mg 1.250 en período de lactancia	
Magnesio	270 mg	300 mg
Fósforo	550 mg	550 mg
Potasio	3.500 mg	3,500 mg
Sodio	1.600 mg	1.600 mg
Selenio	60 mcg	75 mcg
Zinc	7 mg	9,5 mg
Hierro	14,8 mg	8,7 mg
Manganeso	1,4 mg	1,4 mg

CUADRO 1.4. INGESTA RECOMENDADA DE MINERALES POR DÍA ADULTOS

Fuente: Adelaida de la Rúa, 37.

Fecha: 10 de febrero del 2015



1.10 PIRÁMIDE NUTRICIONAL



Imagen 1: Pirámide nutricional

Autor: Myplate.gov

Fecha: 10 abril 2015

Es importante tener claro la diferenciación de los grupos de alimentos para así saber que nos pueden aportar cada uno de éstos, con esto lograremos mejor el desarrollo de las recetas y por consiguiente el requerimiento nutricional de cada grupo.

Grupo I

Panes, cereales, arroces y pastas.- Estos se encuentran como base dentro de la pirámide nutricional, y son los encargados de generar energía al cuerpo humano, la cantidad a consumir siempre debe ser proporcional a la cantidad de energía que se gasta diariamente, esto dependerá también del sexo, edad y actividad física, se recomienda el uso de 4 a 6 raciones por día.



Grupo II

Verduras.- Este grupo es rico en vitaminas, minerales, almidón, y en menor cantidad en azúcares, poseen propiedades antioxidantes y también tienen una función reguladora.

Podemos aprovechar más el contenido nutricional de las verduras si éstas se consumen crudas, ya que al momento de su cocción pierden algunos nutrientes, eso sí tomando en cuenta el correcto lavado de las mismas.

Las verduras se han vuelto indispensables dentro de todo tipo de dieta, ayuda al equilibrio nutricional y casi no aportan calorías.

Grupo III

Frutas.- Son indispensables dentro de toda dieta, son ricos en vitaminas, destacando la C que lo podemos encontrar en cítricos, también son fuente de minerales como el potasio que lo encontramos especialmente en el guineo, fibra como la pectina que es una fibra soluble y azúcares naturales que se generan gracias a la maduración de las frutas, las mismas que generan hidratos de carbono sencillos originando su dulzor.

El aporte calórico es bajo y depende de su contenido de hidratos de carbono, a excepción del coco que aporta un 35% de contenido graso y del aguacate que aporta un 14% de contenido graso.



Grupo IV

Carne, aves, pescados, frijoles secos, huevos y nueces.- Este grupo de alimentos es rico en proteínas de origen animal y hierro que posee el pescado, los huevos y la carne y también en proteína de origen vegetal como es el caso de los frijoles secos y las nueces.

CARNES Y AVES

El color de la carne proviene de una proteína que contiene hierro, llamada "mioglobina", ello explica el mayor contenido en hierro de las carnes rojas; el término "carne roja" hace referencia, en general, a carnes de mamíferos, como ternera, cerdo, cordero o caballo; en cambio las carnes blancas son las de aves de corral (como el pollo o el pavo), aunque también incluye la carne de conejo, que es un mamífero; la carne se clasifica en muchas ocasiones por su contenido en grasa, y se diferencia así entre carnes "magras" o grasas. (<http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/carnes-huevos-y-derivados/2013/03/12/216095.php>).

PESCADO

Podemos definir tres grandes grupos:

Por su hábitat

- **Pescado de agua marina.-** Estos son los que mayormente se consumen, estos provienen del mar agua que se encuentra



enriquecida con yodo, sodio y cloro, que dan el olor y sabor característico de los peces.

También según la zona donde se encuentran dentro del océano podemos clasificarlos de esta manera:

- **Bentónicos.-** Estos se encuentran habitando en las profundidades del mar, poseen una carne magra y tienen una forma aplanada tal es el caso del lenguado.
- **Pelágicos.-** Se encuentran distribuidos en diferentes capas del mar, generalmente andan en bandas y migran por todos los sectores marinos, esto gracias a su capacidad de nadar por largas distancias; estos peces se caracterizan por tener su carne grasa y semi –grasa, como son las sardinas y las anchoas.
- **Pescados de agua dulce.-** Estos se los puede encontrar en los ríos y lagos, aguas que se encuentran enriquecidas con magnesio, fosforo y también potasio, su consumo es reducido.

Dentro de este grupo podemos clasificar los siguientes:

- **Diadrómicos.-** So aquellos que habitan los dos tipos de aguas, tanto la dulce como la salada, esto debido a las migraciones, aquí se encuentran el salmón, la trucha y la anguila.



- **Piscicultura.-** No es considerado como un hábitat natural sino más bien artificial, en donde crían a los peces logrando con esto preservar las especies.

- **Por la forma del cuerpo.-** Tenemos los siguientes:
 - **Planos.-** lengudo, rodaballo, gallo, etc.
 - **Redondos.-** Bacalao, merluza, abadejo, etc.

- **Por su contenido graso.-** No podemos determinar exactamente esta clasificación ya que la cantidad de grasa de los peces varía debido principalmente a su reproducción, y también cambia a lo largo del año.
 - **Blancos.-** Estos se caracterizan por tener un contenido graso bajo, alrededor del 2%, este tipo de pescados almacenan la grasa en el hígado, algunos de estas especies son el bacalao, la merluza, la corvina, etc.
 -
 - **Semigrasos.-** Esos en cambio tienen un contenido graso del 2% al 5%, aquellos como el dorado, el rape, la trucha, etc.
 - **Azules.-** Son aquellos que poseen un contenido graso entre el 8% y el 15%, algunos ejemplos son: el pez espada, la sardina, el salmón, el mero, etc.



HUEVO

Es una de las proteínas más completas, ya que posee los ocho aminoácidos² que el organismo necesita y también aporta zinc, selenio, vitamina A y C; el huevo se encuentra compuesto por los siguientes partes:

- **Cáscara.-** Es la capa protectora del huevo, de estructura porosa y caliza; su interior se encuentra cubierto por una membrana; la coloración del huevo depende de la especie del animal y del tipo de alimentación que este reciba.
- **Clara.-** forma parte del 60% del total del huevo, y contiene proteínas como la ovoalbúmina que es la que genera la espuma al momento de batirla.
- **Yema.-** Es un tipo de emulsión grasa rodeada de una sustancia acuosa en su mayoría; aquí se centran las vitaminas como la A, y E, y también posee vitamina D en forma natural.

Grupo V

Leche, yogurt y queso (lácteos).- Este grupo es rico en calcio y proteínas; la leche más usada para el consumo humano es la leche de vaca la cual debemos ingerirla pasteurizada para así evitar cualquier tipo de

Los ocho aminoácidos² se refiere a los esenciales, aquellos que el organismo no puede sintetizar, este grupo constituye la isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.



contaminación mediante el proceso de obtención.

El yogur y el queso son derivados de la leche, los cuales a partir de diferentes procesos de elaboración necesitan de la leche para su producción.

Grupo VI

Aceites y dulces.- En este grupo se recomienda ingerir los aceites vegetales, como el aceite de oliva, de soja, etc. No es recomendable su exceso, de igual manera el consumo de dulces también tiene que ser moderado.

Ración de alimentos para adultos mayores de veinte años Relaciones con la Pirámide de la Alimentación

Nivel en la Pirámide	N° de raciones al día	Alimentos	Tamaño de una ración	Frecuencia de consumo
Pico de la pirámide	3- 5 Raciones al día	Aceite de oliva (o semillas)	10 ml	Diario
3er nivel de la pirámide	3-4 Raciones al día	leche o derivados	250 ml	Diario
		Yogur	200-250 ml	Diario
		Quesos curados	40-60 g	Diario
		Queso fresco	80-125g	Diario
	2 Raciones al	Carne magra	100-125 g	2 veces/semana



	día	Aves (pollo)	160g	2 veces/semana
		pescado blanco	150g	2 veces/semana
		pescado azul	150g	2 veces/semana
		Huevos	60-75g	3-4 veces/semana
		legumbres	60-80g	3 veces/semana
3cer nivel de la pirámide	2-3 Raciones al día	Verduras	200g	Diario
	2-3 Raciones al día	Frutas	200g	Diario
Base de la pirámide	4-6 Raciones al día	Pan	50-100 g	Diario
		Arroz y pastas	50-80g	4 veces/semana
		patatas	150-200g	Diario
		frutos secos	20-30g	3-7 veces/semana

CUADRO 1.5: RACIÓN DE ALIMENTOS PARA ADULTOS MAYORES DE VEINTE

AÑOS RELACIONES CON LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

Autor: Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia, 14.

Fecha: 1 de marzo 2015.



Raciones de otros alimentos (son prescindibles)

Alimentos	Tamaño de una ración	frecuencia de consumo
Mantequilla o margarina	Pequeñas cantidades	Ocasional o esporádicamente
dulces, pasteles, bollería y caramelos	Pequeñas cantidades	Ocasional o esporádicamente
Embutidos y carnes grasa	Pequeñas cantidades	Ocasional o esporádicamente
Snacks, helados	Pequeñas cantidades	Ocasional o esporádicamente

CUADRO 1.6: RACIÓN DE OTROS ALIMENTOS

Autor: Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia, 15.

Fecha: 10 abril 2015.

Ración de bebidas y actividad física

N° de Raciones	Bebidas y Actividad Física	Tamaño de una ración	Frecuencia de consumo
	Agua	200 ml	Diario
1-2 veces al día (opcional)	Vino o cerveza	100 ml	Opcional y moderado
1 vez al día (opcional)		200 ml	
Alguna vez	Refrescos	pequeñas cantidades	Ocasional o esporádicamente



Al menos una vez al día	Actividad física	más de 30 minutos	Diario
-------------------------	------------------	-------------------	--------

Cuadro 1.7: RACIÓN DE BEBIDAS Y ACTIVIDAD FÍSICA

Autor: Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia, 15.

Fecha: 10 abril 2015.

1.11 ALIMENTOS MÁS USADOS EN LAS ELABORACIONES DE LOS MENÚS

Dentro de la elaboración de los menús se destacan algunos alimentos, los cuales se han escogido principalmente por las siguientes razones:

Son de fácil obtención en el medio, estos se pueden encontrar fácilmente en los mercados ubicados en el Coca, generalmente es recomendable visitarlos en la mañana.

Aporta un gran contenido de vitaminas, minerales y carbohidratos, como se menciona posteriormente en las fichas nutricionales.

Al ser productos que se producen en la zona son de fácil acceso y su precio es accesible.

Son productos que tiene una gran capacidad de rendimiento como es el caso por ejemplo del arroz el verde y la yuca.

Aportan un buen sabor a las elaboraciones, generando así la eliminación de cualquier producto procesado o intensificador de sabor.

Son de fácil manipulación y se pueden cocinar, hervir o freír sin mayor dificultad.

Karina Angélica Cedillo Molina



PLÁTANO VERDE



Imagen 1.2. Fuente: Karina Cedillo

El plátano verde pertenece a la familia de las musáceas, su nombre científico es *Musa Paradisiaca*, es originario del Asia Meridional; es una planta herbácea, que se desarrolla en regiones tropicales y subtropicales.

Características.- Su piel es de color verde y su carne es de color amarillo pálido que se presenta un poco pegajosa al momento de manipularlo en crudo; está constituido principalmente por el 80% de almidón, 7% de sacarosa y 65 % de agua y llega a medir hasta 8m de altura incluyendo sus hojas.

Usos y propiedades.- El plátano verde tiene un sin número de usos dentro de la gastronomía, se pueden realizar desde sopas, empanadas, tortillas, o simplemente se lo puede presentar fritos a manera de patacón, o simplemente cocidos con sal.

También es un gran espesante especialmente cuando se lo añade a las elaboraciones en forma rallada, con esto generamos cuerpo y volumen.

El plátano verde es una rica fuente de vitaminas, minerales y fibra, que pueden ayudar a disminuir los niveles de colesterol en la sangre.

Karina Angélica Cedillo Molina



YUCA



Imagen 1.3. Fuente: Eroski Consumer
(<http://www.consumer.es>)

La yuca que pertenece a la familia de las euforbiáceas, su nombre científico es *Manihot Esculenta*, también llamada mandioca, es un tubérculo originario de países tropicales de América y se produce generalmente en climas tropicales.

Características.- Su piel tiene un color marrón, y su carne es blanca, no presenta ninguna dificultad al momento de pelarla; el 88% se encuentra constituido por hidratos de carbono.

Usos y propiedades.- La yuca puede ser elaborada de diferentes maneras, se puede hacer puré, caldo, harina y se lo puede freír y cocinar.

La yuca es un elemento espesante que da volumen a las elaboraciones, es también alimento de animales, y su almidón se utiliza para la industria del papel.

Como ya se dijo presenta un gran contenido de hidratos de carbono, también posee potasio, y aporta energía, como dato curioso podemos decir que la yuca es tóxica recién cosechada, se debe esperar un tiempo para poder cocinarla e ingerirla, nos referimos a la yuca tipo dulce ya que la amarga no pierde su grado de toxicidad y es utilizada para elaboración de casabe.

Karina Angélica Cedillo Molina



PAPA



Imagen 1.4. Fuente: Karina Cedillo

La papa pertenece a la familia de las solanáceas, su nombre científico es *Solanum Tuberoso*, y es originario de América del Sur, domesticada en Perú y Bolivia, su producción se hace en climas templados, tropicales y subtropicales.

Características.- Existen diferentes tipos de papas, por lo cual podemos encontrar de varios colores como marrón, rosado, rojo, amarillo o blanco; de igual manera diferente textura como: arenosa, firme, fibrosa, etc.

Usos y propiedades.- Cada variedad de papa tiene diferente función dentro de la cocina, es así que algunas son buenas para hacer purés, otras para sopas, asadas hervidas y así; la versatilidad de la papa ha mejorado ya que se pueden incluso hacer combinaciones con chocolate con esto queda demostrado que es un producto fácil de manipular; no olvidemos que también es un elemento espesante.

Muchos de los beneficios lo podemos encontrar en la cáscara ya que ahí se concentran los nutrientes, también ayuda a aliviar los estragos de la resaca si se la ingiere en sopa, otra de las propiedades curativas es que alivia problemas en la

Karina Angélica Cedillo Molina



piel como son las espinillas y forúnculos, esto si utilizada a manera de cataplasma o rallada, en cambio en tajadas se aplica sobre golpes y contusiones.

CEBOLLA



Imagen 1.5. Fuente: Karina Cedillo

La cebolla pertenece al grupo Allium, su nombre científico es Allium Cepa, no se conoce su origen con exactitud algunos afirman que en Asia Centra, otros en Asia Occidental o al Norte de África, su reproducción se da en climas templados.

Características.- La cebolla paiteña, presenta un color morado oscuro, de un sabor intenso y picante en boca.

Usos y propiedades.- La cebolla es un buen acompañante de muchas elaboraciones que van desde ensaladas, refritos, arroces y la clásica sopa de cebolla.

Posee vitaminas como la C, es rica en Ca, y en ácido fólico, su consumo eleva el colesterol bueno, la quercetina que se encuentra en la pulpa reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón, también es analgésico, antiinflamatorio, y .diurético.

Karina Angélica Cedillo Molina



Como dato curioso podemos decir que al cortar la cebolla a muchas personas les hace llorar, pero este efecto resulta beneficioso para la salud ya que limpia la córnea y también las mucosas.

TOMATE



Imagen 1.6. Fuente: Karina Cedillo

El tomate pertenece a la familia de las solanáceas, su nombre científico es *Solanum Lycopersicum*, es originaria de Ecuador, Perú y en la zona norte de Chile; se reproduce en climas cálidos entre 20 °C y 30 °C.

Características.- De color rojo, posee un sabor dulce y sus semillas son comestibles.

Uso y propiedades.- Es la base para hacer el gazpacho, y la sopa de tomate, también es utilizada en ensaladas, refritos y combina muy bien con el ajo; su consumo ayuda a reducir el riesgo de contraer cáncer, especialmente el de próstata, el licopeno que es un tipo de caroteno se encuentra presente en el tomate y es el que genera el color rojo que posee y actúa como protector celular, y posee efectos antioxidantes.

Karina Angélica Cedillo Molina



Una de las mejores maneras de obtener el máximo de nutrientes que posee es consumirlo crudo y muy maduro, si los tomates no vienen de una fuente orgánicos es mejor retirarles piel ya que es ahí donde se concentran los químicos, esto mediante una breve cocción lo cual facilitará el pelado.

PIMIENTO



Imagen 1.7. Fuente Karina Cedillo

El pimiento pertenece a la familia de las solanáceas, su nombre científico es *Capsicum Anuum* y es originaria de los países de México, Bolivia y Perú; se reproduce en climas cálidos y templados.

Características.- El pimiento se presenta de varios colores como el rojo verde y amarillo y formas; existen variedades dulces y picantes; posee una estructura hueca y un sabor suave.

Usos y propiedades.- El pimiento es un buen acompañante de ensaladas, también se puede realizar crema de pimiento y podemos utilizarlos asados, secos y en conserva.

Karina Angélica Cedillo Molina



El pimiento tiene como mayor componente el agua, seguido de hidratos de carbono, es rico en vitamina C, especialmente los de color rojo y vitamina A, calcio magnesio y fósforo, y también es un buen antioxidante.

AJO



Imagen 1.8. Fuente: Karina Cedillo

El ajo pertenece a la familia de las liliáceas, su nombre científico es *Allium Sativum*, es originario de Asia Central y se reproduce en climas fríos.

Características.- El ajo es un bulbo de forma redonda compuestos por dientes o gajos, posee hojas color blanco o rosa pálido.

Usos y propiedades.- El ajo es un buen acompañante para aderezos, podemos darle sabor al aceite, y también se pueden elaborar la sopa de ajo.

El ajo destruye las infecciones bacterianas, esto gracias a la cantidad de alicina que posee, también posee aceites esenciales, vitaminas, proteínas e hidratos de carbono, podemos decir que también es tonificante y estimulante, favorece la digestión y actúa contra el envejecimiento.

Karina Angélica Cedillo Molina



ZANAHORIA



Imagen 1.9. Fuente: Karina Cedillo

La zanahoria pertenece a la familia de las Umbelíferas, su nombre científico es *Daucos Carota* y es originaria de Afganistán y se producción se da mejor en climas cálidos.

Características.- La zanahoria es una raíz de color anaranjado, aunque también existe la variedad blanca, tiene consistencia carnososa y fibrosa, sus hojas son de color verde que pueden llegar a medir aproximadamente 30 cm.

Usos y propiedades.- La zanahoria es muy versátil, se usa en elaboraciones de sal como ensaladas, cremas, sopas y en elaboraciones de dulce, como cake, y tortas, también la podemos utilizar en forma de puré para dar color por ejemplo al arroz.

La zanahoria es rica en vitamina A y carotenos, y se la puede utilizar como tónico, algunas ventajas para la salud es que es un buen limpiador del hígado.

En caso de quemaduras podemos realizar un cataplasma a base de zanahoria rallada y aceite, de esta manera ayudará en la cicatrización y disminución del dolor.

Karina Angélica Cedillo Molina



ARVEJA



Imagen 1.10. Fuente: Karina Cedillo

La arveja también llamada guisante, procede de la familia de las Leguminosas, su nombre científico es *Pisum Sativum* y es originaria de Oriente Medio y Asia Central y su cultivo se da en climas templados.

Características.- La arveja posee una textura suave, de color verde y de forma redondeada; crece en vainas que llegan a medir hasta 10 cm.

Usos y propiedades.- La arveja se la puede utilizar en ensaladas, cremas, tartas y arroces, se la puede consumir frescas que poseen un sabor dulce o también secas.

La arveja es rica en hidratos de carbono, como el almidón, posee vitaminas como la tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina y piridoxina (B6), vitamina k y C, también es rica en minerales como el fósforo, potasio y hierro y magnesio.

Algunos de los usos medicinales son que fortalece los huesos, es un buen antioxidante y también ayuda a la coagulación de la sangre.

Karina Angélica Cedillo Molina



AVENA



Imagen 1.11. Fuente: Karina Cedillo

La avena pertenece a la familia de las gramíneas, su nombre científico es *Avena Sativa*, es originaria de Asia Central y se reproduce en climas fríos.

Características.- De color amarillo pálido, sus frutos son granos secos y es uno de los cereales que posee mejor adaptabilidad a cualquier tipo de suelo.

Usos y propiedades.- La avena es un cereal muy versátil, de la gastronomía la podemos utilizar en bebidas como la colada, la cual combina muy bien con frutos cítricos, también se pueden elaborar panes, elaboraciones de sal como sopas, papillas y ensaladas, la podemos consumir en forma de copos, salvado de avena y harina.

Una de las recetas hechas a base de avena es el muesli, que se lo elabora con fruta, frutos secos y también se le añaden otros cereales como el trigo y arroz.



La avena es una buena opción para dietas adelgazantes ya que debido a que sus hidratos de carbono son de lenta absorción permiten tener la sensación de saciedad.

La avena es un gran antioxidante, ayuda a reducir los niveles de colesterol, también regula el nivel de azúcar en la sangre y sus propiedades ayudan a reducir el riesgo de contraer inflamaciones en las vías respiratorias, enfermedad conocida como asma.

LIMÓN



Imagen 1.12. Fuente: Karina Cedillo

El limón pertenece a la familia de las rutáceas, su nombre científico es *Citrus Aurantifoliaes*, es originaria del sudeste Asiático, Persia (Irán) y Malasia, su reproducción se hace en climas templados, en zonas tropicales y subtropicales.

Características.- De color verde y jugoso, tiene un fuerte sabor cítrico.

Uso y propiedades.- Es muy utilizada en bebidas alcohólicas y no alcohólicas, también se puede elaborar bases para salsas, cake, tortas y es un buen acompañante para aderezos de ensaladas.

Karina Angélica Cedillo Molina



Es rico en vitamina C, B y K, ayuda a mejorar la resistencia especialmente a deportistas, ayuda a prevenir la hipertensión y es muy usada para curar los resfriados.

También no olvidemos que el limón tiene un efecto protector contra la oxidación.

MORA



Imagen 1.13. Fuente: Karina Cedillo

La mora pertenece a la familia de las rosáceas, su nombre científico es *Rubus Glaucus Benth*, es originaria del centro y sur de América y su producción se da en zonas altas tropicales y climas cálidos.

Características.- La mora es una baya elipsoidal, que posee diferentes tonalidades de rojo, se encuentran también variedades de color morado; tiene una textura carnosa y un sabor cítrico no muy intenso.

Usos y propiedades.- La mora dentro de la gastronomía se utiliza principalmente para elaboraciones dulces, como mermeladas, jales, salsas, también va bien a manera de aderezo y se la utiliza para jugo y decoración de tortas servidas frescas o cocidas en almíbar.

Karina Angélica Cedillo Molina



Su contenido calórico es bajo debido al aporte reducido de hidratos de carbono, es una buena fuente de fibra, vitamina C, potasio, y posee una acción antioxidante.

1.12 TÉCNICAS DE COCCIÓN

Los alimentos sufren cambios durante la cocción en cuanto a cualidades organolépticas y apariencia física; estos cambios también se dan en el olor, textura, color y sabor; existen muchas técnicas unas mejores que otras que conservan de mejor manera los nutrientes y evitan pérdida de agua.

La correcta cocción de los alimentos aporta seguridad al organismo y mejor digestión, logrando así disminuir intoxicaciones, o cualquier tipo de enfermedad ocasionada por la ingesta de alimentos mal cocinados.

Los alimentos requieren tipos de cocción diferentes debido a sus características y al tamaño, de igual manera sucede con el tiempo de cocción.

Cocción al vapor.- Este método de cocción mantiene las propiedades nutritivas de los alimentos, y prevalecen las vitaminas B y C las cuales son más susceptibles a destruirse con el exceso de cocción, y consiste en colocar un alimento sobre una olla vaporera para que este se cocine a base del vapor, los alimentos que soportan de mejor manera este método son las verduras y el pescado.

Hervir.- Es la introducción de un alimento en un medio líquido pudiendo ser agua o caldo para cocerlo en ebullición, alimentos como la carne, granos y verduras son comunes en éste método; para conservar los valores nutricionales en especial de verduras y frutas su cocción no debe ser muy prolongada.



Freír.- Es colocar un alimento en un medio graso caliente para cocerlo, la temperatura del aceite debe estar a 180°C, este tipo de cocción aporta más calorías ya que los alimentos absorben parte de la grasa de cocción.

Hornear.- Es un método de cocción seco que se lo realiza en el horno, es uno de los métodos que mejor conserva las propiedades nutricionales de los alimentos y conserva los jugos internos de los alimentos.



CAPÍTULO 2

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

Los consumidores de productos alimenticios son cada vez más exigentes en relación a la calidad de los productos que consumen. En este punto, la inocuidad de los alimentos es esencial de tal manera que existen normas que consideran formas de asegurar la inocuidad de los alimentos.

Se logra mediante condiciones higiénico - sanitarias y de Buenas Prácticas de Manufactura- BPM, para las empresas y establecimientos elaboradores de alimentos que comercializan sus productos.

“Las BPM son una herramienta básica para la obtención de productos seguros para el consumo humano, que se centralizan en la higiene y forma de manipulación, como también en el correcto diseño y funcionamiento de los establecimientos”. (Teisaire, 12).

2.1 BUENAS PRÁCTICAS EN LOS ALIMENTOS

Los Alimentos seguros son la base para evitar cualquier tipo de intoxicación alimentaria, tomando en cuenta varios factores principales a la hora de controlar los mismos, estos son: control de tiempo y temperatura, prevención de la contaminación cruzada y buenos hábitos de higiene del personal.

Control del tiempo y la temperatura.- Los alimentos que sufren abuso de tiempo y temperatura desarrollan un ambiente idóneo para el desarrollo de patógenos causantes de enfermedades alimentarias e intoxicaciones.



Los patógenos crecen bien en los alimentos que se mantienen a temperaturas entre 41° F Y 135° F (5°C Y 57°C). Este intervalo se conoce como “zona de temperatura de peligro” (Foundation, 2.3).

Para mantener seguros los alimentos estos deben estar fuera de esta zona.

Alimentos fríos.- Reciba los alimentos fríos que necesitan control de tiempo y temperatura para su seguridad a 41° F (5°C), o menos, a no ser que se especifique otra cosa. (Foundation, 6.4).

Alimentos calientes.- Reciba alimentos calientes que necesiten control de tiempo y temperatura para su seguridad a 135 °F (57°C), o más. (Foundation, 6.4).

“Propuesta de mejoramiento de elaboraciones gastronómicas para campamentos de trabajo del Oriente Ecuatoriano , análisis de caso: TUSCANY Perforación Sociedad Anónima S.A.”



Alimentos	Tiempo de refrigeración	Temperatura de refrigeración	Tiempo de congelación	Temperatura de congelación	Tiempo máximo de consumo en áreas de salud	Temperatura de cocción segura
Aves	2 días	0 -4 °C	1 año	-18 a 0°C	2 días en refrigeración, 45 días en congelación	74°C
Mariscos	2 días	0 - 4°C	6 meses	-18 a 0°C	2 días en refrigeración, 7 días en congelación	63°C
Carne molida	2 días	0 - 2°C	4 meses	-18 a 0°C	2 días en refrigeración, 3 meses en congelación	68°C
Visceras	2 días	1 - 2°C	4 meses	-18 a 0°C	36 horas en refrigeración, 7 días en congelación	74°C
Filetes de res	3 a 5 días	0 - 4°C	6 a 12 meses	-18 a 0°C	15 días en refrigeración, 6 meses en congelación	68°C
Chuletas	3 a 5 días	0 - 4°C	4 a 6 meses	-18 a 0°C	10 días en refrigeración, 3 meses en congelación	63°C
Tocino	7 días	1 - 2°C	1 mes	-18 a 0°C	5 días en refrigeración, 10 días en congelación	68°C
Embutidos	2 días	1 - 2°C	1 a 2 meses	-18 a 0°C	5 días en refrigeración, 10 días en congelación	68°C
Mariscos molidos	1 día	0 - 2°C	6 meses	-18 a 0°C	1 día de refrigeración, 5 días en congelación	68°C
Productos cocidos	3 a 5 días	0 - 4°C	1 mes	-18 a 0°C	1 día en refrigeración, 5 en congelación	74°C
Vegetales	1 semana	2- 4°C	-	-	2 a 4 días en refrigeración	57°C
Hortalizas	1 semana	2- 4°C	-	-	2 a 4 días en refrigeración	57°C*
Granos secos	-	Ambiente	-	-	6 meses a temperatura ambiente	57°C
Frutas	1 semana	2 - 8°C	10 meses	-18 a 0°C	2 a 4 días en refrigeración	57°C*
Huevos	3 a 5 días	2 - 7°C	-	-	7 días en refrigeración	74°C
Leche	3 a 5 días	2 - 4°C	-	-	36 en refrigeración	98°C
Productos lácteos	7 días	2 - 4°C	-	-	3 días en refrigeración	-

* Productos que se pueden consumir crudos, pero deben limpiarse y desinfectarse antes de su consumo

CUADRO 2: FACTORES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

Autor: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4619/3/TESIS.pdf>.

Fecha: 15 abril 2015.

Karina Angélica Cedillo Molina



Cuando se realiza el servicio de alimentos fuera del establecimiento es recomendable colocar los alimentos en recipientes que se mantengan a temperaturas de 135°C (57°C) o más alta, o de 41°C (5°C) o más baja.

Contaminación cruzada.- Esto ocurre cuando se mezclan productos cocidos con productos crudos, esto puede ocurrir en cualquier momento dentro de la elaboración, para evitar esto se deben tomar en cuenta ciertos aspectos:

- Uso de utensilios diferentes para cada tipo de alimento, como son las tablas de picar diferenciadas por colores, cada uno para diferente tipo de alimento, también recipientes para productos crudos y otros para productos cocinados.
- Limpieza y sanitación tanto de los utensilios como del espacio de trabajo.
- Preparación de alimentos a horas diferentes nos ayudara a evitar el riesgo de contaminación, una buena idea sería preparar primero los alimentos listos para comer en una hora y después los alimentos crudos, utilizando siempre procesos de limpieza y desinfección.

2.2 BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE DEL PERSONAL

En todo el camino de los alimentos los empleados pueden contaminarlos, muchas veces sin darse cuenta, es por eso que debemos saber cuáles son las situaciones más comunes que ocasionan la contaminación en los alimentos, a continuación enunciaremos los más comunes:

Karina Angélica Cedillo Molina



- Cuando tiene una enfermedad transmitida por alimentos.
- Cuando tienen heridas que podrían contener un patógeno.
- Cuando tienen contacto con una persona que está enferma.
- Cuando tocan algo que podrían contaminarles las manos y no se las lavan después.
- Cuando tiene síntomas tales como: diarrea, vómito o ictericia (coloración amarillenta de la piel y los ojos).
(Foundation 4.2).

Las manos son la herramienta principal dentro de las elaboraciones y por consiguiente se necesita una correcta limpieza de las mismas; se deben lavar las manos cuando se realizan las siguientes actividades:

- Después de ir al baño.
- Antes y después de trabajar con productos crudos como carne y pescado.
- Cuando se empiezan a manipular nuevos productos.
- Cada dos horas cuando se está trabajando con el mismo producto.
- Cuando se toca dinero.
- Después de tocar productos químicos.
- Después de tocarse cualquier parte del cuerpo.
- Después de usar el limpión.
- Tocar platos sucios.
- Sacar la basura.
- Tocar cualquier equipo que no se encuentre en condiciones de limpieza óptimas.
- Cuando se termina de comer.



Forma correcta de lavado de manos.



Imagen 2: Forma correcta de lavar sus manos

Autor: sweetdreamsbyso.blogspot.com

Fecha: 15 mayo 2015

También recordemos que dentro del área de elaboración de alimentos se deben tomar en cuenta ciertas restricciones tales como:

- No tocarse el cabello y la cara.
- No tocar limpiones sucios.
- No fumar.
- No masticar chicle.
- No mantener las unas largas y pintadas.
- No utilizar anillos, pulseras cadenas o aretes largos.
- No utilizar perfumes fuertes que puedan quedar impregnados en los alimentos.

Karina Angélica Cedillo Molina



Si uno de los trabajadores se encuentra con problemas de salud como la gripe, o posee vómito, fiebre o diarrea, es recomendable que no se acerque a trabajar y vaya al médico y permanezca en reposo en casa los días que le recomendaron, de esa manera se evitará el riesgo de contaminación a los alimentos y también el riesgo de contagio a los demás compañeros.

2.3 LIMPIEZA DEL ÁREA DE TRABAJO

La Ingeniera en Alimentos Claudia Teisaire, en el libro *Buenas Prácticas de Manufactura*, menciona que es fundamental evitar que el establecimiento esté ubicado en zonas que se inundan, que contengan olores, humo, polvo, gases y otros elementos que puedan afectar la calidad del producto que se elabora, las vías de tránsito externo deben tener superficie pavimentada para permitir la correcta circulación de camiones, transportes internos y contenedores, en los edificios e instalaciones, las estructuras deben ser resistentes al tránsito interno de vehículos, las aberturas deben contar con un método adecuado de protección para impedir la entrada de animales domésticos, insectos, roedores, moscas, y contaminantes del medio ambiente como humo, polvo, vapor, otros.

Para limpiar y sanitizar una superficie debemos seguir los siguientes pasos:

- 1.- Limpie la superficie.
- 2.- Enjuague la superficie.
- 3.- Sanitice la superficie.
- 4.- Deje que la superficie se seque al aire.

(Foundation 11.2)



CAPÍTULO 3

GENERALIDADES DE LA EMPRESA PETROLERA TUSCANY PERFORACIÓN SOCIEDAD ANÓNIMA S.A.

INTRODUCCIÓN

Desde que se iniciaron los trabajos de explotación petrolera en el oriente ecuatoriano, las empresas petroleras -y también las mineras y madereras-, debido a su ubicación geográfica, han tenido que implementar campamentos³, provistos de comedores cercanos a los espacios de trabajo, es por esta razón que la manera más idónea para realizar las operaciones laborales es mediante un estilo de vida de campamento en donde los obreros juntamente con el resto del personal de la empresa se establecen en un determinado número de días después del período de descanso.

3.1 Tuscany Perf. S.A.

Es una compañía canadiense que se dedica a prestar servicios de reacondicionamiento y perforación de pozos para la industria del petróleo y gas en América del Sur y en África Central; en el Ecuador se encuentra operando desde hace 5 años.

3.1.1 Ubicación en el Ecuador: Esta empresa se encuentra prestando sus servicios en el Oriente Ecuatoriano, en la Provincia de Orellana, Cantón: Francisco de Orellana, parroquia Nuevo Paraíso, km, 7 vía Lago Agrio.

Campamento³ se refiere al tipo de vivienda temporal, adecuado al aire libre.



Desde la ciudad de Cuenca hasta Francisco de Orellana, se encuentra 574km de distancia a 9 horas aproximadamente si se dirige en vehículo propio si se toma el transporte público puede tomar dos horas más, esto por vía terrestre, hasta Valparaíso toma un par de horas más por canoa.

3.2 GENERALIDADES DEL CANTÓN FRANCISCO DE ORELLANA

Límites: AL Norte: Cantón Joya de los Sachas, al sur: Provincia de Napo, al este: Cantón Aguarico y al oeste: Cantón Loreto.

Parroquias: Puerto Francisco de Orellana (urbana), Dayuma, Taracoa, San Luis de Armenia, El Edén, Alejandro Labaka, Nuevo Paraíso, El Dorado, García Moreno, La Belleza, San José de Guayusa e Inés Arango. (<http://www.orellana.gob.ec/>).

Parroquia Nuevo Paraíso: Es una parroquia rural que posee 5 recintos o comunidades que son: Unión Chimborazo, San Lorenzo, Nuevo Paraíso (Centro Poblado), San Bartolo, Santa Catalina y Mushullacta; en este último es donde se encuentra asentado el campamento de Tuscany perf. S.A.

Población: De acuerdo al censo del año 2010 el cantón Francisco de Orellana tiene una población de 34.272 mujeres y de 38.523 hombres, dando un total de 72.795 habitantes. (INEC, <http://www.inec.gov.ec>)

Temperatura: La temperatura promedio anual es de 26 °C. (<http://www.orellana.gob.ec/>)



Producción agrícola: La actividad agropecuaria es una importante fuente de ingreso, productos como el café, la yuca el plato, el maíz y cítricos, son los de mayor producción.

UBICACIÓN DEL CAMPAMENTO TUSCANY PERF. S.A. EN EL ECUADOR

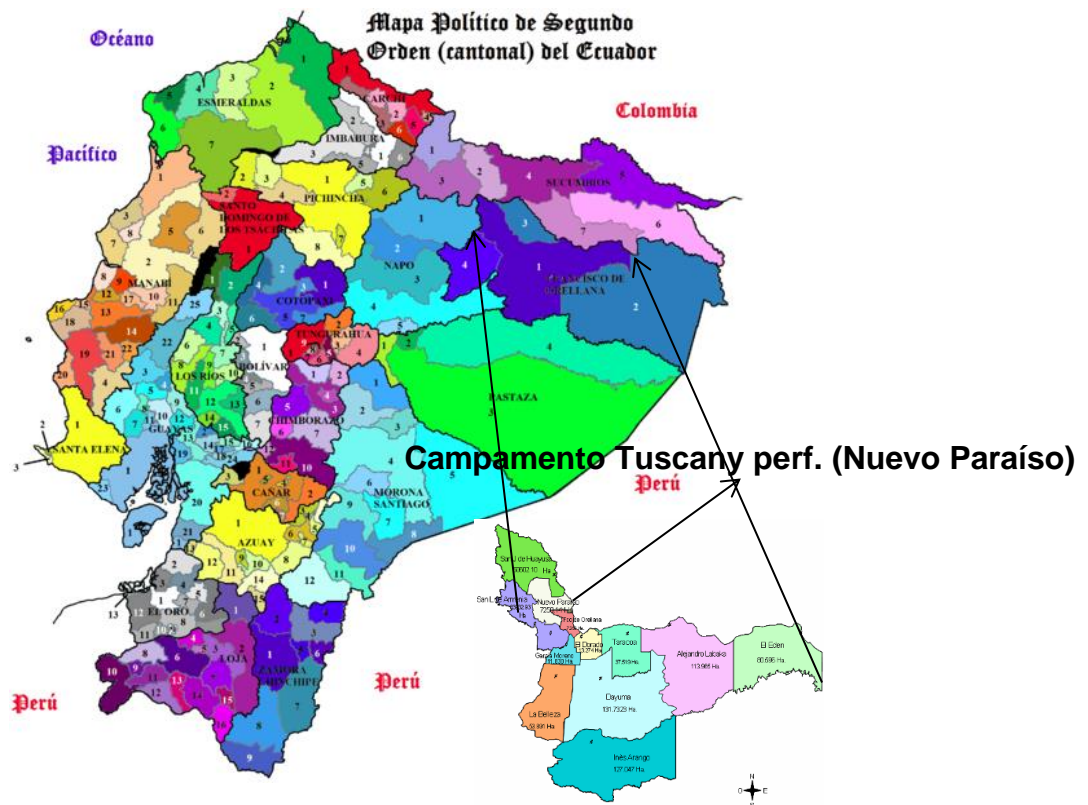


Imagen 3: Ubicación del Campamento Tuscany Perf. S.A.

Fuente: Ministerio del Ambiente.

Adaptado por: Karina Cedillo.

Fecha: 21 de junio 2015.

Misión: Empresa de servicios petroleros dedicada a la perforación, trabajo de completamiento y reacondicionamiento de pozos orientado al consumidor e impulsado tecnológicamente con nuevos equipos que provee rendimientos superiores a sus accionistas construyendo altos estándares y cultura. QHSE (en Karina Angélica Cedillo Molina

“Propuesta de mejoramiento de elaboraciones gastronómicas para campamentos de trabajo del Oriente Ecuatoriano , análisis de caso: TUSCANY Perforación Sociedad Anónima S.A.”



inglés: Quality, Health, Safety & Environment, es decir, Calidad, Salud, Seguridad y Ambiente), mediante compromiso gerencial; alto desempeño operacional de manera segura, ambiental y socialmente responsable.

(www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1283/1/T-UCE-0012-244.pdf) Acceso: 5 de octubre del 2015.

Visión: En el 2017 ser líderes en la prestación de servicios de Perforación & Reacondicionamiento consolidando la empresa en el mercado nacional por su buen servicio, capacidad de reacción, desempeño operacional, altos estándares de QHSE (en inglés: Quality, Health, Safety & Environment, es decir, Calidad, Salud, Seguridad y Ambiente) generando confianza en el cliente, desarrollando y aplicando tecnologías e ideas innovadoras.

(www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1283/1/T-UCE-0012-244.pdf) Acceso: 5 de octubre del 2015.

PERSONAL OPERATIVO DE LA EMPRESA

El número de personal operativo dependerá de la actividad que se encuentren realizando dentro del campamento, y por consecuencia de la actividad física que realicen, generalmente está conformado por 30 personas a excepción de la etapa de perforación cuando aumenta a 45 y hasta 50 personas.

A continuación especificamos las actividades realizadas dentro del campamento por los operarios:

PERSONAL OPERATIVO

Rig manager

Karina Angélica Cedillo Molina



Realiza el proceso de inspección del taladro, y es también el encargado de la revisión periódica mínimo una vez por mes para observar si el taladro se encuentra en su correcto funcionamiento, caso contrario se aplicarían las respectivas medida correctivas.

Supervisores de perforación

Es el encargado de informar a los trabajadores que su obligación es informar al supervisor sobre cualquier acto o proceso que ponga en riesgo a la persona o al proceso, también verifica que estas normas se cumplan, si el caso lo amerita realiza el seguimiento necesario para aplicar las medidas correctivas en caso de encontrarse alguna falencia.

Perforador

Es el encargado de revisa semanalmente los procesos basándose en la lista de inspección.

Rig clerck o asistente del perforación

Siempre tiene que estar pendiente en cualquier requerimiento dentro de los procesos, especialmente en procesos correctivos.

Mecánico

Se encarga de la inspección, y reparación del os equipos especialmente de aquellos que son más vulnerables.



Es el encargado de informar sobre fallas de difícil corrección inmediatamente al jefe superior.

Es el encargado de revisar cualquier parte de los equipos que el cliente lo requiera.

Miembros del equipo

Cualquier miembro del equipo puede realizar una inspección diaria, esto lo deben hacer de la manera más rápida y devolver la lista de inspección llenada al jefe superior.

Médico

Se encarga de auxiliar a los empleados en caso de que exista alguna emergencia médica, también planifica evacuaciones a las clínicas más cercanas en Quito, realiza chequeos a los trabajadores para evitar cualquier problema físico y también se encarga de realizar un plan para mantener hidratados a los obreros.

Horarios de trabajo

Los horarios que se manejan son rotativos, esto aplica para los obreros y los supervisores; tienen dos turnos, el uno que empieza a las 6 de la mañana y termina a las 6 de la tarde, y el otro que empieza a las 6 de la tarde y termina a las 6 de la mañana, con un máximo de 12 horas de trabajo por día el cual no podrá excederse y después de este tiempo tienen como descanso por lo menos 8 horas.



3.3 ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS AL PERSONAL QUE LABORA EN EL CAMPAMENTO DE TUSCANY PERF. S.A.

Se ha realizado la encuesta a 30 personas que se encontraban laborando en el campamento, el objetivo principal de la misma es para conocer el nivel de aceptación que tiene el menú que reciben actualmente, y por consiguiente determinar cuáles son las falencias.

1. ¿Considera que el servicio de comidas es el adecuado?

Un 93% de los trabajadores afirmaron que el servicio de comidas se desarrolla de manera adecuada.

2. ¿Cree usted que el personal de cocina maneja técnicas culinarias de manera apropiadas?

El 87% de encuestados creen que el personal de cocina tiene conocimientos de técnicas culinarias y nutricionales correctas.

3. ¿Observa usted un a buena presentación de los alimentos dentro del plato?

El 53% de las personas opinan que la presentación de los alimentos es muy buena, solamente un 3% opinó que la presentación es mala.

4. ¿Estima usted que los alimentos ingeridos por comida cumplen con el requerimiento nutricional?



90% de los encuestados creen que los alimentos que ingieren cumplen con el requerimiento nutricional que necesitan para realizar sus actividades diarias.

5. ¿Ha sentido algún tipo de malestar ocasionado por la ingesta de alimentos?

De los encuestados el 93% jamás ha tenido ningún tipo de malestar ocasionado por la ingesta de alimentos.

6. ¿Considera que los alimentos se encuentran en una área higiénica y sanitizada?

El 87% considera que los alimentos se encuentran en un área sanitizada.

7. Califique en una escala de 0-5 los siguientes aspectos referentes a los alimentos que usted consume a diario dentro del campamento 0 No Aplica, 1 Inferior, 5 Superior.

El 50% de las personas le asignaron la puntuación más alta (5) en cuanto al aspecto de los alimentos al momento de ser servidos, el 54% colocó el puntaje más alto en cuanto al sabor de los alimentos, el 47% le otorgó el puntaje más alto en cuanto al color de los alimentos, en cuanto a textura de los alimentos no obtuvo ningún puntaje alto, el 40% lo calificó con 4.

8. Considera usted que tiene alguna intolerancia o dificultad de asimilación de algún alimento.

El 97% no ha tenido ningún tipo de dificultad en la asimilación de los alimentos.



CONCLUSIÓN DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS AL PERSONAL QUE LABORA EN EL CAMPAMENTO DE TUSCANY PERF. S.A.

Después de realizar las respectivas encuestas, ponemos a consideración los resultados de su análisis e interpretación:

En primer lugar, la encuesta informa que el servicio de alimentación se encuentra en un proceso de mejoramiento pero sin embargo se necesita trabajar en puntos clave, como son el control del tiempo y la temperatura, necesarios para optimizar un consumo saludable.

No obstante, los menús que se encuentran recibiendo, los encuestados consideran que poseen alta cantidad de grasa y carbohidratos que les ocasiona pesadez, sueño y por ende un bajo desempeño laboral.

El área de expendio de alimentos, en lo referente a su infraestructura e implementación no se encuentra en las condiciones favorables para el desarrollo de un servicio de alimentación.

Además, los menús que ingieren los trabajadores no cumplen con todos los requerimientos nutricionales, existe una escases de verduras y de jugos hecho a base de fruta fresca.

Loa alimentos que ingieren no se encuentran con el estándar de calidad requerido y es así que ocasionan malestares estomacales.

El personal de cocina necesita mejorar el uso de técnicas culinarias a la hora de elaborar los alimentos para cumplir las normas sanitarias y de calidad requeridos.

Karina Angélica Cedillo Molina



Hay que reiterar que los alimentos no se encuentran en el rango de temperaturas seguras para ser ingeridos ya que permanecen por largas jornadas de tiempo en los samovares.

3.4 ANÁLISIS DEL MEJORAMIENTO DE ELABORACIONES GASTRONÓMICAS

Al realizar la visita al campamento hemos podido observar que el servido de alimentos ha tenido un giro trascendental, ya que al inicio de esta investigación se tenía por sentado que no existía un servicio de comidas que satisfaga a los obreros de tal manera que puedan recibir los alimentos en vajilla y sentados a la mesa, justamente dos meses antes de la visita, el lugar no contaba con el nuevo servicio de catering, y los alimentos eran entregados en tarrinas.

Es así que después de identificar los problemas que posee el nuevo servicio de alimentación en el campamento petrolero, podemos evidenciar que se han implementado algunas mejoras.

Las encuestas aplicadas al personal de la empresa que nos ocupa, junto a la entrevista que respondió el personal administrativo de la empresa, muestra que el servicio de alimentación lo ofrece una empresa de catering, externa a Tuscany Perf. S.A., esto ha dado como resultado la restricción del acceso al tipo de menús que se sirven semanalmente; es también la causa por la que no pudimos registrar material gráfico sobre el proceso de elaboración y distribución, todo ello debido a “políticas internas” de la empresa, de acuerdo a uno de los empleados.

No obstante se pudo realizar la investigación gracias a las técnicas ya mencionadas, y también hacer algunas fotos del comedor que pertenece a la empresa Tuscany Perf. S.A.

Karina Angélica Cedillo Molina



3.4.1 PUNTOS A MEJORAR

El sustento proporcionado por los instrumentos de investigación aplicados en el trabajo de campo de nuestra investigación, nos permite identificar algunos puntos a mejorar en el servicio, que pretenden constituirse en un modesto aporte de nuestro trabajo.

Espacio físico de servicio de alimentos



IMAGEN 3.1 ESPACIO FÍSICO DE SERVICIO DE ALIMENTOS

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 20 de abril del 2015.



IMAGEN 3.2 ESPACIO FÍSICO DE SERVICIO DE ALIMENTOS

Fuente Karina Cedillo

Fecha: 20 de abril del 2015.

En la imagen 3.1., se puede observar el comedor que se encuentra ensamblado dentro de uno de los contenedores de la primera hilera, el cual se encuentra junto a las habitaciones de los jefes de pozo y supervisores.

La imagen evidencia algunas falencias del comedor, por ejemplo, el piso no se encuentra en las condiciones sanitarias idóneas, por lo que se recomienda que la limpieza y desinfección se haga antes y después de cada servicio evitando cualquier tipo de contaminación. Los pisos deben ser lisos, no absorbentes, fáciles de limpiar y duraderos (Foundation, 10.4).

Karina Angélica Cedillo Molina



No existe un correcto almacenamiento de productos de limpieza, los cuales se encuentran en el mismo espacio físico de almacenamiento de vajilla; los mismos deben estar lejos del área de comidas, utensilios o de equipos que se pueden usar para elaboración de alimentos, también no olvidemos que al momento de almacenar productos químicos estos deben estar en sus envases originales para evitar cualquier tipo de confusión y contaminación.

A continuación se registran otras falencias identificadas por esta investigación, y seguidamente se ha anotado sugerencias técnicas.

El almacenamiento de vajilla y utensilios de cocina se encuentran de manera incorrecta, ya que están expuestos a agentes contaminantes como pueden ser, físicos químicos y biológicos, para evitar esto deben ser guardados después de cada servicio en contenedores esterilizados.

El espacio de expendio de comidas carece de un fregadero de tres compartimentos, se pudo evidenciar que solo existe el espacio para lavado y enjuagado, el que nos estaría faltando sería el compartimento para esterilizar, si bien es cierto el material que se observo es acero inoxidable pero no se encuentra con el correcto mantenimiento, ya que posee fisuras en donde se puede acumular residuos que pueden ocasionar contaminación.

Es necesario que todo fregadero tenga las siguientes características:

- Un área para enjuagar restos de alimentos o para tirarlos en botes de basura.
- Un escurridor para los objetos sucios.
- Un escurridor para los objetos limpios.
- Un termómetro para medir la temperatura del agua.

Karina Angélica Cedillo Molina



- Un reloj con segundero para medir el tiempo que los objetos han estado en el agua.

(Foundation, 11.8).

Al ser campamentos móviles ubicados en medio de la amazonia, su cabina de alimentación corre el riesgo de ser más vulnerables a contaminación, especialmente por mosquitos y moscas, hemos observado que las ventanas no poseen mallas protectora, las cuales recomendamos utilizar y estas deben ser de por lo menos 16 hilos por pulgada cuadrada y las debemos, y deben ser revisadas frecuentemente, para evitar cualquier deterioro de los mismos.

El clima amazónico es uno de los más idóneos para el desarrollo de cucarachas debido a la cantidad de humedad que presenta, es por esto que en lo posible debemos utilizar un mecanismo de reducción de humedad colocado dentro de la cabina de servicio de alimentos, reduciendo a la mitad la cantidad de humedad y con esto evitando que los huevos de las cucarachas se abran.

Los alimentos permaneces en los samovares por largos periodos de tiempo, aquí observamos que existe abuso de tiempo y temperatura, ocasionando el crecimiento de patógenos, lo cual lo podemos corregir, con un constante monitores de los alimentos para evitar que se encuentren fuera de los rangos seguros, los rangos inseguros son: 41°F y 135 ° F (5°C A 57°C), a este intervalo se le llama la zona de peligro.

Como se había comentado al inicio el servicio ha mejorado notablemente ahora los alimentos se encuentran dentro de samovares de acero inoxidable material que no altera las propiedades organolépticas de los alimentos y es de fácil lavado.



Menús

En cuanto a los menús, después de los resultados obtenidos por las encuestas y la entrevista podemos determinar las necesidades explicitadas por los trabajadores, entonces se debe insistir en base a fundamentos, en un menú que guste y sobre todo que aporte con nutrientes que les permita realizar sus labores.

El menú propuesto, será realizado en base al nivel calórico que los trabajadores en esta especialidad de producción necesitan, derivado del esfuerzo físico que invierten (a excepción del personal administrativo que labora en la empresa), con especial énfasis en el consumo de jugos de frutas naturales y en el consumo de verduras, todo esto, evitando que ocasione sueño y fatiga. Hay que anotar que la propuesta aquí presentada, se realizó en base a los gustos y preferencias de los trabajadores.

Referente a las técnicas de cocción, se anota las siguientes características:

Se da énfasis a técnicas que permiten el mínimo de pérdida de nutriente de los alimentos, como es el caso de la cocción al vapor y el horneado.

En los alimentos crudos, algunas de las variedades de ensaladas se presentan al natural, es decir no presentan ninguna alteración organoléptica ni física a causa de la cocción, éstas se encuentran solamente aderezadas lo cual permite la obtención al 100% de sus nutrientes, lo único que hay que tomar en cuenta es el correcto lavado de los alimentos.

Y respecto a los alimentos frescos, se ha notado que todos los alimentos utilizados son frescos, es decir no han pasado por ningún proceso de manipulación o conservación, logrando la obtención del máximo de nutrientes.



El “Manual de estudio de nutrición y dietética”, escrito por el Chef. Gustavo Méndez Graciano, representante del Foro de Asociaciones Culinarias nos expone algunas recomendaciones a la hora de modificar las recetas:

- Ofrecer jugos de frutas naturales.
- Ofrecer frutas.
- Evitar las sopas altas en sodio o las de las latas y en especial, las deshidratadas.
- Espesar las sopas con harina, maicena o purés, no con roux.
- Enfaticar la presencia de vegetales en sopas.
- Cocine las legumbres, hágalas puré y las puede utilizar en sopas de cremas sin utilizar sin utilizar crema de leche.
- Para aderezos más nutricionales, utilice jugo de limón y tomates con hierbas frescas, o jugos de frutas naturales.
- Para elaborar hamburguesas, utilizar carnes desgrasadas.
- Sazonar la carne con hierbas, limón y especias.
- Cocine al vapor o en microondas, hierba y hornee.
- Sazone los vegetales con hierbas, como hinojo o perejil.
- Desgrasar los caldos.
- Utilizar siempre tomates frescos.
- Usar purés de vegetales para base de salsas.

Nuestra investigación de campo pudo comprobar que en la empresa examinada, se ha tomado en cuenta estas recomendaciones en la elaboración de los menús. Los encargados de la alimentación de los trabajadores de la empresa, han aceptado los detalles técnicos por nosotros proporcionados durante la marcha del presente trabajo, logrando alcanzar los objetivos propuestos, concernientes a mejorar la oferta alimentaria.

Karina Angélica Cedillo Molina



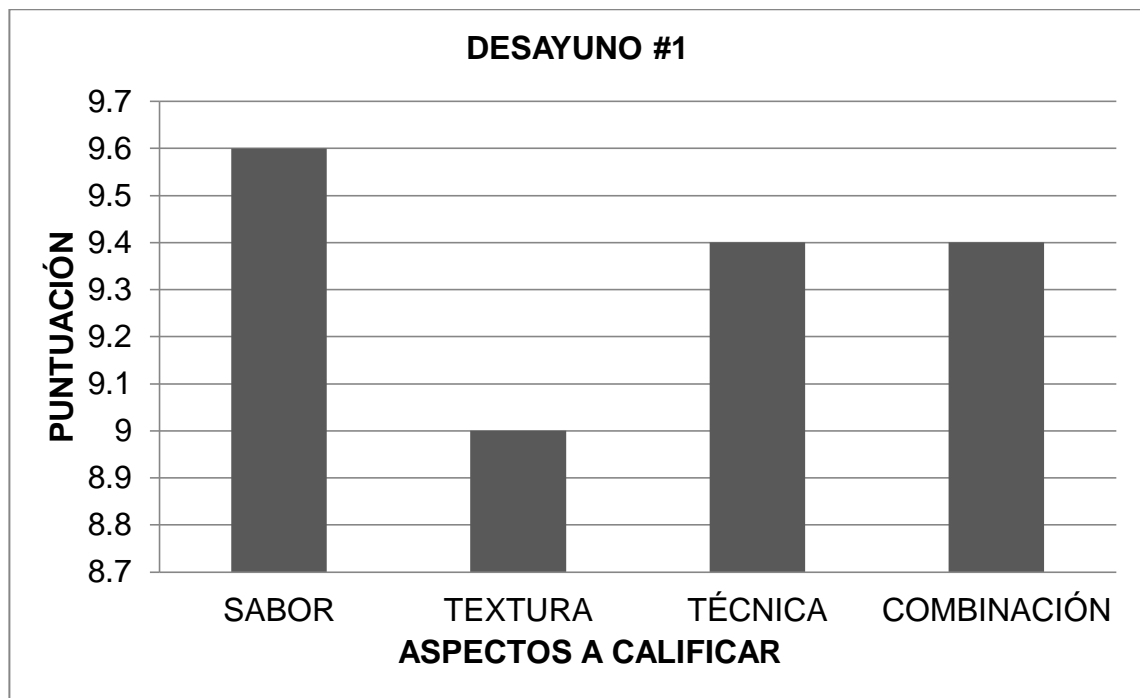
3.5 ANÁLISIS DE LA DEGUSTACIÓN DE LOS MENÚS

La degustación de los menús se realizó el día 30 de julio del 2015, para lo cual he escogido aleatoriamente dos menús de desayuno un menú de almuerzo y un menú de cena.

Para alcanzar los resultados esperados, se aplicó una estrategia metodológica que propone someter los temas de análisis a un jurado conformado por un *grupo de expertos*¹, que estuvo dirigido por el Máster Augusto Tosi, la licenciada Marlene Jaramillo, Máster David Quintero, Lcda. Mónica Astudillo y el Sr. Manuel Trelles (representante de la empresa Tuscany Perf. S.A).

Desayuno 1

- Colada de harina de plátano con leche acompañada con corviche.



¹ Grupo de expertos: personas con experiencia en cargos de gestión de catering alimentario, y profesionales especializados en temas de gastronomía.

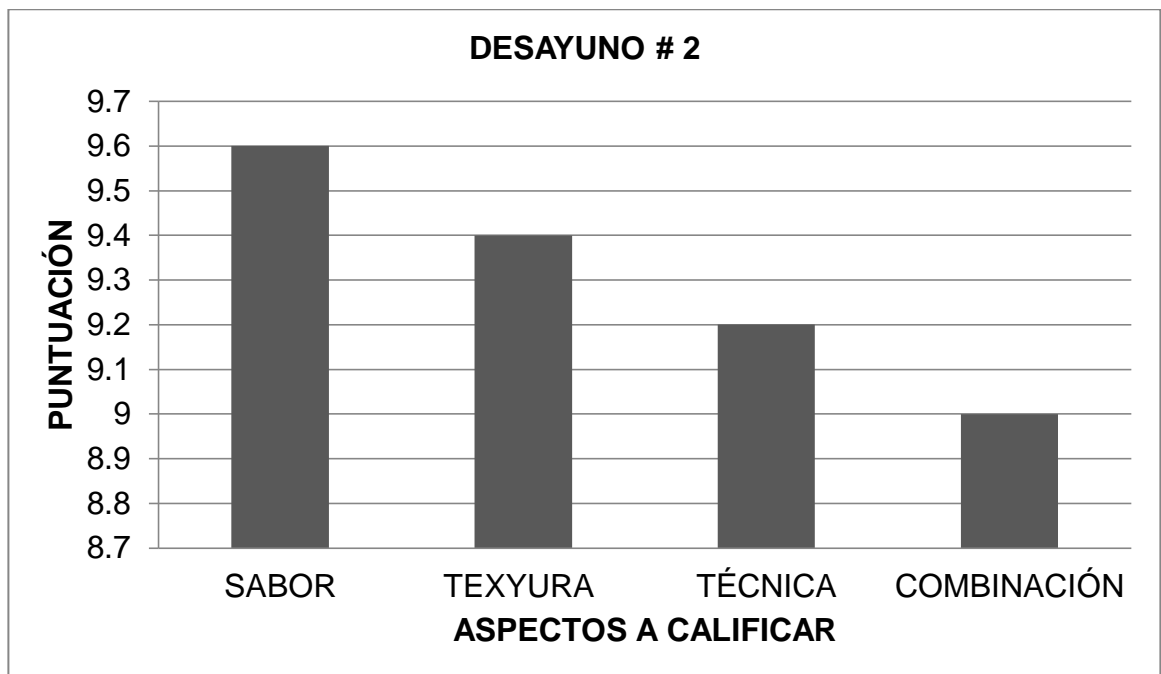


Después de la degustación el grupo de expertos, les hemos pedido que anoten las observaciones pertinentes, anotadas a continuación: Muy buen sabor de la colada, agregar más azúcar a la colada, controlar el nivel de espesor de la colada y añadir fruta al desayuno.



DESAYUNO 2

- Jugo de guayaba acompañado de muchín de yuca.



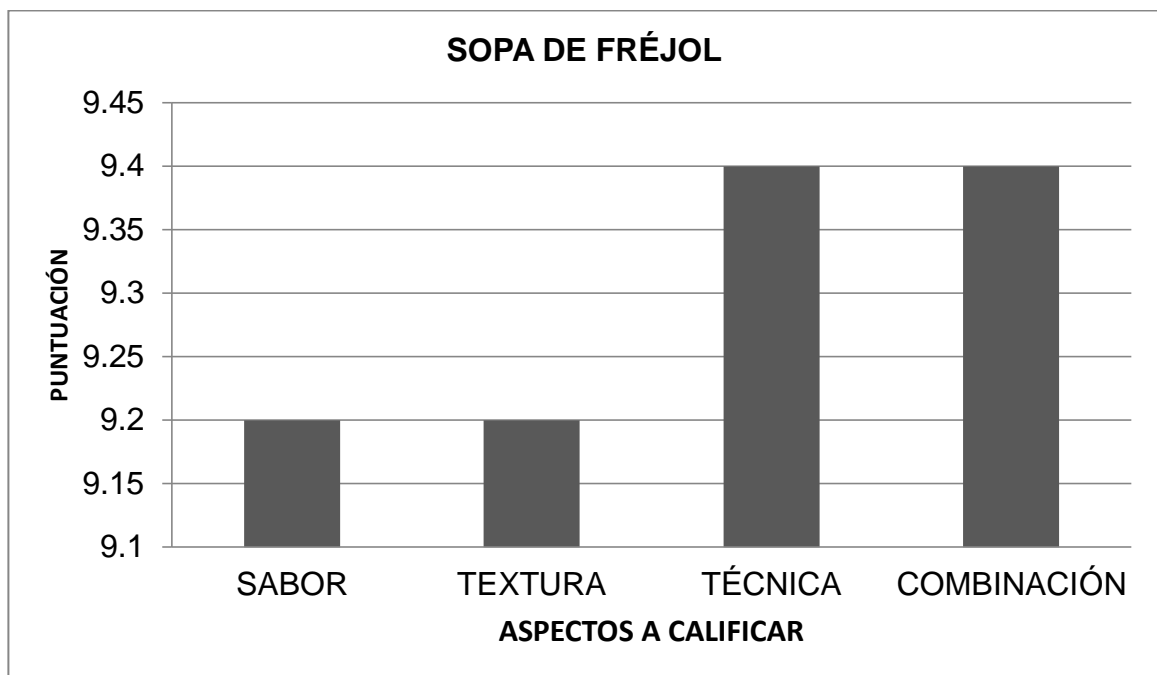
Asimismo, después de la degustación se dieron las siguientes observaciones: Buena combinación, muy bien el sabor, y añadir fruta al desayuno.

Karina Angélica Cedillo Molina



ALMUERZO

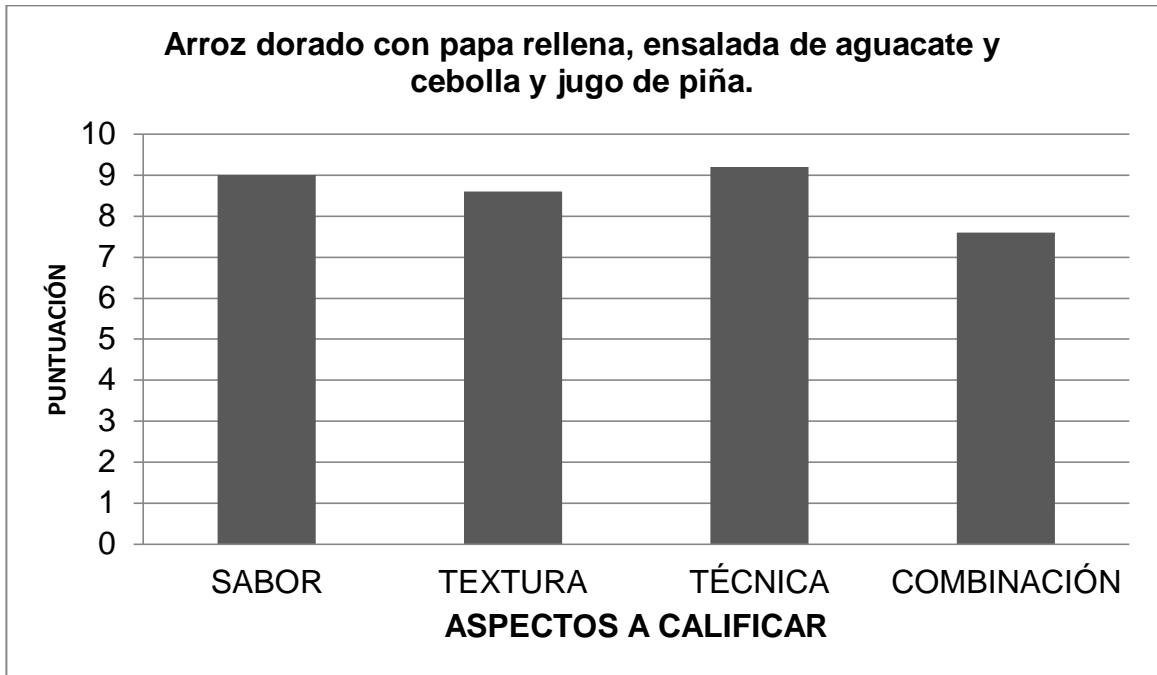
- Sopa de fréjol con col.
- Arroz dorado con papa rellena, ensalada de aguacate y cebolla y jugo de piña.



La degustación produjo las siguientes observaciones: Las combinaciones se pueden variar, buena alternativa, es un menú consistente que asegura una alimentación segura de trabajadores, y buen sabor.



Karina Angélica Cedillo Molina



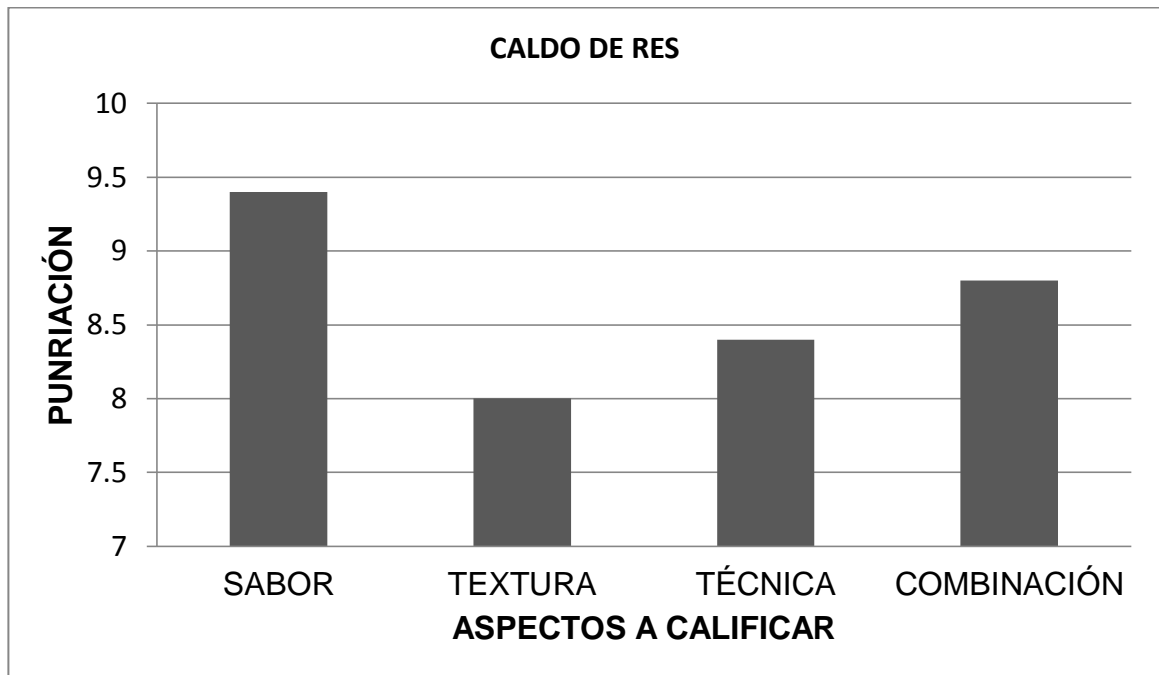
Mejorar la combinación de productos en base a contenido calórico y añadir humedad a la elaboración, son las observaciones que se dieron después de la degustación.





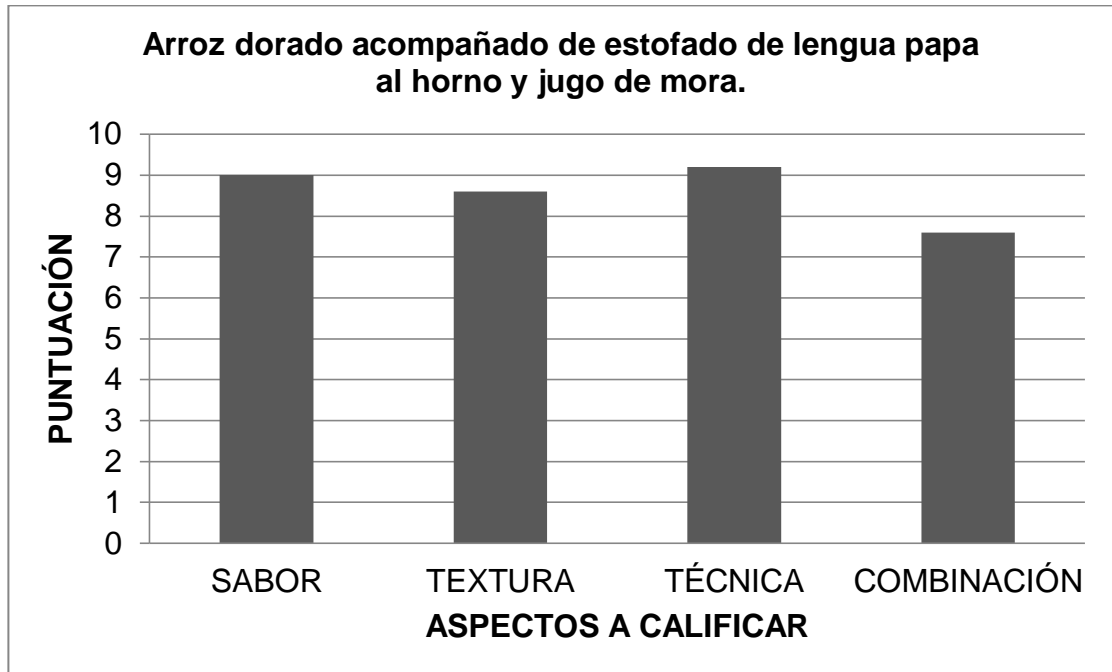
CENA

- Caldo de res.
- Arroz dorado acompañado de estofado de lengua papa al horno y jugo de mora.



Después de la degustación se dieron las siguientes observaciones: El caldo tiene que estar un poco más claro, presentar solo carne y no el hueso, buen sabor del caldo, mejorar la combinación de los productos, excelente sabor y el jugo muy bueno, colocar solo un carbohidrato, la comida tiene que tener colores bonitos, y siempre le viene bien el color verde, es decir vegetales.





Algunas recomendaciones del jurado fueron que se debe mejorar la combinación de los productos colocando solo un carbohidrato y también que la comida tiene que tener colores bonitos, y siempre le viene bien el color verde, es decir vegetales





Estructura del menú

Con los resultados del ejercicio metodológico aplicado, se procedió a un pormenorizado análisis que contribuyó a enunciar correcciones y recomendaciones puntuales emitidas por el grupo de expertos, que definió la nueva propuesta del menú semanal para la empresa.

MENÚ # 1

Desayuno



IMAGEN. 3.4. Colada de avena con naranjilla.
Fuente. Karina Cedillo
Fecha: 2 de junio del 2015.



IMAGEN 3.5. Empanada de verde con queso.
Fuente: Karina Cedillo
fecha: 2 de junio del 2015.



MAGEN 3.6. Manzana y frutilla.
Fuente: Karina Cedillo
Fecha: 8 de agosto del 2015.

Karina Angélica Cedillo Molina



Almuerzo



IMAGEN 3.7 Limonada

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 2 de junio del 2015.



IMAGEN 3.8 Sopa de verduras

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 2 de junio del 2015.



IIMAGEN 3.9 Arroz verde con estofado de pollo,
y ensalada de coliflor y zanahoria.

Fuente: Karina Cedillo.

Fecha: 2 de junio del 2015.



Cena



IMAGEN 3.10 Jugo de papaya

Fuente: Karina Cedillo.

Fecha: 2 de junio del 2015.



Imagen 3.11 Crema de habas.

Fuente: Karina Cedillo.

Fecha: 2 de junio del 2015.



IMAGEN 3.12 Arroz con estofado de carne
y ensalada de tomate y cebolla.

Fuente. Karina Cedillo.

Fecha: 2 de junio del 2015.



MENU # 2

Desayuno



IMAGEN: 3.13 Jugo de guayaba.

Fuente: Karina Cedillo.

Fecha: 3 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.14 Muchín de yuca con queso.

Fuente: Karina Cedillo.

Fecha: 3 de junio del 2015.

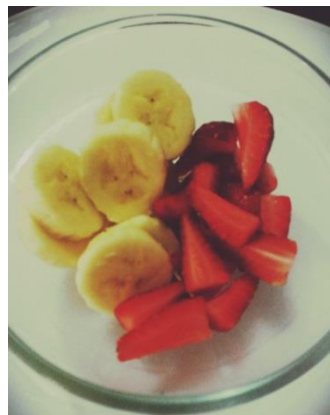


IMAGEN 3.15 Guineo y frutilla.

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 8 de julio del 2015.



Almuerzo



IMAGEN: 3.16 jugo de mora
Fuente: Karina Cedillo
Fecha: 3 de junio del 2015.



IMAGEN. 3.17 Sopa de pollo con verduras
Fuente: Karina Cedillo.
Fecha: 3 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.18 Arroz relleno con ensalada de tomate y rábano.
Fuente: Karina Cedillo.
Fecha: 3 de junio del 2015.



Cena



IMAGEN: 3.19 Jugo de babaco
Fuente: Karina Cedillo
Fecha: 3 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.20 Crema de coliflor y papas fritas.
Fuente: Karina Cedillo.
Fecha; 3 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.21 Arroz al perejil con bistec de hígado
y ensalada de remolacha.
Fuente: Karina Cedillo.
Fecha: 3 de junio del 2015.



MENÚ # 3

Desayuno



IMAGEN: 3.22 Jugo de maracuyá

Fuente: Karina Cedillo .

Fecha: 3 de junio del 2015.



Imagen: 3.23 Tigrillo

Fuente. Karina Cedillo

Fecha: 3 de junio del 2015



IMAGEN: 3.24 Papaya y piña.

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 3 de junio del 2015.



Almuerzo



IMAGEN: 3.25 Jugo de melón

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 3 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.26 Sopa de lenteja con verde.

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 3 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.27 Arroz a la mostaza con ensalada de atún y maduro cocinado

Fuente: Karina Cedillo.

Fecha: 3 de junio del 2015.



Cena



IMAGEN: 3.28 Horchata con limón

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 3 de junio del 2015.

IMAGEN: 2.29 Sopa de arroz cebada.

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 3 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.30 Pasta a la boloñesa
y ensalada de brócoli y zanahoria

Fuente: Karina Cedillo.

Fecha: 3 de junio del 2015.



MENÚ # 4

Desayuno



IMAGEN: 3.31 Colada de harina de plátano

Fuente. Karina Cedillo

Fecha: 4 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.32 Corviche.

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 4 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.33 Pera y uva.

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 9 de agosto del 2015.



Almuerzo



MAGEN: 3.34 Jugo de piña
Fuente: Karina Cedillo
Fecha: 4 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.35 Sopa de fréjol con col.
Fuente: Karina Cedillo
Fecha: 4 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.36 Rollo de pollo, torta de papa
y ensalada de pepino y tomate
y ensalada de pepino y tomate.
Fuente: Karina Cedillo.
Fecha: 10 de agosto del 2015.



Cena



IMAGEN: 3.37 Te negro con limón. IMAGEN: 3.38 Sopa de quinua con queso.

Fuente: Karina Cedillo

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 4 de junio del 2015.

Fecha: 4 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.39 Arroz con carne de res mechada y ensalada de col blanca y perejil.

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 4 de junio del 2015.



MENÚ # 5

Desayuno.



IMAGEN: 3.40 Jugo de tamarindo.

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 5 de junio del 2015,



IMAGEN: 3.41 Patacones con queso.

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 5 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.42 Guineo papaya

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 5 de junio del 2015.



Almuerzo



IMAGEN: 3.43 Limonada IMAGEN: 3.44 Sopa de arveja con acelga

Fuente: Karina Cedillo Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 5 de junio del 2015. Fecha: 5 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.45 Pasta con pollo y verduras.

Fuente. Karina Cedillo

Fecha: 5 de junio del 2015.



Cena



IMAGEN: 3.46 Jugo de piña IMAGEN: 3.47 Sopa de pescado.

Fuente: Karina Cedillo.

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 5 de junio del 2015.

Fecha: 5 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.48 Arroz relleno con hamburguesa
y ensalada de col morada.

Fuente: Karina Cedillo.

Fecha; 5 de junio del 2015.



MENÚ # 6

Desayuno.



IMAGEN: 3.49 Colada de plátano maduro con leche.

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 6 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.50 Yuca frita

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 6 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.51 Kiwi y manzana.

Fuente: Karina Cedillo.

Fecha: 6 de junio del 2015.



Almuerzo



IMAGEN: 3.52 Jugo de naranja.

Fuente: Karina Cedillo.

Fecha: 6 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.53 Sopa de bolas de verde.

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 6 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.54 Arroz primavera con lomo en salsa de maní y ensalada de zucchini.

Fuente. Karina Cedillo

Fecha: 6 de junio del 2015.



Cena



IMGEN. 3.52 Jugo de mora
Fuente. Karina Cedillo
Fecha: 6 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.53 Caldo de res.
Fuente. Karina Cedillo
Fecha: 6 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.54 Arroz dorado con estofado de lengua
y ensalada de tomate lechuga y cebolla
Y ensalada de vainita.
Fuente: Karina Cedillo
Fecha: 6 de junio del 2015.



MENÚ # 7

Desayuno.



IMAGEN: 3.55 Colada de avena con leche

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 7 de junio del 2015

IMAGEN: 3.56 Bolón de verde con queso

Fuente. Karina Cedillo.

Fecha: 7 de junio del 2015.

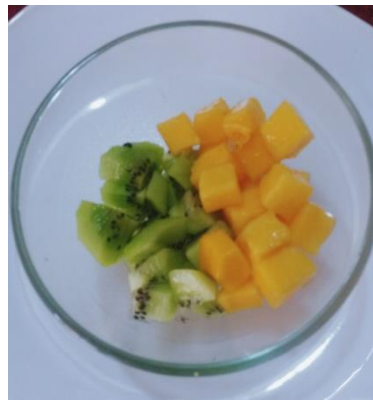


IMAGEN: 3.57 Kiwi y papaya

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 7 de junio del 2015.



Almuerzo



IMAGEN. 3.58 Jugo de sandía. IMAGEN: 3.59 Sopa de acelga.

Fuente: Karina Cedillo

Fuente: Karina Cedillo.

Fecha, 7 de junio del 2015.

Fecha: 7 de junio del 2015.



IMAGEN: 3.60 Puré de yuca con pescado al horno y ensalada de tomate y vainita.

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 7 de junio del 2015.



Cena.



IMAGEN. 3.61 Jugo de papaya IMAGEN: 3.62 Crema de zanahoria.

Fuente. Karina Cedillo

Fuente: Karina Cedillo

Fecha: 7 de junio del 2015.

Fecha: 7 de junio del 2015.



IMAGEN 3.63 Lomo cocido en su salsa con
Puré de papa y ensalada de rábano

Fuente: Karina Cedillo.

Fecha: 7 de junio del 2015.



CAPÍTULO 4

MENÚS

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Naranja lavada y cortada en forma pareja.	- Colada de naranja.	- Utilizar 1 litro de agua. - Demasiada cocción de la avena puede espesar la bebida.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Avena	13,30	4	72,2
Naranja	0,70	0,20	0,00
Panela	0,50	0,10	86
Canela en rama	3,89	3,19	25,55

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Avena	53	36	289	378	150	567
Naranja	3	2	0,00	5	52	2,6
Panela	2	1	344	347	300	1041
Canela en rama	16	29	102	46	1	0,46
Porción: 167,66gr				536,86 kcal		1610,60



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: COLADA DE AVENA CON NARANJILLA						
FECHA: 1/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
100	Avena	gr	150	100%	\$0.30	\$0.18
60	Naranjilla	gr	52	87%	\$0.10	\$0.08
150	Panela	gr	300	100%	\$1.00	\$0.00
1	Canela en rama	gr	1	100%	\$0.03	\$0.03

CANT. PRODUCIDA:		900 ml	
CANT. PORCIONES	3 DE 300ml	costo por porción:	\$0.09
TÉCNICAS - Hervir el agua junto con la naranjilla. - Añadir la avena, la canela y la panela. - Cernir y endulzar.		FOTO 	

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Verde pelado. - Queso rallado.	- Empanada de verde.	- Para dar la forma a las empanadas se puede colocar una porción de la masa dentro de una funda plástica previamente untada con aceite y aplastarla con un rodillo hasta que quede lisa.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidrato (Gramos)
Plátano verde	1	0,20	40,09
Queso	17,50	20,10	3,30
Mantequilla	2	82	0,00

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidrato (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Plátano verde	4	2	160	166	293	486,38
Queso	70	181	13	264	120	316,8
Mantequilla	8	738	0,00	746	30	223,8
Porción:		138gr		343,15	kcal	1026,98



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: EMPANADA DE VERDE CON QUESO						
FECHA: 1/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
538	Plátano verde	gr	293	54%	\$0.40	\$0.21
120	Queso	gr	120	100%	\$0.48	\$0.48
30	Mantequilla	gr	30	100%	\$0.16	\$0.16
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:	413gr
CANT. PORCIONES	3 de 138gr Costo por porción \$0.28
TÉCNICAS	FOTO
<ul style="list-style-type: none"> - Cocer conjuntamente el plátano verde con sal y pimienta. - Majar el verde hasta que quede liso y suave, luego incorporar la mantequilla. - Formar la empanada y rellenar con queso. - Freír. 	

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Manzana pelada y cortada en cubos. . Frutilla cortada en cuartos.	- Manzana y frutilla.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Manzana	0,30	0,10	14,60
Frutilla	0,70	0,80	8,90

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Manzana	1	1	58	60	75	45
Frutilla	3	7	36	46	85	39,10
Porción: 160gr				84.10 kcal		84,10



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: MANZANA Y FRUTILLA				FECHA: 1/06/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
90	Manzana	Gr	75	83%	\$0.20	\$0.17
90	Frutilla	Gr	85	94%	\$0.40	\$0.37

CANT. PRODUCIDA: 160gr	
CANT. PORCIONES 1 de 160gr	Costo por porción: \$0.54
<p>TÉCNICAS</p> <p>- Colocar junta la fruta picada.</p>	<p>FOTO</p> 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Limones pelados y sin semillas.	- Limonada.	- Utilizar 1 l de agua.

CONTENDO NUTRCIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidrato (Gramos)
Limón	0,50	0,20	9,70
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidrato (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Limón	2	2	39	43	102	43,86
Azúcar	0,00	0,00	397	397	90	357,30
Porción:		47,33gr		67,54	kcal	401,16



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: LIMONADA						
FECHA: 1/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
112	Limón	Gr	102	91%	\$0.10	\$0.09
90	Azúcar	Gr	90	100%	\$0.06	\$0.06

CANT. PRODUCIDA: 1020ml	
CANT. PORCIONES 3 DE 340 ml	costo p porción: \$ 0.05
TÉCNICAS - Procesar el limón y endulzar.	FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Zanahoria cortada en rondelle. - Coliflor cortada en forma pareja.	- Sopa de verduras.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Choclo desgranado	3,30	0,80	27,80
Zanahoria	0,60	0,50	9,20
Brócoli	4,90	0,90	5,70

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Choclo desgranado	13	7	111	131	94	123,14
Zanahoria	2	5	37	44	88	38,72
Brócoli	20	8	23	51	76	38,76
Porción:		64,5gr		50,15	kcal	200,62



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: SOPA DE VERDURAS						
FECHA: 1/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
1000	Fondo de verduras	ml	400	100%	0	0
94	Choclo desgranado	gr	94	100%	\$0.10	\$0.10
132	Zanahoria	gr	88	67%	\$0.15	\$0.07
80	Brócoli	gr	76	95%	\$0.10	\$0.09
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:	1200gr
CANT. PORCIONES 4 de 300gr	costo p porción: \$ 0.7
TÉCNICAS - Cocinar la zanahoria el choco y el brócoli en el fondo. - Rectificar sal y pimienta.	FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Arroz lavado. - perejil y albahaca cortados en chiffonade.	- Arroz verde.	-Procesar a albahaca con el perejil en 40 ml de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Arroz	7,80	0,70	77,6
Perejil	4,80	0,70	9,90
Albahaca	2,9	1,2	7,3
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Arroz	31	6	310	347	70	242,90
Perejil	19	6	40	65	1	0,65
Albahaca	12	11	29	52	1	0,52
Aceite	0,00	900	0,00	900	5	4,50
Porción: 83gr					248,57 kcal	
						248,57



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ARROZ VERDE						
FECHA: 1/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
55	Arroz	GR	70	100%	\$0.07	\$0.07
1	Perejil	GR	1	100%	\$0.01	\$0.01
1	Albahaca	GR	1	100%	\$0.01	\$0.01
5	Aceite	ML	5	100%	\$0.01	\$0.01
1	Sal	GR	1	100%	\$0.01	\$0.01

CANT. PRODUCIDA:	83gr
CANT. PORCIONES 1 DE: 83gr	Costo por porción 0.11
TÉCNICAS: - Cocer el arroz con la sal y el aceite. - Procesar la albaca junto con el perejil, dejar reducir y mezclar con el arroz.	FOTO 



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Pollo cortado en porciones de 42 gr. - Cebolla, tomate y pimiento cortados en brunoise. - Ajo machacado.	- Estofado de pollo.	- Limpiar bien el pollo para evitar exceso de grasa.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Pechuga de pollo	21,4	3,1	0,00
Tomate	0,80	0,20	4,30
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Pimiento	1,50	0,50	7,70
Ajo	5,60	0,80	30,40
Apio	90,70	0,20	4,80
Aceite	0,00	100	0,00


Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Pechuga de pollo	86	28	0,00	114	172	196,08
Tomate	3	2	17	22	40	8,80
Cebolla	4	1	30	35	42	14,70
Pimiento	6	5	31	42	28	11,76
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Apio	363	2	19	384	2	7,68
Aceite	0,00	900	0,00	900	10	90
Porción:		299gr		336,57	kcal	336,57

Karina Angélica Cedillo Molina



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ESTOFADO DE POLLO						
FECHA: 1/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
180	Pechuga de pollo	gr	172	95%	\$0.70	\$0.66
45	Tomate	gr	40	89%	\$0.10	\$0.08
45	Cebolla	gr	42	93%	\$0.10	\$0.08
30	Pimiento	gr	28	93%	\$0.10	\$0.09
5	Ajo	gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
2	Apio	gr	2	100%	\$0.01	\$0.01
10	Aceite	ml	10	100%	\$0.02	\$0.02
	s/p	gr				

CANT. PRODUCIDA:		290gr
CANT. PORCIONES	1 DE 290gr	costo por porción: \$0.95
TÉCNICAS - Hacer un refrito con la cebolla, tomate, pimiento, ajo, luego incorporamos agua y finalmente el pollo con el laurel y el apio, dejar cocinar, y rectificar la sal y pimienta.		FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Zanahoria cortada en allumette. - Coliflor picada en forma pareja. - Ajo cortado en brunoise.	- Ensalada de zanahoria y coliflor.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Coliflor	2,20	0,60	4,40
Zanahoria	0,60	0,50	9,20
Ajo	5,60	0,80	30,40
Limón	0,50	0,20	9,70
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Coliflor	9	5	18	32	70	22,40
Zanahoria	2	5	37	44	64	28,16
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Limón	2	2	39	43	2	0,86
Aceite	0,00	900	0,00	900	6	54
Porción: 147gr				113,01	kcal	113,01



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA						
FECHA: 1/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
60	Coliflor	GR	70	100%	\$0.50	\$0.05
60	Zanahoria	GR	64	90%	\$0.10	\$0.09
5	Ajo	GR	5	100%	\$0.01	\$0.01
2	Limón	ML	2	100%	\$0.03	\$0.03
6	Aceite	ML	6	100%	\$0.04	\$0.04
1	Sal	GR	1	100%	\$0.01	\$0.01

CANT. PRODUCIDA:		148gr
CANT. PORCIONES	1 DE 148gr	costo por porción: \$0.23
TÉCNICAS	FOTO	
Cocer la zanahoria con la coliflor. - Hacer una vinagreta con el limón el ajo y el aceite. -Mezclar la vinagreta con la zanahoria y la coliflor.		

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Papaya pelada y cortada en forma pareja.	- Jugo de papaya.	- Utilizar 1 litro de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Papaya	0,40	0,10	8,20
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Papaya	7	1	33	41	312	127,92
Azúcar	0,00	0,00	396,8	396,8	20	79,36
Porción:		80,50		50,25	kcal	207,28



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: JUGO DE PAPAYA						
FECHA: 1/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
425	Papaya	GR	312	73%	\$1.00	\$0.73
20	Azúcar	GR	20	100%	\$0.02	\$0.02

CANT. PRODUCIDA:	1200ml
CANT. PORCIONES 4 de 300ml	Costo por porción 0.18
TÉCNICAS - Procesar la papaya y endulzar.	FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Habas peladas. - Papas peladas y cortadas en forma pareja. - Apio cortado finamente.	- Crema de habas.	- Utilizar 1 ½ de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Haba	29,40	1,50	14,50
Papa	2	0,40	23,30
Leche	3,10	3,50	4,90
Queso	17,50	20,10	3,30
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Ajo	5,60	0,80	30,40
Apio	0,70	0,20	4,80

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Haba	118	14	58	190	169	321,10
Papa	8	4	93	105	160	168
Leche	12	315	20	347	50	173,50
Queso	70	181	13	264	30	79,20
Cebolla	4	1	30	35	25	8,75
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Apio	3	2	19	26	2	0,52
Porción: 110,25gr				189,64	kcal	758,57



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: CREMA DE HABAS						FECHA: 1/06/2015
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
240	Haba	gr	169	70%	\$0.50	\$0.35
197	Papa	gr	160	81%	\$0.13	\$0.10
50	Leche	gr	50	100%	\$0.03	\$0.03
30	Queso	ml	30	100%	\$0.12	\$0.12
30	Cebolla	gr	25	83%	\$0.03	\$0.02
5	Ajo	gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
2	Apio	gr	2	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p	gr				

CANT. PRODUCIDA:		1200gr
CANT. PORCIONES	4 de 300gr	costo por porción: \$ 0.14
TÉCNICAS - Cocinar la haba junto con la papa. - Hacer un refrito con la cebolla el ajo, el aceite y el apio e incorporar a la elaboración anterior. - Procesar y llevar a cocción, agregar la leche y el queso. - Rectificar sal y pimienta.		FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Lavar el arroz.	- Arroz blanco.	- Utilizar 165 ml de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Arroz	7,80	0,70	77,60
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Arroz	31	6	310	67	55	190,85
Aceite	0,00	900	0,00	900	5	45
Porción: 60gr kcal						235,85



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Picar en brunoise la cebolla el tomate y el pimiento. - Cortar en escalopines la carne.	- Estofado de carne.	- Limpiar bien la carne.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Carne de res	21,30	1,60	0,00
Papa	2	0,40	23,30
Tomate	0,80	0,20	4,30
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Pimiento	1,50	0,50	7,70
Ajo	5,60	0,80	30,40
Apio	0,70	0,20	4,80
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Carne de res	85	14	0,00	99	150	13,50
Papa	8	4	93	105	87	91,35
Tomate	3	2	93	98	37	36,26
Cebolla	4	1	30	35	35	12,25
Pimiento	6	5	31	42	32	13,44
Ajo	22	7	122	151	2	3,02
Apio	3	2	19	24	2	0,48
Aceite	0,00	900	0,00	900	10	90
Porción:		355gr		260,30	kcal	260,30



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ESTOFADO DE CARNE DE RES				FECHA: 1/06/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
150	Carne de res	Gr	150	100%	\$1.00	\$1.00
100	Papa	Gr	87	87%	\$0.06	\$0.05
40	Tomate	Gr	37	93%	\$0.04	\$0.03
40	Cebolla	Gr	35	88%	\$0.04	\$0.03
40	Pimiento	Gr	32	80%	\$0.13	\$0.10
2	Ajo	Gr	2	100%	\$0.01	\$0.01
2	Apio	Gr	2	100%	\$0.01	\$0.01
10	Aceite	MI	10	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCUDA:		355gr	
CANT. PORCIONES	1 DE 355gr	costo por porción:	\$1.24
TÉCNICAS - Hacer un refrito con la cebolla, tomate, pimiento y el ajo, luego incorporamos agua la carne y las papas finalmente la carne con y el apio y dejar cocinar, rectificar con sal y pimienta.		FOTO 	

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Cebolla cortada en julianas. - Tomates cortados en rondelles.	- Ensalada de tomate y cebolla.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Tomate	0,80	0,20	4,30
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Vinagre	0,00	0,00	6
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Tomate	3	2	17	22	54	11,88
Cebolla	4	1	30	35	51	17,85
Vinagre	0,00	0,00	24	24	10	2,40
Aceite	0,00	900	0,00	900	5	45
Porción:		121gr		77,13	kcal	77,13



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA						
FECHA: 1/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
60	Tomate	Gr	54	90%	\$0.06	\$0.05
60	Cebolla	Gr	51	85%	\$0.06	\$0.05
2	Vinagre	MI	10	100%	\$0.01	\$0.01
6	Aceite	MI	5	100%	\$0.01	\$0.01
1	Sal					

CANT. PRODUCIDA:		121
CANT. PORCIONES	1 DE 121 ml	costo p porción: 0.12
TÉCNICAS - hacer una vinagreta con el vinagre la sal y el aceite y mezclar con el tomate y la cebolla.	FOTO 	



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Guayaba limpia y cocinada.	- Jugo de guayaba.	- Utilizar 1 l de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Guayaba	0,50	0,10	14,90
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Guayaba	2	1	59,60	23	242	153,09
Azúcar	0,00	0,00	397	397	80	317,60
Porción:		80,50gr		119,17	kcal	476,79



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: JUGO DE GUAYABA				FECHA: 2/06/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
247	Guayaba	Gr	242	98%	\$0.50	\$0.48
80	Azúcar	Gr	80	100%	\$0.08	\$0.08

CANT. PRODUCIDA:		1200ml	
CANT. PORCIONES	4 DE 300 ml	costo p porción:	\$0.14
TÉCNICAS - Cocinar la guayaba. - Procesar la guayaba junto con el azúcar.		FOTO 	

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Yuca rallada. - Queso rallado.	Muchín relleno de queso.	- La yuca se debe rallar finamente.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Yuca	0,80	0,20	39,30
Huevo	13,50	8,40	1,80
Queso	17,50	20,10	3,30
Mantequilla	2	82	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Yuca	3	2	157	162	445	720,90
Huevo	54	76	7	137	1	1,37
Queso	70	181	13	264	120	316,80
Mantequilla	8	738	0,00	746	80	596,80
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00	5	0,00
Azúcar	0,00	0,00	397	397	1	3,97
Porción:		163gr		409,87	kcal	1639,84



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: MUCHÍN DE YUCA CON QUESO FECHA: 2/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
586	Yuca	Gr	445	76%	\$0.50	\$0.37
1	Huevo	U	1	100%	\$0.15	\$0.15
120	Queso	Gr	120	100%	\$0.48	\$0.48
80	Mantequilla	Gr	80	100%	\$0.42	\$0.42
5	Sal	Gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
1	Azúcar	gr	1	100%	\$0.01	\$0.01

CANT. PRODUCIDA:		652gr
CANT. PORCIONES	4 DE 163gr	costo p porción: \$0.36
TÉCNICAS - Mezclar la yuca con el huevo, la sal y el azúcar. - Formar los muchines y rellenar con queso. - freír A 180 °C.		FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Guineo pelado y cortado en rondelles. - Frutilla limpia y sin hojas.	- Guineo y frutilla.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Guineo	1,09	0,33	22,84
Frutilla	0,70	0,80	8,90

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Guineo	4	3	91	98	80	78,40
Frutilla	3	7	36	46	85	39
Porción:				165gr	117,50 kcal	117,50



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: GUINEO Y FRUTILLA						
FECHA: 2/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
120	Guineo	Gr	80	67%	\$0.08	\$0.05
90	Frutilla	gr	85	94%	\$0.40	\$0.37

CANT. PRODUCIDA:		165gr
CANT. PORCIONES	1 DE 165gr	costo por porción: \$ 0.42
TÉCNICAS - Colocar junta la fruta picada.		FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Mora lavada y sin hojas.	- Jugo de mora.	- Utilizar 1 l de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Mora	1,49	1	6,24
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Mora	6	9	25	40	210	84
Azúcar	0,00	0,00	396,80	396,80	40	158,72
Porción:		62,50gr		60,68	kcal	242,72



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: JUGO DE MORA						
FECHA: 2/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
220	Mora	Gr	210	95%	\$2.00	\$1.88
80	Azúcar	Gr	40	1005	\$0.04	\$0.08

CANT. PRODUCIDA:		1100ml	
CANT. PORCIONES	4 de 275ml	costo por porción:	\$0.49
TÉCNICAS - Procesar la mora y endulzar.		FOTO 	

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Pollo cortado en cubos. - Zanahoria cortada en mirepoix.	- Sopa de pollo con verduras.	- Limpiar bien el pollo.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Pechuga de pollo	21,40	3,10	0,00
Zanahoria	0,60	0,50	9,20
Alverja	13,30	4	72,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Pechuga de pollo	85,60	28	0,00	114	140	159,60
Zanahoria	2	5	37	44	69	2,64
Alverja	53,20	36	289	378	80	302,40
Porción:		144,50gr		23,15	kcal	464,64



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: SOPA DE POLLO CON VERDURAS						
FECHA: 2/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
400	Fondo de pollo	ML	400	100%	0	0
140	Pechuga de pollo	GR	140	100%	\$0.40	\$0.40
80	Zanahoria	GR	69	86%	\$0.13	\$0.11
80	Alverja	GR	80	100%	\$0.26	\$0.26
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		600gr
CANT. PORCIONES	2 de 300gr	costo por porción: \$0.38
TÉCNICAS	FOTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Cocer el pollo junto con la arveja. - incorporar a la cocción anterior la zanahoria. . Rectificar sal y pimienta. 		

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Arroz lavado. - Zanahoria cortada en mirepoix. - Pollo cortado en cubos..	- Arroz relleno.	- Limpiar bien el pollo.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Arroz	7,80	0,70	77,60
Pechuga de pollo	21,40	3,10	0,00
Pimiento	1,50	0,50	7,70
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Arroz	31	6	310	347	70	242,90
Pechuga de pollo	86	28	0,00	124	150	186
Pimiento	6	5	31	42	33	13,86
Cebolla	4	1	30	35	35	12,25
Aceite	0,00	900	0,00	900	10	90
Porción:		298gr		545,01	kcal	545,01



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ARROZ RELLENO						
FECHA: 2/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
70	Arroz	Gr	70	100%	\$0.06	\$0.06
150	Pechuga de pollo	Gr	150	100%	\$0.48	\$0.48
40	Pimiento	Gr	33	83%	\$0.08	\$0.06
40	Cebolla	Gr	35	88%	\$0.08	\$0.07
10	Aceite	MI	10	100%	\$0.01	\$0.01

CANT. PRODUCIDA: 298gr	
CANT. PORCIONES 1 de 298gr costo por porción: \$ 0.68	
<p>TÉCNICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocer el arroz. - Cocer el polo junto la arveja y la zanahoria, mezclar con el arroz. 	<p>FOTO</p> 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Tomate y rábano cortados en rondelles.	- Ensalada de rábano y tomate de riñón.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Rábano	0,80	0,10	2,90
Tomate de riñón	0,80	0,20	4,30
Ajo	5,60	0,80	30,40
Jugo de limón	0,50	0,20	9,70
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Rábano	3	1	12	16	52	8,32
Tomate de riñón	3	2	17	22	56	12,32
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Jugo de limón	2	2	39	43	2	0,86
Aceite	0,00	900	0,00	900	6	54
Porción:		121gr		83,05	kcal	83,05



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE RÁBANO Y TOMATE DE RIÑÓN FECHA: 2/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
60	Rábano	Gr	52	87%	\$0.12	\$0.10
60	Tomate de riñón	Gr	56	93%	\$0.06	\$0.05
5	Ajo	Gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
2	Jugo de limón	MI	2	100%	\$0.03	\$0.03
6	Aceite	MI	6	100%	\$0.02	\$0.02
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		121gr
CANT. PORCIONES	1 DE 121gr	costo por porción: \$0.21
TÉCNICAS - Realizar una vinagreta con el limón, la sal, el ajo y el aceite. - Mezclar el tomate y el rábano con la vinagreta.		FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Babaco pelado y cortado en forma pareja.	- Jugo de babaco.	- Utilizar 1 ½ de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Babaco	0,70	0,20	0,00
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Babaco	3	2	0,00	5	420	21
Azúcar	0,00	0,00	396,80	396,80	100	396,80
Porción:		86,66gr		69,62	kcal	417,80



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: JUGO DE BABACO						FECHA:
2/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
500	Babaco	Gr	420	84%	\$0.75	\$0.75
100	Azúcar	Gr	100	100%	\$0.10	\$0.10

CANT. PRODUCIDA:		1800ml
CANT. PORCIONES	6 DE 300ml	costo por porción: \$0.14
TÉCNICAS - Procesar el babaco con el azúcar.		FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Papa pelada y cortada en forma pareja. Coliflor cortada en forma pareja. - Cebolla cortada en brunoise. - Papa cortada en fósforo.	- Crema de coliflor acompañada de papa fósforo.	- La crema no debe sobrepasar los 60°C de temperatura para que la yema no se cocine. - Utilizar 1 l de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Coliflor	2,20	0,60	4,40
Papa	2	0,40	23,30
Yema de huevo	16,40	30,10	0,60
Ajo	5,60	0,80	30,40
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Coliflor	9	5	18	32	242	77,44
Papa	8	4	93	105	86	90,30
Yema de huevo	66	271	2	339	30	101,70
Ajo	22	7	122	127	5	6,35
Cebolla	4	1	30	35	27	9,45
Aceite	0,00	900	0,00	900	10	90
Porción:		100gr		93,81	kcal	375,24


Karina Angélica Cedillo Molina



UNIVERSIDAD DE CUENCA
founded 1867

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: CREMA DE COLIFLOR						
FECHA: 2/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Coliflor	Gr	242	97%	\$0.22	\$0.22
100	Papa	Gr	86	86%	\$0.06	\$0.05
30	Yema de huevo	Gr	30	100%	\$0.15	\$0.08
5	Ajo	Gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
30	Cebolla	Gr	27	90%	\$0.06	\$0.05
10	Aceite	ml	10	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		1200gr
CANT. PORCIONES	4 DE 300 gr	costo p porción: \$ 0.10
TÉCNICAS - Sofreír la cebolla con el ajo. - Cocinar la coliflor junto con la papa e incorporar el refrito. - Procesar la elaboración anterior e incorporar la yema de huevo.		FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Arroz lavado. - Perejil picado finamente.	- Arroz al perejil.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Arroz	7,80	0,70	77,60
Perejil	4,80	0,70	9,90
Aceite	0,00	100	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Arroz	31	6	310	347	70	242,90
Perejil	19	6	40	65	2	1,30
Aceite	0,00	900	0,00	900	5	45
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,00
Porción:		78gr		289,20	kcal	287,20



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA


FICHA TÉCNICA DE: ARROZ AL PEREJIL						
FECHA: 2/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
70	Arroz	Gr	70	100%	\$0.06	\$0.06
2	Perejil	Gr	2	100%	\$0.01	\$0.01
5	Aceite	MI	5	100%	\$0.01	\$0.01
	Sal	GR				

CANT. PRODUCIDA:		78gr
CANT. PORCIONES	1 DE 78gr	costo por porción: \$0.08
TÉCNICAS - Cocer el arroz con la sal y el aceite. - Procesar el perejil, dejar reducir y agregar al arroz ya cocido.		FOTO 



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: BISTEC DE HÍGADO						
FECHA: 2/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
180	Hígado	Gr	169	94%	\$1.18	\$1.10
45	Cebolla	Gr	43	96%	\$0.10	\$0.09
45	Tomate	Gr	42	93%	\$0.10	\$0.09
45	Pimiento	MI	33	73%	\$0.10	\$0.07
2	Perejil	Gr	2	100%	\$0.01	\$0.01
5	Ajo	Gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
10	Aceite	ml	10	100%	\$0.02	\$0.02
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		304gr
CANT. PORCIONES	2 de 152gr	costo por porción: \$0.69
TÉCNICAS	FOTO	
- Hacer un refrito con el ajo, cebolla tomate y pimiento incorporar el hígado y dejar cocer. - Al final incorporar el perejil.		



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Remolacha cocida y cortada en mirepoix.	- Ensalada de remolacha.	- Cocer la remolacha en olla de presión.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Remolacha	1,56	0,10	8,38
Perejil	4,80	0,70	9,90
Jugo de limón	0,50	0,20	9,70
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Remolacha	6	1	34	41	91	0,41
Perejil	19	6	40	65	1	0,65
Jugo de limón	2	2	39	43	3	1,29
Aceite	0,00	900	0,00	900	9	81
Porción: 104gr				83,35	kcal	83,35



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE REMOLACHA						
FECHA: 3/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
100	Remolacha	Gr	91	91%	\$0.08	\$0.07
1	Perejil	Gr	1	100%	\$0.01	\$0.01
2	Jugo de limón	MI	3	100%	\$0.02	\$0.02
6	Aceite	MI	9	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		104gr
CANT. PORCIONES	1 de 104gr	costo por porción: \$ 0.11
TÉCNICAS -Realizar una vinagreta con el limón el aceite y la sal. - Mezclar la vinagreta con la remolacha y el perejil.		FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Pulpa de maracuyá.	- Jugo de maracuyá	- Utilizar 1 ½ l de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Maracuyá	0,09	0,10	16,10
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Maracuyá	0,40	1	65	66	185	122,10
Azúcar	0,00	0,00	397	397	20	79,40
Porción:		41gr		40,30	kcal	201,50



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: JUGO DE MARACUYÁ						
FECHA: 3/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
390	Maracuyá	GR	185	47%	\$0.40	\$0.18
100	Azúcar	GR	20	100%	\$0.02	\$0.10

CANT. PRODUCIDA:		154ml
CANT. PORCIONES	5 de 308	costo por porción: \$0.06
TÉCNICAS - Procesar la maracuyá cernir y endulzar.	FOTO 	



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Pelar y dividir los verdes. - Queso rallado. - Huevo batido. - cebolla en brunoise. 	Verde envuelto en huevo, queso y culantro.	- El pelado del verde se facilita si se sumerge unos segundos en agua caliente.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Verde	1	0,20	40,09
Huevo	13,50	8,40	1,80
Queso	17,50	20,10	3,30
Mantequilla	2	82	0,00
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Culantro	3,30	1,30	7

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Verde	4	2	160	166	286	476,42
Huevo	54	76	7	137	50	68,50
Queso	70	181	13	264	60	158,40
Mantequilla	8	738	0,00	746	60	447,60
Cebolla	4	1	30	35	43	15,05
Culantro	13	12	28	53	1	0,53
Porción:		235,50gr		583,25	kcal	1166,5



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: TIGRILLO						
FECHA: 3/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
378	Verde	Gr	357	92%	\$0.30	\$0.28
60	Huevo	Gr	50	100%	\$0.15	\$0.12
60	Queso	Gr	60	100%	\$0.24	\$0.24
60	Mantequilla	Gr	60	100%	\$0.32	\$0.32
50	Cebolla	Gr	43	86%	\$0.11	\$0.09
1	Culantro	Gr	1	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:	571gr
CANT. PORCIONES	2 de 285,50gr costo por porción: \$0.58
TÉCNICAS - Cocer el plátano verde con sal y pimienta. - Aplastar los verdes ligeramente dejándoles con textura. - Sofreír la cebolla en la mantequilla y el huevo, incorporar el verde y finalmente el queso con el culantro.	FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Papaya pelada y cortada en cubos. - Piña pelada y cortada en cubos.	- Papaya y piña.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Papaya	0,40	0,10	8,20
Piña	0,40	0,20	9,80

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Papaya	7	1	33	41	85	34,85
Piña	7	2	39	48	85	40,80
Porción:		170gr		75,85	kcal	75,65



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: PAPAYA Y PIÑA				FECHA: 3/06/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
100	Papaya	GR	85	85%	\$0.25	\$0.21
120	Piña	GR	85	71%	\$0.27	\$0.19

CANT. PRODUCIDA:		170gr	
CANT. PORCIONES	1 de 170gr	costo por porción:	\$0.40
TÉCNICAS - Colocar junta la fruta picada.		FOTO 	

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Melón pelado y cortado en forma pareja.	- Jugo de melón.	- Utilizar 1 l de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Melón	0,50	0,10	5,80
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Melón	2	1	23	26	380	98,80
Azúcar	0,00	0,00	397	397	80	317,60
Porción:		115gr		104,15	kcal	416,40



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: JUGO DE MELÓN				FECHA: 3/06/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
573	Melón	gr	380	66%	\$0.30	\$0.19
80	Azúcar	gr	80	100%	\$0.08	\$0.08

CANT. PRODUCIDA:		1200ml
CANT. PORCIONES	4 de 300ml	costo por porción: \$0.07
TÉCNICAS - Procesar el melón con el azúcar.		FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Tomate concassé. - Pimiento, cebolla y ajo cortados en brunoise. - Verde cortado en mirepoix.	- Sopa de lenteja con verde y queso.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Lenteja	22,60	1	61
Verde	1	0,20	40,09
Queso	17,50	20,10	3,30
Leche	3,10	3,50	4,90
Ajo	5,60	0,80	30,40
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Pimiento	1,50	0,50	7,70
Tomate	0,80	0,20	4,30
Culantro	3,30	1,30	7

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Lenteja	90	9	244	343	70	240,10
Verde	4	2	160	166	105	174,30
Queso	70	181	13	264	40	105,60
Leche	12	32	20	64	40	25,60
Ajo	22	7	127	156	3	4,68
Cebolla	4	1	30	35	32	11,2
Pimiento	6	5	31	42	17	7,14
Tomate	3	2	17	22	29	6,38
Culantro	13	12	28	53	1	0,53
Porción:		81,75gr		143,88kcal		275,53


Karina Angélica Cedillo Molina



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: SOPA DE LENTEJA CON VERDE						
FECHA: 3/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
60	Lenteja	GR	60	100%	\$0.12	\$0.12
193	Verde	GR	105	54%	\$0.14	\$0.07
40	Queso	GR	40	100%	\$0.16	\$0.16
40	Leche	ML	40	100%	\$0.03	\$0.03
3	Ajo	GR	3	100%	\$0.01	\$0.01
35	Cebolla	GR	32	91%	\$0.07	\$0.06
20	Pimiento	GR	17	85%	\$0.06	\$0.05
35	Tomate	GR	29	83%	\$0.03	\$0.02
1	Culantro	GR	1	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		1337gr	
CANT. PORCIONES	4 de 334gr	costo por porción:	\$0.14
TÉCNICAS - Cocinar la lenteja. Hacer un refrito con el tomate, cebolla, pimiento y ajo e incorporar a la preparación anterior. - Incorporar el verde la leche el queso y por último el culantro.		FOTO 	



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Arroz lavado.	- Arroz a la mostaza.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Arroz	7,80	0,70	77,60
Mostaza	2,10	0,30	3,80
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Arroz	31	6	310	347	70	242,90
Mostaza	8	3	15	26	5	1,30
Aceite	0,00	900	0,00	900	5	45
Porción: 80gr						287,90kcal
						287,90



UNIVERSIDAD DE CUENCA
1962

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ARROZ A LA MOSTAZA				FECHA: 3/06/2015		
C, BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
70	Arroz	GR	70	100%	\$0.07	\$0.07
5	Mostaza	GR	5	100%	\$0.01	\$0.01
5	Aceite	ML	5	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		80gr
CANT. PORCIONES	1 de 80gr	costo por porción: \$0.09
TÉCNICAS - Cocer el arroz con la sal y el aceite. - mezclar con la mostaza.		FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Tomate, cebolla y pimiento cortados en juliana. - Lechuga limpia y cortada en forma pareja.	- Ensalada de atún	- Utilizar el atún en agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Atún	33,20	14,60	0,00
Tomate	0,80	0,20	4,30
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Pimiento	1,50	0,50	7,70
Perejil	4,80	0,70	9,90
Jugo de limón	0,50	0,20	9,70
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Atún	133	131	0,00	264	60	158,40
Tomate	3	2	17	22	91	20,02
Cebolla	4	1	30	35	45	15,75
Pimiento	6	5	31	42	24	10,08
Perejil	19	6	40	65	1	0,65
Jugo de limón	2	2	39	43	3	1,29
Aceite	0,00	900	0,00	900	5	45
Porción: 65gr						237,15kcal
						251,19



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE ATÚN				FECHA: 3/06/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
60	Atún	Gr	60	100%	\$0.52	\$0.52
92	Tomate	Gr	91	99%	\$0.20	\$0.19
54	Cebolla	Gr	45	83%	\$0.12	\$0.10
34	Pimiento	Gr	24	71%	\$0.10	\$0.07
1	Perejil	Gr	1	100%	\$0.01	\$0.01
3	Jugo de limón	MI	3	100%	\$0.04	\$0.04
5	Aceite	ML	5	100%	\$0.01	\$0.01
5	Lechuga	GR	5	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA: 229gr	
CANT. PORCIONES 1 de 229gr	costo por porción: \$0.95
<p>TÉCNICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mezclar el atún con el tomate, cebolla y pimiento. - Realizar la vinagreta con aceite, sal y limón e incorporar a la preparación anterior. 	<p>FOTO</p> 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Plátano cortado en forma pareja.	- Plátano maduro cocinado.	- Cocinar el plátano con cáscara para preservar el sabor.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Plátano maduro	1,20	0,20	29,60

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Plátano maduro	5	2	118	125	121	151,25
Porción: 121gr			151,21 kcal			151,21



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: PLÁTANO MADURO COCINADO						
FECHA: 3/06/2015						
C, BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
166	Plátano maduro	Gr	121	100%	\$0.05	\$0.03

CANT. PRODUCIDA:		121gr	
CANT. PORCIONES	1	de 121gr	costo por porción: \$0.03
TÉCNICAS - Cocinar el plátano.		FOTO 	



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Jugo de limón.	- Horchata con limón.	- Utilizar 300 ml de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Horchata	1,20	2,70	17
Jugo de limón	0,50	0,20	9,70
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Horchata	5	24	68	97	2	1,94
Jugo de limón	2	2	39	43	5	2,15
Azúcar	0,00	0,00	397	397	20	79,40
Porción:		57gr	83,49	kcal		83,49



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: HORCHATA CON LIMÓN				FECHA: 3/06/2015		
C, BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
2	Horchata	GR	2	100%	\$0.05	\$0.05
5	Jugo de limón	ML	5	100%	\$0.03	\$0.03
20	Azúcar	GR	20	100%	\$0.02	\$0.02

CANT. PRODUCIDA:		305ml	
CANT. PORCIONES	1 de 305 ml	costo por porción:	\$0.10
TÉCNICAS - Llevar el agua a ebullición colocar la horchata y retirar del fuego. - Añadir el jugo de limón y endulzar.		FOTO 	



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Arroz de cebada remojado. - Papa pelada y cortada en cubos. - Cebolla y ajo cortados en brunoise. - Queso rallado.	- Sopa de arroz cebada.	- Utilizar 600ml de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Arroz Cebada	5,3	0,60	79,80
Papa	2	0.40	23,30
Leche	3,10	3,50	4,90
Queso	17,50	20,10	3,30
Ajo	5,60	0,80	30,40
Cebolla	0,90	7,10	7,40
Culantro	3,30	1,30	7
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación	
Arroz Cebada	21	5	319	345	60	207	
Papa	8	4	93	105	81	85,05	
Leche	12	32	20	64	50	32	
Queso	70	181	13	264	50	132	
Ajo	22	7	122	151	5	7,55	
Cebolla	4	64	30	98	37	36,26	
Culantro	13	12	28	53	1	0,53	
Aceite	0,00	900	0,00	900	10	90	
Porción: 147gr						295,19kcal	590,39



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Tomate concassé y rallado. - Cebolla y ajo cortados en brunoise. - Pasta al dente.	- Pasta boloñesa.	- Cocinar la pasta con aceite para que no se pegue. - utilizar carne sin grasa. - Servir la pasta espolvoreada con queso parmesano.



CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Pasta (espagueti)	9,50	0,10	69,16
Carne molida	21,30	1,60	0,00
Tomate de riñón	0,80	0,20	4,30
Pasta de tomate	4,32	0,47	18,91
Ajo	5,60	0,80	30,40
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Queso parmesano	35,60	25,80	0,06

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Pasta (espagueti)	38	1	276,64	315,64	60	189,38
Carne molida	85	14	0,00	99	60	59,40
Tomate de riñón	3	2	17	22	56	12,32
Pasta de tomate	17	4	76	97	60	58,20
Ajo	22	7	122	151	10	15,10
Cebolla	4	1	30	35	37	12,95
Queso parmesano	142	232	0,20	374,20	20	74,84
Porción: 303gr						422,19kcal
						422,19



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: PASTA A LA BOLOÑESA					FECHA: 3/06/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
60	Pasta (espagueti)	Gr	60	100%	\$0.16	\$0.16
60	Carne molida	Gr	60	100%	\$0.33	\$0.33
60	Tomate de riñón	Gr	56	93%	\$0.13	\$0.12
60	Pasta de tomate	Gr	60	100%	\$0.36	\$0.36
10	Ajo	Gr	10	100%	\$0.02	\$0.02
40	Cebolla	Gr	37	93%	\$0.08	\$0.07
20	Queso parmesano	Gr	20	100%	\$0.15	\$0.15
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		303gr	
CANT. PORCIONES	1 de 303gr	costo por porción:	\$1.21
TÉCNICAS - Hacer un refrito con la cebolla el ajo y el aceite, añadir la carne y cocer hasta que haya perdido su color rojo luego añadir el tomate y la pasta de tomate, cocer en conjunto hasta que espese.		FOTO 	

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Picar la zanahoria en allumette. - Picar la coliflor - Ajo en brunoise.	- Ensalada de zanahoria y coliflor con vinagreta de ajo.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Coliflor	4,90	0,90	5,70
Zanahoria	0,60	0,50	9,20
Ajo	5,60	0,80	30,40
Limón	0,50	0,20	9,70
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Coliflor	20	5	18	43	60	19,20
Zanahoria	2	5	37	44	54	23,76
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Limón	2	2	39	43	2	0,86
Aceite	0,00	900	0,00	900	6	54
Porción: 127gr				105,37kcal		105,37



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA						
FECHA: 3/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
60	Brócoli	gr	60	100%	\$0.50	\$0.05
60	Zanahoria	gr	54	90%	\$0.10	\$0.09
5	Ajo	gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
2	Limón	ml	2	100%	\$0.03	\$0.03
6	Aceite	ml	6	100%	\$0.04	\$0.04
	Sal	gr				

CANT. PRODUCIDA:		128gr
CANT. PORCIONES		1 de 128gr costo por porción: \$0.22
TÉCNICAS	FOTO	
Cocer la zanahoria con el brócoli. - Hacer una vinagreta con el limón el ajo y el aceite. -Mezclar la vinagreta con la zanahoria y la coliflor.		

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Manzana pelada y cortada en forma pareja.	- Colada de harina de plátano.	- utilizar 1 l de agua. - Remover constantemente la elaboración para evitar que se pegue en la olla.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Harina de plátano	4,10	0,40	79,60
Manzana	0,80	0,50	27
Leche	3,10	3,50	4,90
Canela en rama	3,89	3,19	25,55
Azúcar	0,00	0,00	99,20
Pimienta dulce	24,50	30,30	0,70


Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación	
Harina de plátano	16	4	318	338	60	202,80	
Manzana	3	5	108	116	95	110,20	
Leche	12	32	20	64	200	128	
Canela en rama	16	29	102	147	2	2,94	
Azúcar	0,00	0,00	397	397	50	198,50	
Pimienta dulce	98	273	3	374	2	7,48	
Porción: 136,33gr						216,63kcal	649,92

Karina Angélica Cedillo Molina



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: COLADA DE HARINA DE PLÁTANO						
FECHA: 4/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
60	Harina de plátano	GR	60	100%	\$0.22	\$0.22
129	Manzana	GR	95	74%	\$0.15	\$0.11
200	Leche	ML	200	100%	\$0.15	\$0.15
2	Canela en rama	GR	2	100%	\$0.02	\$0.02
50	Azúcar	GR	50	100%	\$0.05	\$0.05
2	Pimienta dulce	GR	2	100%	\$0.02	\$0.02

CANT. PRODUCIDA:		960ml
CANT. PORCIONES	3 de 320ml	costo por porción: \$0.19
TÉCNICAS - Hervir el agua junto con la mitad de la leche, canela y pimienta de olor. - Licuar la manzana con el resto de la leche y harina e incorporar a la elaboración anterior.		FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- La mitad del verde pelado y cortado en cuartos. - La otra mitad del verde pelado y rallado. - Cebolla, pimienta y ajo en brunoise.	Corviche relleno de pescado.	- Para formar los corviches se debe mojar las manos en agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Verde	1	0,20	4,09
Filete de Corvina	22,16	5,82	0,49
Pimienta	1,50	0,50	7,70
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Maní en pasta	27,10	51	16,90
Ajo	5,60	0,80	30,40
Aceite	0,00	100	0,00


Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Verde	4	2	16	22	371	81,62
Filete de Corvina	89	23	2	114	160	182,40
Pimienta	6	6	31	43	37	15,91
Cebolla	4	1	30	35	34	11,90
Maní en pasta	108	459	68	635	20	127
Ajo	22	7	122	151	10	15,10
Aceite	0,00	900	0,00	900	10	90
Porción:		321	261,95	kcal		523,93

Karina Angélica Cedillo Molina



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: CORVICHE				FECHA: 4/06/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
640	Verde	gr	371	58%	\$0.47	\$0.27
160	Filete de Corvina	gr	160	100%	\$1.07	\$1.07
40	Pimiento	gr	37	93%	\$0.13	\$0.12
40	Cebolla	gr	34	85%	\$0.08	\$0.06
20	Maní en pasta	gr	20	100%	\$0.04	\$0.04
10	Ajo	gr	10	100%	\$0.02	\$0.02
10	Aceite	ml	10	100%	\$0.02	\$0.02

CANT. PRODUCIDA:		642gr
CANT. PORCIONES	2 DE 1321gr	costo por porción: \$0.80
TÉCNICAS - hacer un refrito con la cebolla, el ajo i pimiento, luego incorporar el pescado. - Cocinar la mitad del verde majarlo mezcla con la otra mitad juntamente con el maní hasta que quede una pasta homogénea. - dar forma a los corviches y rellenar. - Freír.		FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Pera pelada y cortada en cubos. - Uvas sin pepas y cortadas en medios.	- Pera y uva.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Pera	0,40	0,70	13,30
Uva	0,20	0,10	18,10

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Pera	2	6	53	61	75	45,75
Uva	1	1	72	74	87	64,38
Porción:				162gr	110,13 kcal	110,13



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: PERA Y UVA						
FECHA: 4/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
90	Pera	Gr	75	67%	\$0.20	\$0.16
90	Uva	gr	87	94%	\$0.30	\$0.29

CANT. PRODUCIDA:		162gr
CANT. PORCIONES	1 DE 165gr	costo por porción: \$0.45
TÉCNICAS - Colocar junta la fruta picada.		FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Piña pelada y picada en forma pareja.	Jugo de piña.	- Utilizar 3 l de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Piña	0,40	0,20	9,80
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Piña	2	2	39	43	907	390,01
Azúcar	0,00	0,00	397	397	200	794
Porción:		100,63gr	107,63kcal			1184,01



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: JUGO DE PIÑA						FECHA:
4/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
1598	Piña	Gr	907	57%	\$1.25	\$0.70
200	Azúcar	Gr	200	100%	\$0.20	\$0.20

CANT. PRODUCIDA:		3300ml	
CANT. PORCIONES	11 de 300ml	costo por porción:	\$0.08
TÉCNICAS - Licuar la piña con el azúcar.		FOTO 	



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Papa pelada y cortada en cubos. - Col cortada en chiffonade. - Cebolla y ajo cortados en brunoise.	- Sopa de fréjol con col.	- Dejar en remojo 24 horas el fréjol. - Utilizar 1l de agua de cocción del fréjol.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Fréjol	18,20	1,30	63,40
Col	1,30	0,30	4,80
Papa	2	0,40	23,30
leche	3,10	3,50	4,90
Queso	17,50	20,10	3,30
Ajo	5,60	0,80	30,40
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Albahaca	2,90	1,20	7,30
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Fréjol	73	12	254	269	224	602,56
Col	52	3	19	74	30	22,20
Papa	8	4	93	105	183	192,15
leche	12	31	20	63	20	12,60
Queso	70	181	13	264	45	118,80
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Cebolla	4	1	30	35	18	6,30
Albahaca	12	11	29	44	1	0,44
Aceite	0,00	900	0,00	900	10	90
Porción:		178,66gr	350,86kcal			1052,60

Karina Angélica Cedillo Molina



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: SOPA DE FRÉJOL CON COL				FECHA: 4/06/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
224	Fréjol	gr	224	100%	\$0.25	\$0.25
30	Col	gr	30	100%	\$0.01	\$0.01
231	Papa	gr	183	79%	\$0.15	\$0.11
20	leche	gr	20	100%	\$0.01	\$0.01
45	Queso	gr	45	100%	\$0.18	\$0.18
5	Ajo	gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
20	Cebolla	gr	18	90%	\$0.04	\$0.03
1	Albahaca	gr	1	100%	\$0.01	\$0.01
10	Aceite	ml	10	100%	\$0.02	\$0.02
	s/p					

CANT. PRODUCIDA: 900gr	
CANT. PORCIONES 3 de 300gr costo por porción: \$0.21	
<p>TÉCNICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocer el fréjol con la papa. - Hacer un refrito con la cebolla, ajo y aceite y añadir a la elaboración anterior, dejar cocinar e incorporar el queso la leche y la albahaca y por último añadir la col. 	<p>FOTO</p>

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Pollo fileteado. - Queso cortado en láminas. - Hoja de acelga lavada.	- Rollo de pollo con queso y acelga.	- Limpiar bien el exceso de grasa del pollo.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Pollo	21,4	3,1	0,00
Queso	17,50	20,10	3,30
Acelga	2,20	0,30	5,30

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Pollo	86	28	0,00	114	172	196,08
Queso	70	181	13	264	80	211,20
Acelga	9	3	21	33	6	1,98
Porción:		258gr	419,26kcal			419,26



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ROLLO DE POLLO						FECHA:
11/08/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
180	Pechuga de pollo	GR	172	95%	\$0.70	\$0.66
80	Queso	GR	80	100%	\$0.32	\$0.32
6	Acelga	GR	6	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		258gr
CANT. PORCIONES	1 de 258gr	costo por porción: \$0.99
TÉCNICAS - Salpimentar el filete y procesar. - Expandir en papel aluminio y colocar la hoja de acelga y seguidamente el queso. - Envolver y cocer por 20 minutos.		FOTO: 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Papas peladas y cortadas en rondelles. - Ajo y puerro cortados en brunoise.	- Torta de papa.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Papa	2	0,40	23,30
Puerro	1,10	0,30	0,00
Ajo	5,60	0,80	30,40
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Papa	8	4	93	105	138	144,90
Puerro	4	3	0,00	7	27	1,89
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Aceite	0,00	900	0,00	900	10	90
Porción:			180gr	244,34 kcal		244,34



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: TORTA DE PAPA						
FECHA: 30/06/2015						
C, BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
150	Papa	gr	138	92%	\$0.09	\$0.08
30	Cebolla puerro	gr	27	90%	\$0.06	\$0.05
5	Ajo	gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
10	Aceite	ml	10	100%	\$0.02	\$0.02
	s/p					

CANT. PRODUCIDA: 180gr	
CANT. PORCIONES 1 de 180gr	costo por porción: \$0.16
<p>TÉCNICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sofreír las papas con la cebolla puerro y el ajo, salpimentar. - Hornear a 180 °C. 	<p>FOTO</p>



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Cebolla cortada en juliana. - Tomates cortados en rondelles.	- Ensalada de tomate y cebolla.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Tomate	0,80	0,20	4,30
Pepino	0,50	0,10	2,06
Vinagre	0,00	0,00	6
Aceite	0,00	100	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Tomate	3	2	17	22	54	11,88
Pepino	2	1	8	11	51	5,61
Vinagre	0,00	0,00	24	24	10	2,40
Aceite	0,00	900	0,00	900	5	45
SAL	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,00
Porción: 121gr				77,13kcal		64,89



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FECHA: 4/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
60	Tomate	Gr	54	90%	\$0.06	\$0.05
60	Pepino	Gr	51	85%	\$0.06	\$0.05
2	Vinagre	MI	10	100%	\$0.01	\$0.01
6	Aceite	MI	5	100%	\$0.01	\$0.01
1	Sal	Gr	1	100%	\$0.01	\$0.01

CANT. PRODUCIDA:		121gr
CANT. PORCIONES	1 DE 121gr	costo por porción: \$0.13
TÉCNICAS - Mezclar el tomate y el pepino junto con la vinagreta.	FOTO 	



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Jugo de limón.	- Te negro con limón.	- Utilizar 300ml de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Te negro	0,10	0,00	0,50
Limón	0,50	0,20	9,70
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Te	0,40	0,00	2	2,4	2	0,04
Limón	2	2	39	43	10	4,30
Azúcar	0,00	0,00	397	397	20	79,40
Porción: 32gr						83,74
						83,74kcal



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: TE NEGRO CON LIMÓN						FECHA: 4/06/2015
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
2	Te negro	Gr	2	100%	\$0.05	\$0.05
10	Jugo de limón	MI	10	100%	\$0.05	\$0.05
20	Azúcar	Gr	20	100%	\$0.02	\$0.02

CANT. PRODUCIDA:		310gr	
CANT. PORCIONES	1 de 310gr	costo por porción:	\$0.14
TÉCNICAS - Llevar el agua a ebullición colocar el té y retirar del fuego. - Añadir el jugo de limón y endulzar.		FOTO 	



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Papa pelada y cortada en cubos. - Cebolla y ajo cortados en brunoise. - Queso en cubos.	- Sopa de quinua con queso.	- Se debe lavar varias veces la quinua para eliminar impurezas. - Utilizar 1 l de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Quinua	13,60	5,80	66,60
Papa	2	0,40	23,30
Queso	17,50	20,10	3,30
Leche	3,10	3,50	4,90
Ajo	5,60	0,80	30,40
Cebolla	0.90	0.10	7,40
Culantro	3,30	1,30	7

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Quinua	54	52	266	372	50	186
Papa	8	4	93	105	66	69,30
Queso	70	181	13	264	40	105,60
Leche	12	32	20	64	20	12,80
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Cebolla	4	1	30	35	17	5,95
Culantro	13	12	28	53	1	0,53
Porción:		199	195,21	kcal		390,43



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: SOPA DE QUINUA CON QUESO			FECHA: 4/06/2015			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
50	Quinoa	gr	50	100%	\$0.16	\$0.16
75	Papa	gr	66	88%	\$0.04	\$0.03
40	Queso	gr	40	100%	\$0.16	\$0.16
20	Leche	ml	20	100%	\$0.01	\$0.01
5	Ajo	gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
20	Cebolla	gr	17	85%	\$0.02	\$0.01
1	Culantro	gr	1	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		640gr
CANT. PORCIONES	2 de 320gr	costo por porción: \$0.19
TÉCNICAS - Cocer la quinoa, luego añadir la papa. - Hacer un refrito con la cebolla ajo y aceite y añadir a la elaboración anterior. - Anadir el queso, la leche, y finalmente el culantro.	FOTO 	

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Carne mechada. - Zanahoria y cebolla cortadas en juliana. - Ajo cortado en brunoise. - Apio finamente picado. - Tocino cortado en brunoise.	- Carne mechada.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Carne de res	21,30	1,60	0,00
Tocino	37,04	41,78	1,43
Zanahoria	0,60	0,50	9,20
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Ajo	5,60	0,80	30,4
Orégano	9	4,28	68,92
Apio	0,70	0,20	4,80
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Carne de res	85	14	0,00	99	150	148,50
Tocino	148	376	6	530	20	106
Zanahoria	2	5	37	44	25	11
Cebolla	4	1	30	35	28	9,80
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Orégano	36	39	276	351	1	3,51
Apio	3	2	19	24	1	0,24
Aceite	0,00	900	0,00	900	10	90
Porción:		240gr	376,60kcal		376,60	


Karina Angélica Cedillo Molina



UNIVERSIDAD DE CUENCA
1961-1962

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: CARNE MECHADA						FECHA:
4/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
150	Carne de res	gr	150	100%	\$0.93	\$0.93
20	Tocino	gr	20	100%	\$0.17	\$0.17
30	Zanahoria	gr	25	83%	\$0.04	\$0.03
30	Cebolla	gr	28	93%	\$0.03	\$0.02
5	Ajo	gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
1	Orégano	gr	1	100%	\$0.01	\$0.01
1	Apio	gr	1	100%	\$0.01	\$0.01
10	Aceite	ml	10	100%	\$0.02	\$0.02
	s/p					

CANT. PRODUCIDA: 240gr	
CANT. PORCIONES 1 DE 240gr	costo por porción: \$1.20
TÉCNICAS - Hacer un refrito con el ajo, tocino cebolla, zanahoria y aceite luego incorporar la carne y dorar, incorporar el orégano y el apio dejar cocer y rectificar con sal y pimienta.	FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Col cortada en chiffonade. - Perejil finamente picado.	- Ensalada de col y perejil.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Col	1,30	0,30	4,80
Perejil	4,80	0,70	9,90
Vinagre	0,00	0,00	6
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Col	5	3	19	27	80	21,60
Perejil	19	6	40	65	2	1,30
Vinagre	0,00	0,00	24	24	3	0,72
Aceite	0,00	900	0,00	900	9	81
Porción:		94gr		104,62	kcal	104,62



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE COL BLANCO Y PEREGIL						
FECHA: 4/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
80	Col	gr	80	100%	\$0.08	\$0.08
2	Perejil	gr	2	100%	\$0.01	\$0.01
3	Vinagre	ml	3	100%	\$0.01	\$0.01
9	Aceite	ml	9	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		94gr
CANT. PORCIONES	1 de 94gr	costo por porción: \$ 0.11
TÉCNICAS - Realizar una vinagreta con el aceite, vinagre, sal y pimienta. - Mezclar con la col.		FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Pulpa de tamarindo.	- Jugo de tamarindo.	- Utilizar 1 l de agua. - Hervir el tamarindo en agua para retirar con facilidad las pepas.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Tamarindo	2,80	0,60	62,50
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Tamarindo	11	5	250	266	120	219,20
Azúcar	0,00	0,00	397	397	120	476,40
Porción: 80gr				231,86kcal		695,60



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: JUGO DE TAMARINDO						FECHA: 5/06/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U	
268	Tamarindo	gr	120	45%	\$1.00	\$0.44	
120	Azúcar	ml	120	100%	\$0.12	\$0.12	

CANT. PRODUCIDA:		1020ml	
CANT. PORCIONES	3 de 340ml	costo por porción:	\$0.18
TÉCNICAS - Procesar el tamarindo y endulzar.		FOTO 	

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Verde pelado y cortado en rondes. -Queso cortado en cubos.	- Patacones con queso.	- En la primera fritura retirar los verdes y sumergirlos en agua con sal por unos segundos, luego aplastarlos y freírlos nuevamente así quedarán más crujientes.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Verde	1	0,20	40,09
Queso	17,50	20,10	3,30

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Verde	4	2	160	166	420	697,20
Queso	70	181	13	264	80	211,20
Porción:		250gr	454,20 kcal			908,40



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: PATACONES CON QUESO						FECHA: 5/06/2015	
C, BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U	
564	Verde	Gr	420	69%	\$0.50	\$0.37	
80	Queso	Gr	80	100%	\$0.32	\$0.32	

CANT. PRODUCIDA:		500gr	
CANT. PORCIONES	2 de 250gr	costo por porción:	\$0.35
TÉCNICAS - Freír los verdes y acompañarlos con queso.		FOTO 	



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Guineo pelado y cortado en rondelles. - Papaya pelada y cortada en cubos.	- Guineo y papaya.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Guineo	1,09	0,33	22,84
Papaya	0,40	0,10	18,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Guineo	4	3	91	98	80	78,40
Papaya	2	2	73	77	85	65,45
Porción:			165gr	117,50kcal		143,85



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE:GUNEO Y PAPAYA						FECHA:
5/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
100	Papaya	Gr	85	85%	\$0.25	\$0.21
120	Guineo	Gr	80	67%	\$0.08	\$0.05

CANT. PRODUCIDA:	
CANT. PORCIONES 1 de 170gr	costo por porción: \$0.26
TÉCNICAS - Colocar junta la fruta picada.	FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Limón pelado y sin semillas.	- Limonada.	- Utilizar 1 l de agua

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Limón	0,50	0,20	9,70
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Limón	2	2	39	43	102	43,86
Azúcar	0,00	0,00	397	397	40	158,80
Porción:		47,33gr	67,54kcal		202,66	



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: LIMONADA				FECHA: 5/06/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
112	Limón	Gr	102	91%	\$0.10	\$0.09
80	Azúcar	Gr	40	100%	\$0.04	\$0.08

CANT. PRODUCIDA:		1020ml
CANT. PORCIONES	3 de 340 ml	costo por porción: \$ 0.06
TÉCNICAS - Procesar el limón y endulzar.		FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Cebolla y ajo cortados en brunoise. - papa pelada y cortada en cubos. Hojas acelga lavadas.	- Sopa arveja y con acelga.	- Agregar un litro de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Arveja	13,30	4	72,20
Acelga	2,20	0,30	5,30
Queso	17,50	20,10	3,30
Leche	3,10	3,50	4,90
Ajo	5,60	0,80	30,40
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Culantro	3,30	1,30	7


Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Arveja	53	36	289	378	200	756
Acelga	9	3	21	33	50	16,50
Queso	70	181	13	264	40	105,60
Leche	12	32	20	64	40	25,60
Ajo	22	7	127	156	3	4,68
Cebolla	4	1	30	35	27	9,45
Culantro	13	12	28	53	1	0,53
Porción:	300		135,30	kcal	306,12	918,36



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: SOPA DE ARVEJA Y ACELGA				FECHA: 13/08/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
200	Arveja	gr	200	100%	\$0.50	\$0.50
50	Acelga	gr	50	54%	\$0.05	\$0.05
40	Queso	gr	40	100%	\$0.16	\$0.16
40	Leche	ml	40	100%	\$0.03	\$0.03
3	Ajo	gr	3	100%	\$0.01	\$0.01
30	Cebolla	gr	27	90%	\$0.03	\$0.02
1	Culantro	gr	1	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:	900
CANT. PORCIONES 3 DE 300	costo p porción: 0.28
<p>TÉCNICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocinar la arveja. <p>Hacer un refrito con la cebolla y el ajo e incorporar a la preparación anterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incorporar la papa y finalmente la acelga junto con la leche el queso y el culantro. 	<p>FOTO</p> 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Pasta al dente. - Zanahoria cortada en allumette. - Ajo y cebolla cortados en brunoise. - Pollo picado en cubos. - Apio finamente picado.	- Pasta con verduras y pollo.	- Cocer al vapor la zanahoria y el brócoli.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Pasta (espagueti)	9,50	0,10	69,16
Pollo	21,40	3,10	0,00
Brócoli	4,90	0,90	5,70
Zanahoria	0,60	0,50	9,20
Ajo	5,60	0,80	30,40
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Apio	0,70	0,20	4,80

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Pasta (espagueti)	38	1	277	316	80	252,80
Pollo	86	28	0,00	114	90	102,60
Brócoli	20	8	23	51	38	19,38
Zanahoria	2	5	37	44	42	18,48
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Cebolla	4	1	30	35	35	12,25
Apio	3	2	19	24	1	0,24
Porción:		261gr	413,30kcal		413,30	



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: PASTA CON VERDURAS Y POLLO						FECHA:
5/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
80	Pasta (espagueti)	Gr	80	100%	\$0.22	\$0.22
90	Pollo	Gr	90	100%	\$0.31	\$0.31
40	Brócoli	Gr	38	94%	\$0.05	\$0.04
50	Zanahoria	Gr	42	93%	\$0.08	\$0.06
5	Ajo	Gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
40	Cebolla	Gr	35	88%	\$0.04	\$0.03
1	Apio	Gr	1	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:	291gr
CANT. PORCIONES 1 de 291gr	costo por porción: \$0.68
TÉCNICAS - Hacer un refrito con el ajo y la cebolla, incorporar el pollo. - Cocer la zanahoria y el brócoli mezclar con el refrito anterior. - Finalmente mezclar con la pasta espagueti. - Rectificar sal y pimienta.	FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Piña pelada y picada en forma pareja.	- Jugo de piña	- Utilizar 3 l de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Piña	0,40	0,20	9,80
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Piña	2	2	39	43	907	390,01
Azúcar	0,00	0,00	397	397	200	794
Porción:		100,63gr	107,63kcal			1184,01



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: JUGO DE PIÑA						FECHA: 5/06/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U	
1598	Piña	Gr	907	57%	\$1.25	\$0.70	
200	Azúcar	Gr	200	100%	\$0.20	\$0.20	

CANT. PRODUCIDA:		3300ml	
CANT. PORCIONES	11 de 300ml	costo por porción:	\$0.08
TÉCNICAS - Procesar la piña con el azúcar.		FOTO 	

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Verde pelado y picado en forma pareja.	- Sopa de pescado con verde.	- Se utiliza pescado con piel.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Fumet de pescado	2,06	0,62	0,41
Corvina	22,16	5,82	0,49
Verde	1	0,20	40,09
Culantro	3,30	1,30	7

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Fondo de pescado	8	6	2	16	1000	160
Corvina	89	52	2	143	100	143
Verde	4	2	160	166	65	107,90
Culantro	13	12	28	53	2	1,06
Porción:		389gr		137,32kcal		411,96



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: SOPA DE PESCADO (CORVINA) CON VERDE FECHA:5/06/2015						
C, BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
1000	Fumet de pescado	ML	1000	100%	0	0
100	Corvina	GR	100	100%	\$0,66	\$0,66
90	Verde	GR	65	72%	\$0,06	\$0,04
2	Culantro	GR	2	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA: 960gr	
CANT. PORCIONES	3 DE 320gr costo por porción: \$0,23
TÉCNICAS - Cocer el verde en el fondo. - Agregar el pescado. - Por ultimo incorporar el culantro. - Rectificar la sal y pimienta.	FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Zanahoria cortada en macedonia.	- Arroz relleno con zanahoria y alverja.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Arroz	7,80	0,70	77,60
Zanahoria	0,60	0,50	9,20
Alverja	13,30	4	72,20
Aceite	0,00	100	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Arroz	31	6	310	347	70	242,90
Zanahoria	2	5	37	44	17	7,48
Alverja	53	36	289	378	20	75,60
Aceite	0,00	900	0,00	900	5	45
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,00
Porción: 113gr				370,98 kcal		370,98



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ARROZ RELENO (ZANAHORIA ALVERJA)						
FECHA: 5/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
70	Arroz	Gr	70	100%	\$0.06	\$0.06
20	Zanahoria	Gr	17	85%	\$0.03	\$0.03
20	Alverja	Gr	20	100%	\$0.04	\$0.04
5	Aceite	MI	5	100%	\$0.01	\$0.01
1	Sal	Gr	1	100%	\$0.01	\$0.01

CANT. PRODUCIDA:		113gr
CANT. PORCIONES	1 DE 113gr	costo por porción: \$0.15
TÉCNICAS	FOTO	
- Cocer el arroz con la sal y el aceite. - Mezclar el arroz con la zanahoria y la alverja.		



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Porciones de 80 de carne. - Cebolla y ajo cortados en brunoise.	- Hamburguesa de carne de res	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Carne molida de res	21,30	1,60	0,00
Huevo	13,50	8,40	1,80
Miga de pan	2,09	0,28	12,78
Ajo	5,60	0,80	30,40
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Culantro	3,30	1,30	7

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Carne molida de res	85	14	0,00	98	160	156,80
Huevo	54	76	7	137	50	68,50
Miga de pan	8	3	51	62	20	12.40
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Cebolla	4	1	30	35	27	9,45
Culantro	13	12	28	53	1	0,53
Porción:		132gr		127,61kcal		255,23



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: HAMBURGUESA DE CARNE DE RES						
FECHA: 5/06/2015						
C, BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
160	Carne molida de res	gr	160	100%	\$0.89	\$0.89
60	Huevo	gr	50	83%	\$0.15	\$0.12
20	Miga de pan	gr	20	100%		
5	Ajo	gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
30	Cebolla	gr	27	90%	\$0.03	\$0.02
1	Culantro	gr	1	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		263gr
CANT. PORCIONES	2 de 132gr	costo por porción: \$ 0.14
TÉCNICAS - . Mezclar la carne con la miga de pan, el huevo, la cebolla el ajo y el culantro. - Freír.		FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Col morada en chiffonade. -Perejil finamente picado.	- Ensalada de col morada y perejil.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Col Morada	1,20	2,70	17
Perejil	4,80	0,70	9,90
Vinagre	0,00	0,00	6
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Col Morada	5	24	68	97	80	77,60
Perejil	19	6	40	62	2	1,24
Vinagre	0,00	0,00	24	24	3	0,72
Aceite	0,00	900	0,00	900	9	81
Porción:		94gr	160,56kcal		160,56	



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE COL MORADA Y PEREGIL						
FECHA: 5/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
80	Col Morada	Gr	80	100%	\$0.09	\$0.09
2	Perejil	Gr	2	100%	\$0.01	\$0.01
3	Vinagre	MI	3	100%	\$0.01	\$0.01
9	Aceite	MI	9	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA: 95gr	
CANT. PORCIONES 1 de 95gr	costo por porción: \$0.12
<p>TÉCNICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar una vinagreta con el aceite, sal, vinagre y perejil. - Mezclar con la col. 	<p>FOTO</p> 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Plátano cocido.	- Colada de plátano.	- Cocer el plátano con cáscara. - Mover la elaboración con cuchara de madera para que no se pegue.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Plátano	1,20	0,20	29,60
Leche	3,10	3,50	4,90
Canela en rama	3,89	3,19	25,55
Azúcar	0,00	0,00	99,20
Esencia de vainilla	0,06	0,06	12,65

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Plátano	5	2	118	125	195	243,75
Leche	12	32	20	64	1000	640
Canela en rama	16	29	102	147	2	2,94
Azúcar	0,00	0,00	397	397	80	317,60
Esencia de vainilla	0,24	1	51	52,24	5	2,61
Porción:		320,50gr		301,72kcal		1206,90



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: COLADA DE PLÁTANO MADURO CON LECHE FECHA: 6/06/2015						
C, BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
340	Plátano	GR	195	57%	\$0.30	\$0.17
1000	Leche	ML	1000	100%	\$0.75	\$0.75
2	Canela en rama	GR	2	100%	\$0.01	\$0.01
80	Azúcar	GR	80	100%	\$0.08	\$0.08
5	Esencia de vainilla	ML	5	100%	\$0.01	\$0.01

CANT. PRODUCIDA:		1200ml	
CANT. PORCIONES	4 de 300ml	costo por porción:	\$0.25
TÉCNICAS - Procesar el plátano con la leche llevar a cocción junto con la canela hasta que hierva. - Endulzar.		FOTO 	

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Yuca cocinada y dividida en bastones.	- Yuca frita.	-

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Yuca	0,80	0,20	39,30

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Yuca	3	2	157	162	300	486
Porción:		150gr	243kcal			486



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: YUCA FRITA						
FECHA: 6/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
395	Yuca	Gr	300	76%	\$0.33	\$0.25
	Sal	Gr				

CANT. PRODUCIDA:		300gr
CANT. PORCIONES	2 de 150gr	costo por porción: \$0.12
TÉCNICAS - Freír a 180°C.		FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Manzana pelada y cortada en cubos. . Frutilla sin hojas y cortada en cuartos.	- Manzana y frutilla.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Manzana	0,30	0,10	14,60
Kiwi	2	0,50	12


Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Manzana	1	1	58	60	75	45
Kiwi	8	5	48	21		
Porción: 160gr				84.10kcal		84,10



UNIVERSIDAD DE CUENCA
founded 1662

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: MANZANA Y KIWI						
FECHA: 6/06/2015						
C, BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
90	Manzana	Gr	75	83%	\$0.20	\$0.17
90	Kiwi	Gr	85	94%	\$0.30	\$0.27

CANT. PRODUCIDA: 160gr	
CANT. PORCIONES 160gr	Costo por porción: \$0.44
TÉCNICAS - Colocar junta la fruta picada.	FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Naranja lavada y cortada en medios.	- Jugo de naranja.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Naranja	0,60	0,20	10,10

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Naranja	2	2	40	44	310	136,40
Porción:		310gr	136,40kcal			136,40



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: JUGO DE NARANJA						
FECHA: 6/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
396	Naranja	gr	310	78%	\$0.26	\$0.20

CANT. PRODUCIDA: 310ml	
CANT. PORCIONES 1 de 310ml	costo por porción: \$0.20
<p>TÉCNICAS</p> <p>- Exprimir el jugo de las naranjas.</p>	<p>FOTO</p> 



Alimento	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Verde	1	0,20	40,09
Costilla de res	19,33	19,06	0,00
Maní en pasta	27,10	51	16,90
Yuca	0,80	0,20	39,30
Papa	2	0,40	23,30
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Ajo	5,60	0,80	30,40
Alverja	13,30	4	72,20
Zanahoria	0,60	0,50	9,20
Huevo	13,50	8,40	1,80
Culantro	3,30	1,30	7
Pimiento	1,5	0,50	7,7
Tomate de riñón	0,80	0,20	4,30
Hierba buena	3,29	0,73	8,41
Aceite	0,00	100	0,00

“Propuesta de mejoramiento de elaboraciones gastronómicas para campamentos de trabajo del Oriente Ecuatoriano , análisis de caso: TUSCANY Perforación Sociedad Anónima S.A.”



Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Verde	4	2	160	166	621	1030,86
Costilla de res	77	172	0,00	249	170	423,30
Maní en pasta	108	459	68	635	30	190,50
Yuca	3	2	157	162	60	97,20
Papa	8	4	93	105	52	54,60
Cebolla	4	1	30	35	27	1,35
Ajo	22	7	122	151	15	22,65
Alverja	53	36	289	378	40	151,20
Zanahoria	2	5	37	44	34	14,96
Huevo	54	76	7	137	50	68,50
Culantro	13	12	28	53	2	1,06
Pimiento	6	5	31	42	23	9,66
Tomate de riñón	3	2	17	25	26	6,50
Hierba buena	13	7	34	54	1	0,54
Aceite	0,00	900	0,00	900	10	90
Porción: 116,10gr				216,28 kcal		2162,88



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: SOPA DE BOLAS DE VERDE						
FECHA: 6/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
1113	Verde	gr	621	56%	\$0.82	\$0.45
300	Costilla de res	gr	170	57%	\$1.45	\$0.82
30	Maní en pasta	gr	30	100%	\$0.06	\$0.06
85	Yuca	gr	60	71%	\$0.07	\$0.04
60	Papa	gr	52	87%	\$0.03	\$0.02
30	Cebolla	gr	27	90%	\$0.03	\$0.02
15	Ajo	gr	15	100%	\$0.03	\$0.05
40	Alverja	gr	40	100%	\$0.13	\$0.13
40	Zanahoria	gr	34	85%	\$0.07	\$0.05
60	Huevo	gr	50	83%	\$0.15	\$0.12
2	Culantro	gr	2	100%	\$0.01	\$0.01
30	Pimiento	gr	23	77%	\$0.06	\$0.04
30	Tomate de riñón	gr	26	87%	\$0.06	\$0.05
1	Hierba buena	gr	1	100%	\$0.01	\$0.01
10	Aceite	ml	10	100%	\$0.02	\$0.02
	s/p					



CANT. PRODUCIDA: 3000gr	
CANT. PORCIONES 10 DE 300gr	costo por porción: \$0.18
<p>TÉCNICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar un caldo con la costilla el ajo y la cebolla. - Incorporar la zanahoria, la yuca, la papa y el choclo. - Hacer un refrito con el tomate, el ajo, el pimiento, el maní e incorporar a la elaboración anterior. - Añadir la hierba buena y el culantro. - Para las bolas mezclar las dos masas junto con el maní, hasta que quede homogéneo. - Rellenar las bolas con carne de costilla, alverja, zanahoria y huevo cocido. 	<p>FOTO</p>

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Tomate concassé. . Ajo y cebolla cortados en brunoise. - Zanahoria cortada en macedonia. - Yuca pelada y cortada en cubos. - Verde pelado y cortado en forma pareja. - Papa pelada y cortada. .huevo picado en macedonia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de bolas de verde. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar 3 l de agua. - Cocinar la costilla por 2 horas. Realizar la sopa en el agua de cocción de la costilla. - El verde se divide en dos partes, la una cocida y la otra rallada esto para formar las bolas.



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Arroz cocido. - Pimientos y cebollas cortados en brunoise.	- Arroz primavera.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Arroz	7,80	0,70	77,60
Pimiento	1,50	0,50	7,70
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Arroz	31	6	310	347	55	190,85
Pimiento	6	5	31	42	38	15,96
Cebolla	4	1	30	35	35	12,25
Aceite	0,00	900	0,00	900	10	90
Porción:		233gr		240,11kcal		309,06



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ARROZ PRIMAVERA						
FECHA: 10/08/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
55	Arroz	Gr	55	100%	\$0.06	\$0.06
45	Pimientos de colores	Gr	38	84%	\$0.08	\$0.06
40	Cebolla	Gr	35	88%	\$0.08	\$0.07
10	Aceite	MI	10	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		138gr
CANT. PORCIONES	1 DE 138gr	costo por porción: \$0.20
TÉCNICAS - Hacer un refrito con los pimientos y la cebolla e incorporar el arroz.		FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Cebolla y pimientos cortados en brunoise. - Lomo limpio.	- Lomo en salsa de maní.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Lomo de res	21,30	1,60	0,00
Leche	3,10	3,50	4,90
Maní	27,10	51	16,90
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Pimiento	1,50	0,50	7,70
Culantro	3,30	1,30	7
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Carne de res	85	14	0,00	99	170	168,30
Leche	12	32	20	64	87	55,68
Maní	108	459	68	635	37	234,95
Cebolla	4	1	30	35	35	12,25
Pimiento	6	5	31	42	32	13,44
Culantro	13	12	28	53	2	1,06
Aceite	0,00	900	0,00	900	20	180
Porción:		355gr		260,30	kcal	665,68



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: LOMO EN SALSA DE MANÍ						FECHA:
10/08/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
180	Lomo de res	gr	170	100%	\$1.50	\$1.41
100	Leche	gr	87	87%	\$0.06	\$0.05
40	Maní	gr	37	93%	\$0.04	\$0.03
40	Cebolla	gr	35	88%	\$0.04	\$0.03
40	Pimiento	gr	32	80%	\$0.13	\$0.10
2	Culantro	gr	2	100%	\$0.01	\$0.01
20	Aceite	ml	20	100%	\$0.01	\$0.02
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		388gr
CANT. PORCIONES	1 DE 388	costo por porción: \$1.65
TÉCNICAS - Salpimentar y sellar el lomo. - Cocer al horno por 30 minutos a 180 °C. - Para la salsa hacer un refrito con el pimiento y la cebolla, luego incorpora el maní y la leche dejar cocer por 10 minutos y añadir el culantro.		FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Zucchini limpio y cortado en rodajas. - Cebollín finamente picado.	- Ensalada de zucchini.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Zucchini	1,20	0,10	0,00
Cebollín	2,30	0,40	7,50
Vinagre	0,00	0,00	6
Aceite	0,00	100	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Tomate	3	2	17	22	80	17,60
Cebollín	9	4	30	43	5	2,15
Vinagre	0,00	0,00	24	24	10	2,40
Aceite	0,00	900	0,00	900	5	45
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,00
Porción: 101gr				67,15kcal		67,15



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE ZUCCHINI FECHA: 12/08/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
80	Zucchini	gr	80	100%	\$0.06	\$0.06
5	cebollín	gr	5	85%	\$0.01	\$0.01
2	Vinagre	ml	10	100%	\$0.01	\$0.01
6	Aceite	ml	5	100%	\$0.01	\$0.01
1	Sal	Gr				

CANT. PRODUCIDA:		101gr
CANT. PORCIONES	1 DE 101gr	costo por porción: \$0.09
TÉCNICAS - Hacer una vinagreta con la sal, el aceite y el vinagre Y mezclar con el zucchini y el cebollín.		FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Mora lavada y sin hojas.	- Jugo de mora.	- Utilizar 1 l de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Mora	1,49	1	6,24
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Mora	6	9	25	40	210	84
Azúcar	0,00	0,00	396,80	396,80	40	158,72
Porción:		62,50gr	60,68 kcal			242,72



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: JUGO DE MORA						
FECHA: 6/06/2015						
C, BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
220	Mora	Gr	210	95%	\$2.00	\$1.88
80	Azúcar	Gr	40	1005	\$0.04	\$0.08

CANT. PRODUCIDA:		1100ml
CANT. PORCIONES	4 de 275ml	costo por porción: \$0.49
TÉCNICAS - Procesar la mora y endulzar.		FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> . Ajo y cebolla cortados en brunoise. . Verde pelado y cortado en rondelles. - Yuca pelada y cortada en forma pareja. -Choclo dividido en partes iguales. - Costilla limpia y porcionada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caldo de res. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar 2l de agua. - Cocinar la costilla por 2 horas. Realizar el caldo en el agua de cocción de la costilla.



CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Costilla de res	19,33	19,06	0,00
Yuca	0,80	0,20	39,30
Verde	1	0,20	40,09
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Choclo entero	3,30	0,80	27,80
Ajo	5,60	0,80	30,40
Hierba buena	3,29	0,73	8,41
Alverja	13,30	4	72,20
Zanahoria	0,60	0,50	9,20
Culantro	3,30	1,30	7

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Costilla de res	77	172	0,00	249	180	448,20
Yuca	3	2	157	162	83	134,46
Verde	4	2	160	166	81	134,46
Cebolla	4	1	30	35	37	12,95
Choclo entero	13	7	111	131	120	157,20
Ajo	22	7	122	142	10	14,20
Hierba buena	13	7	34	54	1	0,54
Alverja	53	36	289	378	40	151,20
Zanahoria	2	5	37	44	52	22,88
Culantro	13	12	28	53	1	0,53
Porción: 121gr				215 kcal		1078,42



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: CALDO DE RES						
FECHA: 6/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
200	Costilla de res	Gr	180	90%	\$1.04	\$0.93
97	Yuca	GR	83	86%	\$0.06	\$0.05
110	Verde	GR	81	74%	\$0.08	\$0.05
40	Cebolla	GR	37	93%	\$0.04	\$0.03
120	Choclo entero	GR	120	100%	\$0.20	\$0.20
10	Ajo	GR	10	100%	\$0.02	\$0.02
1	Hierba buena	GR	1	100%	\$0.01	\$0.01
40	Alverja	GR	40	100%	\$0.13	\$0.13
60	Zanahoria	GR	52	87%	\$0.09	\$0.07
1	Culantro	GR	1	100%	\$0,01	\$0,01
	S/p					

CANT. PRODUCIDA:	1500ml
CANT. PORCIONES 5 de 300ml	costo por porción: \$0.29
TÉCNICAS - Incorporar la zanahoria, la yuca el verde y el choclo al caldo junto con la costilla. - Hacer un refrito con el ajo y la cebolla e incorporar a la elaboración anterior. - Añadir la hierba buena y el culantro. - Rectificar la sal y pimienta.	FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Cebolla pimienta y ajo cortados en brunoise.- Tomate concassé.- Lengua cocida y cortada en escalopines.	<ul style="list-style-type: none">- Lengua de res en su salsa.	<ul style="list-style-type: none">-Para retirar la piel de la lengua cocinar primero por 15 minutos para facilitar el pelado.- Cocer la lengua en olla de presión con ajo y cebolla.



CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Lengua de res	16,50	11,20	0,30
Tomate	0,80	0,20	4,80
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Pimiento	1,50	0,50	7,70
Ajo	5,60	0,80	30,40
Pimienta dulce	24,50	30,30	0,70
Papa	2	0,40	23,30

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Lengua de res	66	101	1	168	939	638,52
Tomate	3	2	19	26	54	14,04
Cebolla	4	1	30	35	55	19,25
Pimiento	6	5	31	42	49	20,58
Ajo	22	7	122	151	10	15,10
Pimienta dulce	98	273	3	374	2	7,48
Papa	8	4	93	105	87	91,35
Porción: 170,85gr			115,18 kcal			806,32



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ESTOFADO DE LENGUA						
FECHA: 6/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
1112	Lengua de res	gr	939	84%	\$6.00	\$5.00
60	Tomate	gr	54	90%	\$0.10	\$0.09
60	Cebolla	gr	55	92%	\$0.06	\$0.05
60	Pimiento	gr	49	82%	\$0.10	\$0.08
10	Ajo	gr	10	100%	\$0.02	\$0.02
2	Clavo de olor	gr	2	100%	\$0.01	\$0.01
100	Papa	gr	87	87%	\$0.06	\$0.06
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		1196gr
CANT. PORCIONES	7 de 170gr	costo por porción: \$0.75
TÉCNICAS - Hacer un refrito con el pimiento cebolla tomate y ajo, agregar la lengua con su agua de cocción y añadir la pimienta de olor. - Rectificar sal y pimienta.		FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Arroz cocido. - Zanahoria hecha puré.	- Arroz dorado.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Arroz	7,80	0,70	77,60
Zanahoria	0,60	0,50	9,20
Aceite	0,00	100	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Arroz	31	6	310	347	55	190,85
Zanahoria	2	5	37	44	35	15,40
Aceite	0,00	900	0,00	900	5	45
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,00
Porción:		95gr	251,25kcal			251,25



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ARROZ DORADO						
FECHA: 6/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
55	Arroz	GR	55	100%	\$0.06	\$0.06
40	Zanahoria	GR	35	88%	\$0.06	\$0.05
5	Aceite	ML	5	100%	\$0.01	\$0.01
1	Sal	GR				

CANT. PRODUCIDA:		96gr
CANT. PORCIONES	1 DE 96gr	costo por porción: \$0.13
TÉCNICAS - Cocer el arroz con la sal y el aceite. - Mezclar el arroz con la zanahoria.		FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Cortar en julianas cebolla. - Cortar en rondelles los tomates.	Ensalada de tomate y cebolla.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Tomate	0,80	0,20	4,30
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Lechuga	1,30	0,20	2,10
Vinagre	0,00	0,00	6
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteína (Gramos)	Grasa (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Tomate	3	2	17	22	54	11,88
Cebolla	4	1	30	35	51	17,85
Lechuga	1	2	8	11	10	1,10
Vinagre	0,00	0,00	24	24	10	2,40
Aceite	0,00	900	0,00	900	6	45
Porción:		121		77,13	kcal	78,23



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y LECHUGA FECHA: 6/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
60	Tomate	gr	54	90%	\$0.06	\$0.05
60	Cebolla	gr	51	85%	\$0.06	\$0.05
10	Lechuga	gr	10	100%	\$0.01	\$0.01
2	Vinagre	ml	10	100%	\$0.01	\$0.01
6	Aceite	ml	6	100%	\$0.01	\$0.01
1	Sal	gr				

CANT. PRODUCIDA:		130gr
CANT. PORCIONES	1 de 121gr costo por porción:	\$0.13
TÉCNICAS - Hacer una vinagreta con la sal, el vinagre y el aceite. - Mezclar con la cebolla el pimiento y la lechuga.	FOTO 	



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Verde cocinado. -Queso rallado.	- Bolón de verde.	- Cocer los verdes en agua con sal.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Verde	1	0,20	40,09
Queso	17,50	20,10	3,30
Mantequilla	2	82	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Verde	4	2	160	166	567	941,22
Queso	70	181	13	264	50	132
Mantequilla	8	738	0,00	746	70	522,20
Porción: 171,75gr			398,85 kcal			1595,42



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: BOLÓN DE VERDE CON QUESO						FECHA:
7/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
614	Verde	GR	567	94%	\$0.45	\$0.41
50	Queso	GR	50	100%	\$0.20	\$0.20
70	mantequilla	GR	70	100%	\$0.37	\$0.37
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		687gr
CANT. PORCIONES	4 de 171gr	costo por porción: \$0.24
TÉCNICAS - Majar los verdes junto con la mantequilla y el queso.		FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
	- Colada de avena con leche.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Avena	13,30	4	72,20
Leche	3,10	3,50	4,90
Azúcar	0,00	0,00	99,20
Canela en rama	3,89	3,19	25,55

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Avena	53	36	289	378	100	378
Leche	12	32	20	64	1000	640
Azúcar	0,00	0,00	397	397	150	595,50
Canela en rama	16	29	102	147	2	2,94
Porción: 313gr			404,11 kcal		1616,44	



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: COLADA DE AVENA CON LECHE						
FECHA: 7/06/2015						
C, BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
100	Avena	Gr	100	100%	\$0.18	\$0.18
1000	Leche	MI	1000	87%	\$0.75	\$0.75
80	Azúcar	Gr	150	100%	\$0.08	\$0.08
2	Canela en rama	Gr	2	100%	\$0.01	\$0.01

CANT. PRODUCIDA: 1100ml	
CANT. PORCIONES 4 de 275gr	costo por porción: \$0.25
TÉCNICAS - Hervir la leche con la avena. - Añadir la canela en rama. - Cernir y endulzar.	FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Papaya pelada y cortada en cubos. - Kiwi pelado y cortado en cubos.	- Papaya y kiwi.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Papaya	0,40	18,10	0,20
Kiwi	2	0,50	12

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Papaya	2	163	1	166	85	141,10
Kiwi	8	5	48	21	85	17,85
Porción: 170gr				158,95 kcal		158,95



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: PAPAYA Y KIWI						
FECHA: 10/08/2015						
C, BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
100	Papaya	Gr	85	85%	\$0.25	\$0.21
90	Kiwi	Gr	85	94%	\$0.30	\$0.27

CANT. PRODUCIDA: 170gr	
CANT. PORCIONES 1de170gr	Costo por porción: \$0.48
TÉCNICAS - Colocar junta la fruta picada.	FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Sandía pelada y cortada en forma pareja.	- Jugo de sandía.	- Utilizar 1 ½ l de agua,

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Sandía	0,70	0,10	5,90
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Sandía	3	1	24	28	899	251,72
Azúcar	0,00	0,00	397	397	80	317,60
Porción: 163,16gr				94,88 kcal		569,32



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Acelga picada. - Papa pelada y picada en cubos. - Cebolla y ajo cortados en brunoise. - Queso rallado. 	- Sopa de acelga con papas.	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar 1 l de agua. - La temperatura de la sopa no debe sobrepasar los 60 °C para evitar que la yema se cocine.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Acelga	0,70	0,30	2,80
Papa	2	0,40	23,30
Leche	3,10	3,50	4,90
Queso	17,50	20,10	3,30
Yema de huevo	16,40	30,10	0,60
Ajo	5,60	0,80	30,40
Cebolla	0,90	0,10	7,40

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Acelga	3	3	11	17	25	4,25
Papa	8	4	93	105	87	91,35
Leche	12	32	20	64	50	32
Queso	70	181	13	264	40	105,60
Yema de huevo	66	271	2	339	25	84,75
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Cebolla	4	1	30	35	27	9,45
Porción: 86,33gr			111,65 kcal			334,95



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: SOPA DE ACELGA						
FECHA: 7/06/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
25	Acelga	Gr	25	100%	\$0.06	\$0.06
100	Papa	Gr	87	87%	\$0.06	\$0.06
50	Leche	ml	50	100%	\$0.03	\$0.03
40	Queso	gr	40	100%	\$0.16	\$0.16
25	Yema de huevo	gr	25	100%	\$0.15	\$0.08
5	Ajo	gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
30	Cebolla	gr	27	90%	\$0.03	\$0.02
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		900gr
CANT. PORCIONES	3 de 300gr	costo por porción: \$0.14
TÉCNICAS - Cocer la papa. - Hacer un refrito con el ajo, aceite y cebolla e incorporar a la elaboración anterior, seguidamente añadir la acelga y por último el queso, la leche y la yema.	FOTO 	

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Yuca hecha puré. - Queso rallado.	- Puré de yuca.	- Mojar la mano para poder dar forma a la masa y evitar que se pegue.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Yuca	0,80	0,20	39,30
Queso	17,50	20,10	3,30
Mantequilla	2	82	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Yuca	3	2	157	162	195	315,90
Queso	70	181	13	264	40	105,60
Mantequilla	8	738	0,00	746	20	149,20
Porción:		127,50gr		285,35kcal		570,70



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: PURÉ DE YUCA				FECHA: 12/08/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
255	Yuca	Gr	195	78%	\$0.20	\$0.15
40	Queso	Gr	40	100%	\$0.16	\$0.16
20	Mantequilla	Gr	20	100%	\$0.10	\$0.10
	s/p	Gr				

CANT. PRODUCIDA:	255gr
CANT. PORCIONES 2 de 127gr	costo por porción: \$0.41
TÉCNICAS - Rellenar la yuca con queso. -Sellar en un sartén ligeramente la yuca.	FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Ajo y cebolla cortados en brunoise. - Apio procesado.	- Pescado al horno.	- Cubrir el pescado con papel aluminio. para su cocción. - Precalentar el horno a 200°C.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Pescado (Tilapia)	20,08	1,70	0,00
Ajo	5,60	0,80	30,40
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Apio	0,70	0,20	4,80

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Pescado (Tilapia)	80	15	0,00	95	140	133
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Cebolla	4	1	30	35	17	5,95
Apio	3	2	19	24	1	0,24
Porción: 163gr			146,74 kcal		146,74	



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: PESCADO AL HORNO				FECHA: 7/06/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
140	Pescado(Tilapia)	GR	140	100%	\$0.93	\$0.93
5	Ajo	GR	5	100%	\$0.01	\$0.01
20	Cebolla	GR	17	85%	\$0.02	\$0.01
1	Apio	GR	1	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		163gr
CANT. PORCIONES	1 de 163gr	costo por porción: \$0.96
TÉCNICAS - Adobar el pescado con el ajo, cebolla, apio sal y pimienta. .hornear el pescado a 200°C, por 20 minutos.		FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Cortar en julianas cebolla. - Cortar en rondelles los tomates.	Ensalada de tomate y cebolla.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Tomate	0,80	0,20	4,30
Vainita	2,40	0,30	8
Vinagre	0,00	0,00	6
Aceite	0,00	100	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Tomate	3	2	17	22	54	11,88
Vainita	2	3	32	37	55	20,35
Vinagre	0,00	0,00	24	24	10	2,40
Aceite	0,00	900	0,00	900	5	45
SAL	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,00
Porción: 121gr				77,13kcal		79,63



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE TOMATE Y VAINITA						
FECHA: 13/08/2015						
C, BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
60	Tomate	Gr	54	90%	\$0.06	\$0.05
60	Vainita	Gr	55	85%	\$0.06	\$0.05
2	Vinagre	MI	10	100%	\$0.01	\$0.01
6	Aceite	MI	5	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p	Gr				

CANT. PRODUCIDA:	121gr
CANT. PORCIONES	1 de 121gr costo por porción: \$0.13
TÉCNICAS - Hacer una vinagreta con el aceite, sal y vinagre. - Mezclar con el tomate y la vainita.	FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Papaya pelada y cortada en forma pareja.	- Jugo de papaya	- Utilizar 1 litro de agua.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Papaya	0,40	0,10	8,20
Azúcar	0,00	0,00	99,20

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Papaya	7	1	33	41	312	127,92
Azúcar	0,00	0,00	396,8	396,8	20	79,36
Porción:		80,50gr			50,25kcal	207,28



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: JUGO DE PAPAYA				FECHA: 7/06/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
425	Papaya	gr	312	73%	\$1.00	\$0.73
20	Azúcar	gr	20	100%	\$0.02	\$0.02

CANT. PRODUCIDA:	1200ml
CANT. PORCIONES 4 de 300ml	Costo por porción: \$0.18
TÉCNICAS - Procesar la papaya y endulzar.	FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Zanahoria pelada y cortada en forma pareja. - Ajo y cebolla cortados en brunoise. - Papa pelada y cortada en forma pareja.	- Crema de zanahoria.	- Utilizar 1 l de agua. - Se sirve con queso rallado.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Zanahoria	0,60	0,50	9,20
Papa	2	0,40	23,30
Leche	3,10	3,50	4,90
Apio	0,70	0,20	4,80
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Queso	17,50	20,10	3,30
Ajo	5,60	0,80	30,40

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Zanahoria	2	5	37	44	310	136,40
Papa	8	4	93	105	186	195,30
Leche	12	32	20	64	50	32
Apio	3	2	19	24	1	0,24
Cebolla	4	1	30	35	37	12,95
Queso	70	181	13	264	30	79,20
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Porción: 154,75gr				115,91 kcal		463,64

Karina Angélica Cedillo Molina



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: CREMA DE ZANAHORIA				FECHA: 7/06/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
345	Zanahoria	GR	310	90%	\$0.56	\$0.50
220	Papa	GR	186	85%	\$0.13	\$0.10
50	Leche	ML	50	100%	\$0.03	\$0.03
1	Apio	GR	1	100%	\$0.01	\$0.01
40	Cebolla	GR	37	93%	\$0.04	\$0.03
30	Queso	GR	30	100%	\$0.12	\$0.12
5	Ajo	GR	5	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:	1200ml
CANT. PORCIONES 4 de 300ml	costo por porción: \$0.20
TÉCNICAS - Sofreír la cebolla con el ajo y el apio. - Cocinar la zanahoria junto con la papa e incorporar el refrito. - Procesar la elaboración y llevarla a cocción hasta que espese ligeramente y por último añadimos la leche.	FOTO

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Lomo limpio. - Ajo, zanahoria, pimiento y cebolla cortados en brunoise.	- Lomo cocido en su salsa.	- La papa se utiliza para espesar la salsa. - Servir el lomo bañado con la salsa.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Lomo de res	21,30	1,60	0,00
Pimiento	1,50	0,50	0,77
Zanahoria	0,60	0,50	9,20
Papa	2	0,40	23,30
Ajo	5,60	0,80	30,40
Cebolla	0,90	0,10	7,40
Pasta de tomate	4,32	0,47	18,91
Vino blanco	0,10	0,00	0,10
Aceite	0,00	100	0,00

“Propuesta de mejoramiento de elaboraciones gastronómicas para campamentos de trabajo del Oriente Ecuatoriano , análisis de caso: TUSCANY Perforación Sociedad Anónima S.A.”




Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Lomo de res	85	14	0,00	99	150	148,50
Pimiento	6	5	7	18	37	6,66
Zanahoria	2	5	37	44	35	15,40
Papa	8	4	93	105	32	33,60
Ajo	22	7	122	151	2	3,02
Cebolla	4	1	30	35	20	7
Pasta de tomate	17	4	76	97	40	38,80
Vino blanco	0,40	0,00	1	1	50	0,50
Aceite	0,00	900	0,00		20	180
Porción:		355gr		260,30kcal		433,48



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: LOMO COCIDO EN SU SALSA						
FECHA: 10/08/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
160	Lomo de res	Gr	150	94%	\$1.33	\$1.24
40	Pimiento	Gr	37	93%	\$0.04	\$0.03
40	Zanahoria	Gr	35	88%	\$0.04	\$0.03
40	Papa	Gr	32	80%	\$0.13	\$0.10
2	Ajo	Gr	2	100%	\$0.01	\$0.01
20	Cebolla	Gr	20	100%	\$0.01	\$0.02
40	Pasta de tomate	Gr	40	100%	\$0.24	\$0.24
50	Vino blanco	ml	50	100%	\$0.20	\$0.20
20	Aceite	ml	20	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		386gr
CANT. PORCIONES	1 de 386gr	costo por porción: \$1,88
TÉCNICAS - Hacer un refrito con la cebolla tomate, ajo, pimiento, zanahoria y aceite. - Incorporar la carne, la papa y dejar cocer, luego añadir el vino y la pasta de tomate. - Procesar la salsa y cocer hasta que espese ligeramente.		FOTO 

Karina Angélica Cedillo Molina



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Papas peladas y cortadas en forma pareja. - Cebolla cortada en brunoise.	- Puré de papa.	- Montar en molde el puré.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Papa	2	0,40	23,30
Cebolla	1,10	0,30	0,00
Crema	2,05	37	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Papa	8	4	93	105	138	144,90
Cebolla	4	3	0,00	7	27	1,89
Crema	8	333	0,00	341	20	68,20
Porción:			180gr	244,34 kcal		214,99



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: PURÉ DE PAPA						
FECHA: 14/08/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
150	Papa	gr	138	92%	\$0.09	\$0.08
30	Cebolla	g	27	90%	\$0.06	\$0.05
20	Crema	gr	20	100%	\$0.01	\$0.01
	s/p	gr				

CANT. PRODUCIDA:		185gr
CANT. PORCIONES	1 DE 185gr	costo por porción: \$0.14
TÉCNICAS - Sofreír la cebolla e incorporar la crema, añadir el puré de papa y mezclar hasta que quede una masa homogénea.		FOTO 



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Rábano cortado en rondelle. - Cebollín finamente cortado.	- Ensalada de rábano.	

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS


Alimento	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)
Rábano	0,80	0,10	2,90
Cebollín	2,30	0,40	7,50
Ajo	5,60	0,80	30,40
Jugo de limón	0,50	0,20	9,70
Aceite	0,00	100	0,00

Calorías	Proteínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Para 100 gramos	Cantidad Utilizada (Gramos)	Calorías / Preparación
Rábano	3	1	12	16	73	11,68
Cebollín	9	4	30	43	5	2,15
Ajo	22	7	122	151	5	7,55
Jugo de limón	2	2	39	43	2	0,86
Aceite	0,00	900	0,00	900	6	54
Porción:		121gr		83,05kcal		76,24



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE RÁBANO						
FECHA: 13/08/2015						
C, BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
80	Rábano	gr	73	87%	\$0.12	\$0.10
5	Cebollín	gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
5	Ajo	gr	5	100%	\$0.01	\$0.01
2	Jugo de limón	ml	2	100%	\$0.03	\$0.03
6	Aceite	ml	6	100%	\$0.02	\$0.02
	s/p					

CANT. PRODUCIDA:		91gr
CANT. PORCIONES	1 de 91gr	costo por porción: \$ 0.17
TÉCNICAS - Realizar la vinagreta con el limón, la sal, el ajo y el aceite. - Mezclar el rábano con el cebollín.		FOTO 



4.1 Contenido calóricos de los menús

MENU 1	
DESAYUNO	CALORÍAS
Colada de avena con naranjilla	536,86
Empanada de verde con queso	343,15
Manzana y frutilla	84,10
TOTAL	964,11
ALMUERZO	
Jugo de papaya	50,25
Sopa de verduras	50,15
Arroz verde	248,57
estofado de pollo	336,57
ensalada de coliflor y zanahoria	112,06
TOTAL	797,60
CENA	
Limonada	133,87
Crema de habas	189,64
Arroz blanco	235,85
Estofado de carne de res	260,30
ensalada de tomate y cebolla	77,13
TOTAL	896,79
TOTAL CALORÍAS POR DÍA	2658,50



MENU 2	
DESAYUNO	CALORÍAS
Jugo de guayaba	119,17
Muchín de yuca con queso	409,87
Guineo y frutilla	117,50
TOTAL	646,54
ALMUERZO	
Jugo de mora	60,68
Sopa de pollo con verduras	230,15
Arroz relleno	545,01
Ensalada de rábano y tomate de riñón	83,05
TOTAL	918,89
CENA	
Jugo de babaco	69,62
Crema de coliflor con papas fritas	93,81
Arroz al perejil	289,20
bistec de hígado	181,73
Ensalada de remolacha	83,35
TOTAL	717,71
TOTAL CALORÍAS POR DÍA	2283,14



MENU 3	
DESAYUNO	CALORÍAS
Jugo de maracuyá	40,30
Tigrillo	583,25
Papaya y piña	75,65
TOTAL	699,20
ALMUERZO	
Jugo de melón	104,15
Sopa de lenteja con verde	143,88
Arroz a la mostaza	287,90
Ensalada de atún	237,15
Maduro cocinado	151,21
TOTAL	924,29
CENA	
Horchata con limón	83,49
Sopa de arroz cebada	295,19
Pasta a la boloñesa	422,19
Ensalada de zanahoria y brócoli	105,37
TOTAL	906,24
TOTAL CALORÍAS POR DÍA	2529,73



MENU 4

DESAYUNO	CALORÍAS
Colada de harina de plátano con leche	216,63
Corviche	261,95
Pera y uva	110,13
TOTAL	588,71
ALMUERZO	
Jugo de piña	107,63
Sopa de fréjol con col	350,86
Torta de papa	244,34
Rollo de pollo	419,26
Ensalada de pepino y tomate	64,89
TOTAL	1186,98
CENA	
Te negro con limón	83,74
Sopa de quinua con queso	195,21
Arroz blanco	81,85
Carne de res mechada	376,60
Ensalada de col blanca y perejil	104,62
TOTAL	842,02
TOTAL CALORÍAS POR DÍA	2617,71



MENU 5	
DESAYUNO	CALORÍAS
Jugo de tamarindo	231,86
Patacones con queso	454,20
Guineo y papaya	143,85
TOTAL	829,91
ALMUERZO	
Limonada	67,54
Sopa de alverja con acelga	306,12
Pasta con verduras y pollo	413,30
TOTAL	786,96
CENA	
Jugo de piña	107,63
Sopa de pescado	137,32
Arroz relleno (zanahoria y alverja)	370,98
Hamburguesa de carne de res	127,61
Ensalada de col morada y perejil	160,56
TOTAL	904,10
TOTAL CALORÍAS POR DÍA	2520,97



MENU 6	
DESAYUNO	CALORÍAS
Colada de plátano maduro con leche	301,72
Yuca frita	243
Kiwi y manzana	84,10
TOTAL	628,82
ALMUERZO	
Jugo de naranja	136,40
Sopa de bolas de verde	216,28
Arroz primavera	309,06
Lomo en salsa de maní	665,68
Ensalada de zucchini	67,15
TOTAL	1394.57
CENA	
Jugo de mora	60,68
Caldo de res	215
Arroz dorado	251,25
Estofado de lengua	115,18
Ensalada de tomate cebolla y lechuga	78,23
TOTAL	720,34
TOTAL CALORÍAS POR DÍA	2743,73



MENU 7	
DESAYUNO	CALORÍAS
Colada de avena con leche	404,11
Bolón de verde con queso	398,85
Papaya y kiwi	158,95
TOTAL	961,91
ALMUERZO	
Jugo de sandía	94,88
Sopa de acelga	111,65
Puré de yuca	285,35
Pescado al horno	146,74
Ensalada de tomate y vainita	79,63
TOTAL	718,25
CENA	
Jugo de papaya	50,25
Crema de zanahoria	463,64
Medallones de lomo	433,48
Puré de papa	214,90
Ensalada de rábano	76,24
TOTAL	1238,51
TOTAL CALORÍAS POR DÍA	2918,16



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Los resultados de la presente investigación constituyen un aporte para mejorar los procedimientos invertidos en la tarea de elaboración y oferta de menús, a partir de conceptos fundamentales relacionados con la alimentación y nutrición.

En lo largo del trabajo se presentan importantes alternativas tendientes a mejorar el menú ofrecido en comedores de campamentos de la Amazonia ecuatoriana, específicamente en la empresa petrolera Tuscany Perf S.A.

Los resultados son presentados en este trabajo como sugerencias y su aplicación ayudará en el mejoramiento de la elaboración de menús, consiguiendo que quienes habitan estos campamentos habrán mejorado su alimentación y nutrición lo que redundará en la optimización las actividades laborales, en lugares que son la única alternativa de alimentación.

A continuación se exponen algunas conclusiones a las que ha arribado la presente investigación relacionadas con la alimentación y nutrición, la seguridad alimentaria y la manipulación de alimentos, a ser aplicados en los comedores del campamento Tuscany Perf S.A., de la provincia de Orellana:

El servicio de catering dirigido a los campamentos se realiza en los puntos de operaciones (campamentos petroleros, mineros, construcción, hidroeléctrica) donde se oferta los siguientes servicios de alimentación: Desayuno, Almuerzo, Merienda, Cena de media noche o lunch, Servicio de cafetería en oficinas, además para eventos especiales según requerimiento del campamento.

En casos donde el consumo de alimentos se realice fuera de los comedores principales, se realizará el transporte de los alimentos en envases térmicos aptos para alimentos, garantizando una óptima calidad e inocuidad de los productos entregados.



La valoración que hacen los trabajadores residentes en el campamento, respecto de la calidad del servicio que reciben, dependerá de cómo es percibido por éstos y también de la forma cómo es administrada y supervisada esta importante labor.

Para la satisfacción de los empleados y trabajadores, el buen sabor de los alimentos ayuda a elevar el índice de satisfacción, generando confianza, equilibrio y armonía en una comida.

La nutrición es un proceso en el cual el organismo recibe los nutrientes de los alimentos para transformarlos en componentes útiles que nos brinden energía, buscando de esta manera mantenerlo saludable y protegido de cualquier enfermedad.

El desempeño desenfocado de los trabajadores obliga diariamente a extremar labores de supervisión y control, para orientar su gestión hacia logros de la satisfacción.

Una buena valoración del cliente no podrá ser si el servicio que reciben es resultado de una mala gestión en su administración y supervisión, ya que los trabajadores involucrados en los procesos de producción de servicios, deben y necesitan ser administrados y supervisados ya que sus desempeños y decisiones adolecen de autonomía.

Esta situación es corroborada a diario por los reclamos, tanto verbales como a través de sus dirigentes y además, lo que dejan escrito en los respectivos libros de novedades.

El menú deberá considerar la inclusión tanto de vitaminas y minerales que nos brindan generosamente las frutas y verduras, son claves dentro de una alimentación saludable éstos limpian el organismo y lo ayudan a mantenerse hidratado y fresco. Es indispensable la reducción de alimentos procesados, y reemplazarlos por alimentos frescos.

Karina Angélica Cedillo Molina



La seguridad alimentaria toma un papel clave en la producción de alimentos mejorando la calidad e inocuidad de los procesos, así evitamos intoxicaciones y enfermedades de transmisión alimentaria, que no solo afectan al organismo si no también genera pérdidas económicas y desprestigio de los establecimientos.

Los campamentos que se encuentran ubicados en la Amazonia Ecuatoriana, se encuentran constantemente cambiando de locación, por esta razón es vital que el lugar de expendio de alimentos se encuentre en las condiciones sanitarias óptimas ya que es más vulnerable a contaminarse por agentes externos.

Actualmente el campamento analizado se encuentra en medio de un proceso de mejoramiento del servicio de alimentos, se ha cambiado de un servicio de tarrinas al servicio de catering asistido.

Los menús fueron creados en base a un previo análisis que se realizó gracias a la colaboración del personal que labora en la empresa Tuscany perf. S.A., y a la entrevista de uno de los jefes de pozo, y fue así también como se interpretó de la mejor manera que tipos de alimentos son los de mayor aceptación.

Este menú ha sido creado no solo para satisfacer las necesidades calóricas de los trabajadores que realizan una actividad física fuerte, sino también para el resto del personal que requieren un menor contenido de kilocalorías por día, debido al tipo de trabajo y esfuerzo que realizan.

Esta investigación ha ayudado a interpretar la situación actual del servicio de alimentos y bebidas dentro de campamentos del Oriente Ecuatoriano.

El desempeño de Administradores y Supervisores en el área de alimentación de la empresa Tuscany S.A., debe estar sujeto a permanente coordinación con la asesoría de profesionales, ya sea de calidad, nutrición, seguridad y mantenimiento; ya que todo el apoyo que éstos les puedan brindar será



significativamente importante en su gestión y por ende en los resultados esperados en cuanto a la calidad del servicio.

Se sugiere incentivar el uso de productos frescos y en lo posible crudos o cocidos con técnicas que impidan la menor pérdida de nutrientes, y diferenciar claramente las causas de contaminación alimentaria ya que al ser un servicio de catering el riesgo se incrementa principalmente al momento de transportar los alimentos.

La elaboración de menús para un servicio de catering en la Amazonia tiene que estar hecho de la manera más práctica posible, deben ser elaboraciones de fácil transporte, para así garantizar que no pierdan su forma a causa del movimiento que se ocasiona al mover el vehículo de transporte.

Siempre que se usen carnes es recomendable comprar las de mejor calidad o las que contengan menor grasa, se debe tomar en cuenta el tiempo de cocción ya que de eso depende la textura y sabor que se quiere conseguir, no únicamente para cárnicos.

Se sugiere fomentar el uso de productos del área donde se elaboran los alimentos, logrando así la rentabilidad de la elaboración de menús y en lo posible, estandarizar las recetas, para obtener resultados fiables.

Finalmente se sugiere desarrollar algunas actividades como las Cenas Temáticas, que consiste en entregar a los trabajadores cenas típicas de un país determinado, ambientando el recinto con ornamentación y música, como también la vestimenta de los trabajadores prestadores de servicio, además agregando información escrita para que los comensales reciban enseñanza lo que significa un valor agregado al servicio.



BIBLIOGRAFÍA

LIBROS

Armendáriz, José. *Hostelería y turismo: Procesos de cocina*. España, Thomson, 2004.

Castell, Gemma. *Larousse de la Dietética y la nutrición*. Barcelona, Spes Editorial, 2001.

Comblence, Lambertine. *Alimentos y bebidas*. México, Editorial Continental, 2000.

De la Rúa, Adelaila. *Todo sobre frutas hierbas y vegetales para la salud la belleza y la cocina*, Colombia, Intermedio Editores, 2003.

Fisher, Patty y Arnold Bender. *Valor nutritivo de los alimentos*. México, Editorial Limusa, 1976.

Gallego, Jesús y Ramón Melendo “*Diccionario de Hostelería*”. Ecuador. Thomson. 2004.

FAO/INFOODS (2013). FAO/INFOODS Food composition Database for Biodiversity Version 2.1 - BiofoodComp2.1. FAO, ROME.

Le Cordon Blue. *Cocina Completa*, Everest S.A., 2004.

Méndez Graciano, Gustavo. *Manual de estudio nutrición y dietética*. 2011. National Restaurant Association Educational Foundation, *Información Esencial de servsafe*, 5ª ed. Chicago, Prentice Hall, 2010.

Pozuelo, Juan y Miguel Pérez. *Técnicas culinarias*, España, Thomson Editores Spain 2004.

Karina Angélica Cedillo Molina

“Propuesta de mejoramiento de elaboraciones gastronómicas para campamentos de trabajo del Oriente Ecuatoriano , análisis de caso: TUSCANY Perforación Sociedad Anónima S.A.”



TEISAIRE, Claudia. *Buenas Prácticas de Manufactura- BPM*. Editorial Paidós. Buenos Aires 2012.

INTERNET

Instituto Nacional de Salud (Perú) “Tablas peruanas de composición de alimentos”. Perú. 2009. Internet:
http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/tab_cien_cenan/Tabla%20de%20Alimentos.pdf. Acceso: 10 de mayo del 2015.

Organización Mundial de la Salud. “Manual de Capacitación para Manipuladores de Alimentos”. Internet.
<http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/piezas%20comunicacionales/cdmanipulacion%20Alimentos/recursos/manualmanipuladores.pdf>
Acceso: 8 de abril del 2015.

“Nutrición del adulto”: Internet
<http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/unidad2/adulto.pdf>
Acceso: 6 de marzo del 2015.

Contenido nutricional de la pasta de tomate. Internet.
<http://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADasnutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/pasta-de-tomate> Acceso: 23 de junio del 2015.

Contenido nutricional del queso parmesano. Internet.
<http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/tabla-de-composicionnutricional-de-los-alimentos/lacteos-y-derivados/quesos/queso-parmesano.html>
Acceso: 23 de junio del 2015.

Karina Angélica Cedillo Molina

“Propuesta de mejoramiento de elaboraciones gastronómicas para campamentos de trabajo del Oriente Ecuatoriano , análisis de caso: TUSCANY Perforación Sociedad Anónima S.A.”



Contenido nutricional del té negro. Internet.

<http://www.naturalalternativa.net/valores-nutricionales-te-negro/> Acceso: 20 de junio del 2015.

Contenido nutricional del tocino. Internet.

<http://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADasnutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/tocino?portionid=50197&portionamount=100,000> Acceso: 24 de junio del 2015.

Contenido nutricional del orégano. Internet.

<http://www.dietaynutricion.net/informacion-nutricional-de/oregano-seco/> Acceso: 25 de junio del 2015.

Contenido nutricional del caldo de pescado. Internet.

<http://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADasnutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/caldo-de-pescado?portionid=1137115&portionamount=100,000> Acceso: 20 de junio del 2015.

Contenido nutricional de miga de pan. Internet.

<http://www.msn.com/es-ve/salud/nutrition/alimentos/6638356/pan-de-miga> Acceso: 18 de junio del 2015.

Contenido nutricional de esencia de vainilla. Internet.

<http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/tabla-de-composicionnutricional-de-los-alimentos/salsas-y-condimentos/condimentos/vainilla.html> Acceso: 10 de junio del 2015.

Contenido nutricional de la panela. Internet.

<http://www.ccbolgroup.com/chancaca.html> Acceso: 9 de junio del 2015.

Karina Angélica Cedillo Molina

“Propuesta de mejoramiento de elaboraciones gastronómicas para campamentos de trabajo del Oriente Ecuatoriano , análisis de caso: TUSCANY Perforación Sociedad Anónima S.A.”



Contenido nutricional de la costilla de res. Internet.

[http://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADasnutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/costillas-de-res-\(bordes-cortados-con-03-cm-de-grasa\)](http://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADasnutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/costillas-de-res-(bordes-cortados-con-03-cm-de-grasa)) Acceso: 10 de junio del 2015.

Contenido nutricional de la Hierba buena. Internet.

<http://www.dietaynutricion.net/informacion-nutricional-de/hierbabuena-fresca/> Acceso: 8 de junio del 2015.

Contenido nutricional de crema de leche. Internet.

<http://composicionnutricional.com/alimentos/CREMA-DE-LECHE-ESPESA> Acceso: 2 de junio del 2015.

Contenido nutricional de la tilapia. Internet.

<http://composicionnutricional.com/alimentos/FISHTILAPIARAW-6> Acceso: 20 de junio del 2015.



GLOSARIO

Aderezo.- Conjunto de elementos utilizados para dar sabor a las comidas, tales como aceites, vinagres, hierbas frescas y hierbas secas.

Albinismo.- Es la reducción del pigmento de la piel.

Alicina.- Es el componente principal del ajo que le aporta su sabor característico, aparece al momento de partir el bulbo.

Almíbar.- Es un líquido espesado a base de azúcar, teniendo diferentes consistencias como almíbares ligeros para mojar tortas y caramelo para hacer figuras.

Antioxidante.- Son agentes como las vitaminas que impiden que otros elementos se destruyan.

Bulbo.- Es la parte subterránea de la planta que posee los nutrientes.

Cartílago.- Es la parte blanda y elástica que forma parte del esqueleto.

Casabe.- *Es un pan delgado, crujiente y circular hecho a base de harina de yuca que no posee levadura.*

Cataplasma.- Es de uso medicinal y consiste en la aplicación purés comúnmente de hierbas, frutas o vegetales sobre la piel para aliviar molestias.

Colesterol.- Es de consistencia espesa, producido por animales y se encuentra en la categoría de lípidos ya que no se disuelven en agua.

Conserva.- Es la transformación de alimentos para que duren por un tiempo prolongado, se puede conservar, en vinagre, en aceite, etc.

Gazpacho.- Es una sopa fría hecha a base de tomate y pepino bebida en España.

Karina Angélica Cedillo Molina

“Propuesta de mejoramiento de elaboraciones gastronómicas para campamentos de trabajo del Oriente Ecuatoriano , análisis de caso: TUSCANY Perforación Sociedad Anónima S.A.”



Insulina.- Es una hormona producida por el páncreas, administrada a pacientes con alto nivel de azúcar en la sangre.

Levadura de cerveza.- Es un tipo de fermento, originado por la descomposición de la cebada.

Magro.- Hace referencia a carnes suaves sin contenido graso.

Quercetina.- Es un pigmento vegetal rico en antioxidantes.

Soluble.- Se refiere a la facilidad para disolverse o descomponerse de un cuerpo dentro de un elemento líquido.

Tóxico.- Dañino que genera malestar o inconveniente.

Vaina.- Envoltura alargada que contiene el grano.

Versátil.- De fácil manipulación y cambio.

Viscera.- Órgano que forman parte del aparato respiratorio y digestivo tanto de animales como de humanos.



ANEXOS

DEGUSTACIÓN DE MENÚ





CAMPAMENTO TUSCANY PERF. S.A.





MODELO DE EVALUACIÓN DE RECETAS

MENÚ

NOMBRE DEL PLATO

MODO DE CALIFICACIÓN

La evaluación de la receta consta de los siguientes aspectos: sabor, textura, técnica y combinación, cada una de estas calificadas sobre 10 puntos, siendo 1 malo y 10 excelente.

ELABORACIÓN	SABOR /10	TEXTURA /10	TÉCNICA /10	COMBINACIÓN /10	TOTAL /40

Observaciones: _____



**ENCUESTA REALIZADA A TRABAJADORES DE LA EMPRESA PETROLERA
TUSCANY PERF. S.A. UBICADA EN LA PROVINCIA DE ORELLANA**

UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

1.- ¿Considera que el servicio de comidas es el adecuado?

SI_____

NO_____

PORQUE_____

2.- ¿Cree usted que el personal de cocina maneja técnicas culinarias de manera apropiadas?

SI_____

NO_____

PORQUE_____

3.- ¿Observa usted una buena presentación de los alimentos dentro del plato?

SI_____

NO_____

PORQUE_____

4.- ¿Estima usted que los alimentos ingeridos por comida cumplen con el requerimiento nutricional?

SI_____

NO_____

Karina Angélica Cedillo Molina



PORQUE _____

5.- ¿Ha sentido algún tipo de malestar ocasionado por la ingesta de alimentos?

SI _____

NO _____

PORQUE _____

6.- ¿Considera que los alimentos se encuentran en un área higiénica y sanitizada?

SI _____

NO _____

PORQUE _____



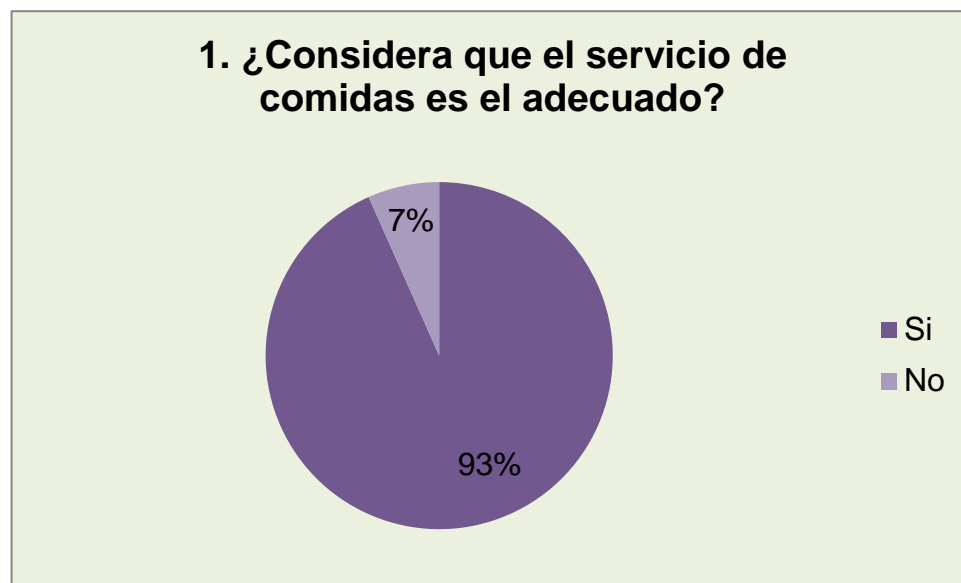
ENTREVISTA

- 1.- Datos generales de la empresa petrolera (años de funcionamiento, áreas de perforación, misión, visión, objetivos, metas, etc.).
- 2.- ¿Cómo se encuentran divididos la distribución de los departamentos de trabajo?
- 3.- ¿Cuáles son los tipos de actividades que realizan los trabajadores?
- 4.- ¿Por cuantos trabajadores está conformada la empresa petrolera?
- 5.- ¿Cuáles son los tipos de horarios de trabajo?
- 6.- ¿Cómo es la rotación del personal?
- 7.- ¿A qué tipos de servicios tienen acceso los trabajadores?
8. ¿Cuántos servicios de comida reciben por día?
- 9.- ¿Usted considera que el tipo de alimentación está acorde con las necesidades de los trabajadores?



TABULACIÓN DE ENCUESTAS REALIZADAS A LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA PETROLERA TUSCANY PERF. S.A. UBICADA EN LA PROVINCIA DE ORELLANA

Se realizó la encuesta a 30 personas que laboran dentro de la empresa, los encuestados tomaron con buena actitud la realización de la encuesta y se mostraron muy colaboradores:



1.- ¿Considera que el servicio de comida actual dentro de su campamento es el adecuado?

Si ¿Por qué?

- Siempre varían los alimentos.
- Por la cantidad de calorías requeridas debido al esfuerzo.
- Sirven lo suficiente.
- Hay una persona que nos sirve los alimentos.
- Nos sirven correctamente lo necesario y el personal que realiza es capacitado.
- Se sirve lo suficiente y variado pero no se sabe su grado nutricional.
- Por la atención que es adecuada.

Karina Angélica Cedillo Molina

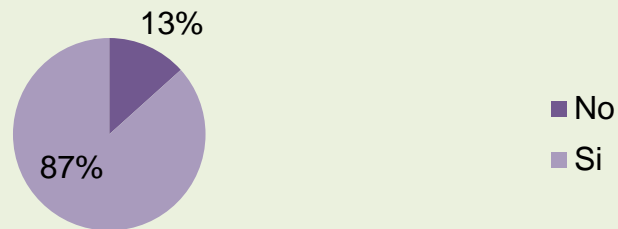


- Esta limpio y ordenado.

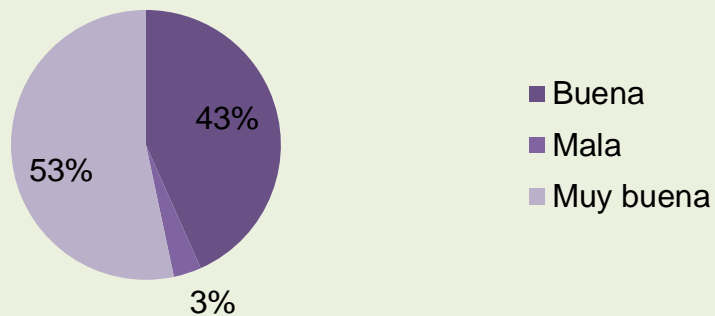
No ¿Por qué?

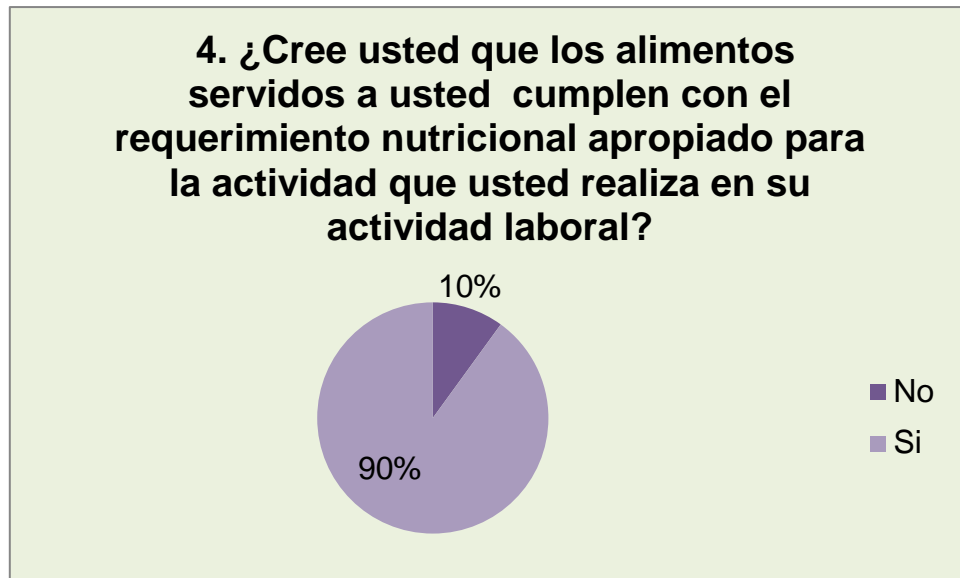
- Se observa que la comida es recalentada.
- Falta variación de comidas (vegetales, hortalizas, frutas y bebidas).

2. ¿Cree usted que el personal de cocina que elabora los alimentos que usted consume en su permanencia en el campamento maneja tiene conocimientos de técnicas culinarias y nutricionales correctos?



3. ¿Como considera usted la presentación de los alimentos servidos durante su permanencia en el campamento?



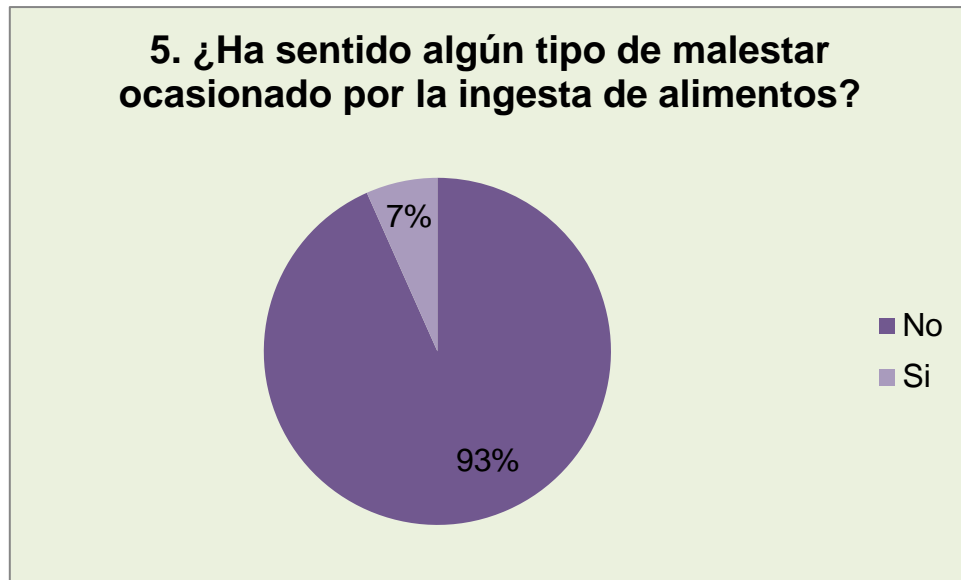


Si ¿Por qué?

- Realizo un trabajo con esfuerzo físico.
- Es una empresa reconocida en el medio laboral.
- Consumimos frutas, verduras, carnes y granos.
- Tenemos la variedad completa como: leche, frutas, vegetales y jugo de frutas.
- Son apropiados para consumir en el área que nos encontramos.
- Son frescos y tienen calorías.
- Cada trabajador tiene la libertad de seleccionar la cantidad a servirse.
- Son frescos y tienen muchas calorías.

No ¿Por qué?

- No hay variación de comida, vegetales y frutas.
- Todos los días arroz blanco.
- No existe información nutricional y la mayoría de alimentos son altos en grasa.



Si ¿Por qué?

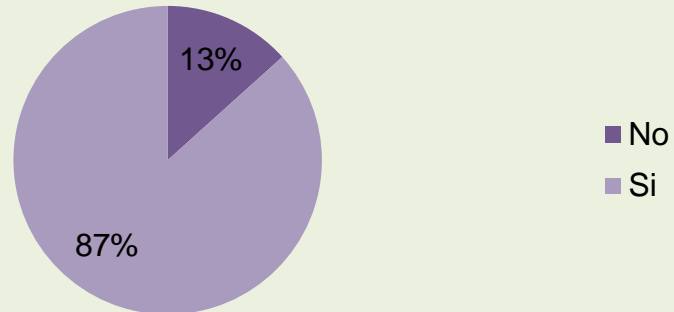
- Malestar estomacal por comida recalentada.
-

No ¿Por qué?

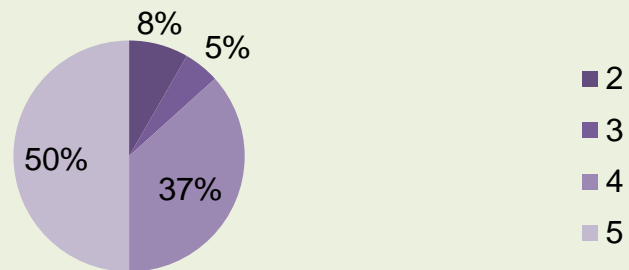
- Siempre son frescos y cumplen con las normas.
- Hay personas altamente calificadas en el manejo de alimentos.
- La comida antes de ser servida es inspeccionada por una persona encargada.
- Son inspeccionados por un médico de planta de la compañía y son bien cocidos.
- Tenemos normas de higiene y seguridad.



6. ¿Considera que los alimentos se encuentra en un área higiénica y sanitizada?

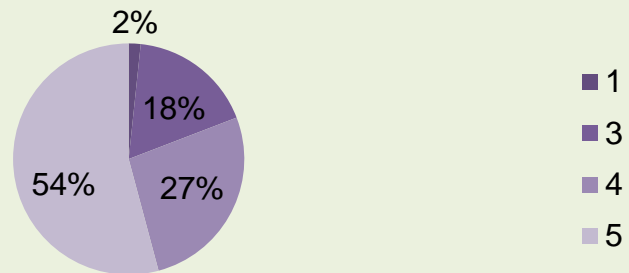


7.1 Califique en una escala de 0-5 los siguientes aspectos referentes a los alimentos que usted consume a diario dentro del campamento 0 No Aplica, 1 Inferior, 5 Superior 1 -Aspecto

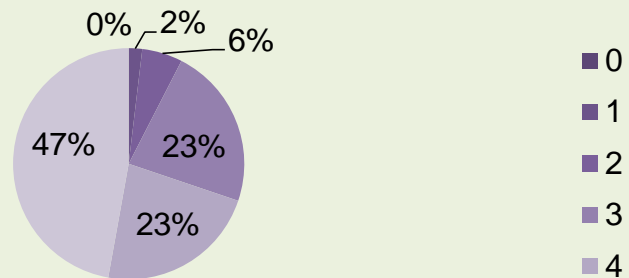




7.2 Califique en una escala de 0-5 los siguientes aspectos referentes a los alimentos que usted consume a diario dentro del campamento 0 No Aplica, 1 Inferior, 5 Superior 2 - Sabor

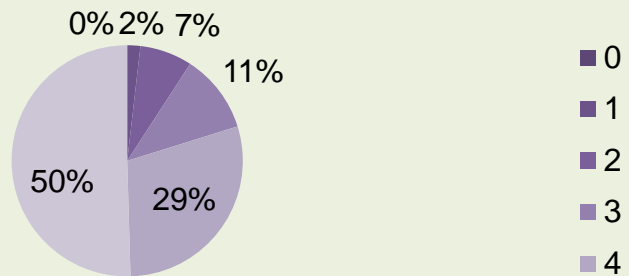


7.3 Califique en una escala de 0-5 los siguientes aspectos referentes a los alimentos que usted consume a diario dentro del campamento 0 No Aplica, 1 Inferior, 5 Superior 2 - Color

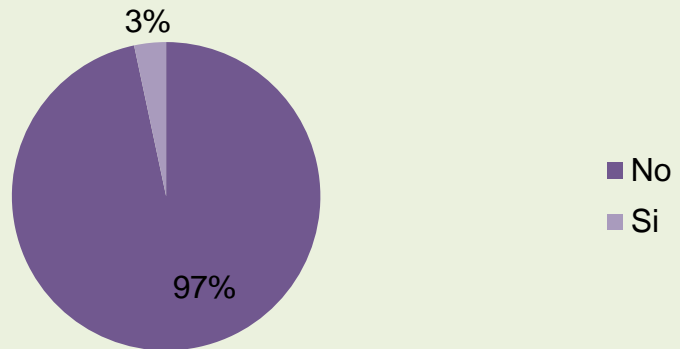




7.4 Califique en una escala de 0-5 los siguientes aspectos referentes a los alimentos que usted consume a diario dentro del campamento 0 No Aplica, 1 Inferior, 5 Superior 2 - Textura



8. Considera usted que tiene alguna intolerancia o dificultad de asimilación de algún alimento



Si Cual/es

- A los alimentos guardados, recalentados o caducados.

Karina Angélica Cedillo Molina



**ENTREVISTA REALIZADA AL SEÑOR MANUEL TRELLES ÁVILA UNO DE
LOS JEFES DE POZO DE LA EMPRESA PETROLERA TUSCANY PERF. S.A.
UBICADA EN LA PROVINCIA DE ORELLANA**

Datos generales, su nombre los años que está trabajando, el cargo que usted desempeña y las actividades usted como jefe a cargo que desempeña.

Yo me llamo Manuel Mecías Trelles Ávila, tengo dos apellidos y dos nombres completos como se requiere, trabajo en el Oriente en total 30 años que los voy a cumplir el 28 de mayo, pero en sí, en la empresa en la cual estoy en este momento que se llama Tuscany Perf. S.A., estoy trabajando ya 2 años 4 meses me parece, bueno cumplí 2 años el 17 de agosto, es el tiempo que estoy trabajando en esta empresa, en los cuales he tenido por ejemplo el comedor, que no es propio de Tuscany Perf. S.A., es una compañía adicional que nos da la comida, la compañía es Galarza Servicios, nosotros somos Tuscany Perf. S.A., y Galarza Servicicos nos da el servicio de alimentación.

¿Cuál es el cargo que usted desempeña dentro de la empresa?

Yo trabajo de jefe de pozo ahí, o sea en otras palabras lo llaman a nivel petrolero el Manager, estoy a cargo de los equipos, también de todo lo que se relaciona y sucede con el pozo, de los trabajos que uno quiere hacer en el pozo lo hace de acuerdo al programa, de acuerdo con el Company man, el Company man es el representante de la operadora en este caso ahorita estoy trabajando para CIPEG, CIPEG es una compañía operadora y el Company man que está, está por CIPEG entonces con el coordinamos y hacemos el trabajo.

Algunos datos generales de la empresa como: años de funcionamiento, talvez áreas de perforación visión, misión, objetivos, metas.

Karina Angélica Cedillo Molina



Tuscany Perf. S.A., viene operando aquí en el Ecuador 5 años, en los 5 años el taladro en el cual yo trabajo viene de aprovisionado ya estamos ahorita en el pozo 73.

¿Qué son los pozos?

Contando cada pozo, por ejemplo de 1, 2, 3, 4 o 5 pozos que uno va termina, comienza el pozo, y termina de reacondicionar, entonces esos pozos hemos hecho 73, el taladro de perforación que tiene Tuscany Perf S.A., es el número 117, este taladro ha perforado no sé cuántos pozos porque yo no he trabajado en eso, pero ese ya paró ya no está trabajando e este momento, está parado ese taladro, pero ha trabajado bastante, para algunas operadoras.

¿Cuál es la misión de la empresa, visión, objetivos y metas?

Claro, el objetivo de la empresa es sacar los estándares más altos en seguridad y calidad eso está ahorita en todo el Oriente no solamente en Tuscany Perf. S.A., en todas las empresas pero Tuscany Perf. S.A., tiene la política de tener hasta el próximo año los mejores estándares en seguridad, calidad Y en productividad, por ejemplo, el objetivo de la empresa es continuar el trabajo de reacondicionamiento de pozos, y perforación. ¿Esa es una meta a corto plazo o a largo plazo? Maso menos a largo plazo, porque ahora por la baja del petróleo ya nos afecta, sería a corto plazo si el petróleo estuviera a unos 100 o 110 dólares como estaba la vez anterior, pero como ahorita bajó entonces esto queda maso menos a largo plazo.

¿La empresa es nacional o extranjera?

Es canadiense y lleva 5 años operando en el Ecuador.

¿Cómo se encuentran dividida la distribución de los apartamentos de trabajo?

Karina Angélica Cedillo Molina



Eso se encuentra de acuerdo al programa, por ejemplo en este caso nosotros somos de well cover, nos distribuye un programa, pero nos distribuye la operadora para nosotros realizar el trabajo, acogemos el programa y nos regimos al mismo, nos vamos parte por parte, verá el inicio del pozo es primero de movilizar de un pozo al otro, la llegada en este pozo para iniciar las operaciones primero se arma el equipo a ciento por ciento, se arma el campamento y el comedor, que le vimos ahí y llega ya la línea caliente con la energía que hay, ponen la comida ahí y atienden a la gente, todo el tiempo en el pozo pasamos 20 personas, de las 20 comemos todos ahí el comedor es para 12 personas, pero los de mantenimiento y lo del staff comemos un poco antes, somos 6, entonces después entran los 14 a comer.

Los que somos del staff, como jefe mi persona, sigue después el ingeniero de excel, hay un ingeniero petrolero, el médico; este contrato no tiene médico, pero en los otros ha tenido entonces sigue el médico, después sigue mantenimiento que es eléctrico, mecánico, el soldador, esos somos los del staff, y después la cuadrilla son 6 personas incluido el supervisor son 7 de cada turno, son tres turnos, de los 3 turnos, el uno toda la vida está de descanso, verá trabaja el un turno de día desde las 6 de la mañana a 6 de la tarde, el otro turno entra a las 6 de la tarde y sale a las 6 de la mañana, así alternan una semana, mientras el otro turno esta de descanso, cuando entra el turno de descanso el que está a la noche sale vuelta, y el que está de día pasa a la noche el que entró de descanso queda en el día.

¿Son turnos rotativos?

Si Rotativos.

¿Cuáles son los tipos de actividades que realizan los trabajadores?

El comienzo es el control de pozo, si el pozo tiene presión de fondo excesiva ese se le controla con agua con sal, toca mezclar la sal hasta poner dependiendo lo

Karina Angélica Cedillo Molina



que requiera, 8.5 8.6 a veces 8.9 libras por galón, el peso del fluido, después que se controla el pozo la gente comienza a desarmar el cabezal, desarma el cabezal le coloca a un lado y arma el BOP el protector de reventones de pozo, se llama BOP, cuando eso se arma y se prueba el funcionamiento, se conecta con un tubo la torre al elevador y desasienta los páqueres que tenemos abajo, tenemos uno, a veces dos, a veces tres páqueres tenemos siempre a 9500 a 9800 como a 10000 pies de profundidad, entonces ahí la gente está trabajando, en un lugar está mezclando el agua, cuando eso se ha terminado se pasa a la llave de golpe a sacar los pernos del cabezal, saca todo eso vuelta después con las mismas llaves vuelta le ajusta los pernos del BOP, cuando nos podemos a sacar tubería verá el maquinista trabaja en la máquina él le levanta la sarta y los cuyeros por ejemplo le desenroscan en el tubo con una llave hidráulica, le desconectan el tubo baja para asentar en la mesa; arriba que es cerca de 25 metros de alto está el encuellador, él le saca el tubo lo baja y lo engancha a otro tubo y sigue así hasta terminar de sacarle no para, llega el almuerzo la gente baja y se demoran de 15 a 20 minutos comiendo, luego tienen que volver nuevamente a continuar sacando eso porque es well cover, cuando es perforación no para nunca, y así alternan.

¿Por cuantos trabajadores está conformada la empresa petrolera y cuantos en cada campamento aproximadamente?

Dependiendo cuando son de well cover toda la vida está conformada por 30 personas incluido mi persona, pero cuando es perforación están sobre los 45 hasta 50 personas, son más gente ahí porque los cuñeros son 3 los de patio son 3 en cada turno, en cambio en well cover son dos no más, en perforación hay un eléctrico el día y otro la noche, uno de seguridad en el día otro en la noche, en cambio de nosotros es uno solo, día y noche, o sea la noche no se trabaja pero cuando requiere tiene que salir a ver lo que sucede.



¿Cuáles son los tipos de horario de trabajo en general, trabajadores, jefes, mecánicos?

De los trabajadores en general son 12 horas, usted entra 6 de la mañana y sale 6 de la tarde, y entra 6 de la tarde sale 6 de la mañana los trabajadores incluido el supervisor. ¿Por qué? Porque ellos tienen reemplazo, en cambio nosotros en este caso no tenemos, yo me paso ahí los 14 días, cuando tengo tiempo duermo un momento y nuevamente salgo, pero no estoy solo afuera yo trabajo la mayoría adentro, trabajo en oficina, entonces yo hago mis reportes salgo vigilo regreso y sigo, cuando toca un trasteo la obligación mía es de bajar a la torre llevar el equipo a otro pozo, parar la torre, y cuadrar, y luego sigo haciendo mis reportes en la oficina, el supervisor, supervisa a la gente y él me trae un resumen del reporte y yo lo digito en computadora y se envía con copia incluso a Canadá y a Quito, y también en Colombia ahora esta compañía.

¿Todos los trabajadores tienen los 14 días trabajo, 14 días libres?

Solamente en ese caso solo nosotros, ni los ingenieros de seguridad, ni los ingenieros coordinadores petroleros no tienen ese horario, tenemos solo nosotros ese horario. ¿Por qué? Porque el trabajo es bastante difícil, no ve que usted en 14 días, yo hay veces cuando vengo sin conocer a nadie, cansado sin dormir, se han dado casos de que a cualquier hora de la noche requieren de la presencia de uno y uno tienen que estar ahí, yo cuando recién inicié de jefe de pozo en el año 1995 en enero, ya cumplí 20 años, yo trabajé alrededor de unos 6 meses 14-7, es cansadísimo eso, no se aguanta la gente, entonces por eso todo el oriente en toda compañía los jefes de pozo trabajan 14-14 o 28-28, hay gente que trabaja 28-28 pero es mucho, el horario 14-14 es mejor, todos los trabajadores trabajan 14-7.

¿Cuáles trabajan 14-7?



Desde el supervisor para abajo, el ingeniero en seguridad, el mecánico el eléctrico, todos ellos trabajan 14-7. ¿Incluido el médico? Incluido el médico correcto.

¿Cómo es la rotación del personal?

Hablemos primero del supervisor con la cuadrilla, con el grupo de ellos, nosotros todo el tiempo a las 5:30 de la mañana tenemos una sala de cine donde nos reunimos ahí tengo que participar yo primero, después el ingeniero de seguridad, el ingeniero petrolero y todo el grupo, incluido el supervisor, el cuellador, maquinista, cuñero y todos; hacemos ahí como un plan de trabajo ,laboral acerca de que vamos hacer, el trabajo que vamos a realizar, nosotros mencionamos ese tipo de trabajo que hay que hacer con seguridad, es decir si toca hablar del medio ambiente, hay que dejar las herramientas limpias, todas estas cosas se habla en la reunión, y todo el tiempo la rotación es así, inclusive para hacer el cambio de turno hay una reunión de seguridad, así sea de 10 o 15 minutos, tiene que haber la reunión, hecha la reunión la gente sale, desayuna y se va al día, y si es en la noche meriendan y hacen el cambio de turno; el cambio de turno hacen en el puesto de trabajo, incluido cuando toca el cambio de turno ha entrado el grupo de afuera que estaba de descanso hay entra el día miércoles, el día miércoles lo hacen el cambio de turno a las 12 del día, ellos entran en avión a las 9 o 10 de la mañana ya están en el oriente, entonces ahí hacen el cambio a las 12 del día, para que los otros pasen a la noche, los que entran de descanso llegan al pozo a las 12 del día hacen el cambio de turno ya con o su respectiva reunión de seguridad, ellos cogen el turno que quedan trabajando al día hasta las 6 de la tarde y los que estaban en la noche automáticamente van y duermen 6 horas y ya salen a las 6 de la tarde vuelta para renovar y esto no para nunca todo el tiempo es así.

¿Es decir ahorita se quedó un reemplazo suyo?



Claro, para salir el reemplazo llega a las 5 de la mañana, para yo salir a las 8:30, conversamos hasta las 9:30 entregando yo mi turno, todo en orden, todo lo que está en la computadora, los reportes, informes que se ha recibido, lo que se ha enviado, guías de remisión, ticket de transferencia, todas esas cosas están ahí en la computadora, entonces yo le explico todo a él, ahora cuando yo entre lo mismo, él a mí me manda la camioneta al aeropuerto a traer, yo llego al aeropuerto y en el Coca, me espera la camioneta, cojo la camioneta y de una ya estoy en el pozo, entonces al llegar al pozo él ya tiene todo listo para entregarme, me entrega, imprimimos la hoja de cambio de turno, firmo, escaneamos y le mandamos a gerencia.

¿A qué tipos de servicio tienen acceso los trabajadores?

Ahí, los que tienen internet no son todos, solamente se tiene uno, tienen en este caso tiene el de seguridad, el ingeniero petrolero y no tienen más nadie, tienen si una red aparte del Company man, tienen la mayoría, ya sabe usted ahorita en el oriente toda la gente con el Facebook esas cosas, eso la empresa Tuscany Perf. S.A., prohíbe a la gente, entonces por eso es que nosotros tenemos internet, incluso yo trabajo con internet, yo trabajo con correo de la empresa.

Gimnasio no tenemos, de ahí por ejemplo agua caliente, tenemos para bañarnos, tenemos agua potable nos trae incluso un tanquero del Coca, en este caso las casetas son las casetas como usted vio ahí son en fila, primero esta del Company man, después está la mía, después está el de mantenimiento, el médico, sigue el comedor y está ahí continuo el de seguridad y de ahí está la casa de cine, entonces otra fila de casetas están al lado de atrás, ahí son los dormitorios de la gente, de los que trabajan.

El tipo de servicio es para la gente de cuadrilla unos camperes y para los que somos del staff somos otros camperes, normalmente lo que utilizamos los



camperes de la delantera son los staff, entonces la gente de cuadrilla duerme en la hilera de atrás, son diez casetas, cinco casetas adelante y cinco atrás, en fila.

¿Cuántos servicios de comida reciben por día?

Solamente en mi oficina hay una cafetera, cuando la gente quiere café vienen y me dicen, preparan su café, toman, porque no tenemos más, ahora que pusieron el comedor se hizo un pedido, que van a dar, no está todavía seguro, ya tenemos el dispensador de agua, tenemos todo ya, pero aun no ponen todavía lo que se requiere ahí por ejemplo digamos el café, el azúcar, todo eso tiene que estar todo el tiempo en el comedor, entonces ahí la gente ya no entrará a mi oficina, sino que entrarán a tomar café en el comedor.

Nos ofrecen dos tipos de carne, jugo, postre también, frutas o cualquier otra cosa, además estamos ya últimamente recién con este comedor, antes no teníamos nada, antes nos llevaban la comida en tarrinas.

¿Cuánto tiempo están con este servicio de buffet?

Recién estamos unos tres meses, no más.

¿Generalmente que es lo que desayunan?

Por ejemplo cereal, leche, yogur, frutas, pero la gente normalmente como el trabajo es duro toda la vida se comen el plato de arroz, o si no el bolón de verde con jugo de carne, una colada o café.

¿Ahora están con este nuevo sistema?

Si, con este nuevo sistema.

¿Usted considera que el tipo de alimentación está acorde con las necesidades de los trabajadores?



Sí, eso es correcto, porque he trabajado también así, y hasta casi ha estado hasta demás.

Antes la comida no era mala, pero el mismo hecho que llegaba en tarrina ya no era igual, mientras que ahorita imagine, lindo le sirven en un plato ese mismo plato, caliente la comida, entonces es diferente, ese es el detalle.

¿Cómo considera usted el servicio de alimentación?

La alimentación es buena allá, también el precio este como para tener bien el servicio, porque son diariamente 21 dólares que cobran, ahí va incluido el lavado de ropa, la compañía que nos da la comida ellos nos dan la comida y nos lavan la ropa, toda la ropa de la gente, por ejemplo un se saca la ropa y pone ahí, y en una canasta ellos llevan, lavan de tarde y vienen trayendo la ropa ya lavada, es por 21 dólares cada persona, 7 dólares cada comida, por 3 son 21, el negocio es así.

Ellos traen los alimentos preparados al campamento.

¿Usted alguna vez ha tenido algún problema con la alimentación, algún malestar, pesadez, acidez?

Yo nunca, yo soy bueno para comer, a mí nunca me hace daño nada, pero hay gente que sí, pero también hay que tomar en cuenta otra cosa, hay gente que por lo que están en la compañía comen bastante, pero hay que comer a medida lo que el estómago lleva, si usted come más de la cuenta, de ley le va a hacer daño, yo más de la cuenta nunca como y nunca estoy enfermo.

¿Algún tipo de intoxicación que haya tenido por la comida directamente o algunos de los trabajadores por la comida que le haya caído mal?

Si ha habido esos problemas, y por eso es que ha habido que mandarles inmediatamente a las personas a una clínica al Coca, como también tiene una clínica en Lago Agrio, tienen convenio, entonces van y le hacen atender ahí, lo

Karina Angélica Cedillo Molina



que pasa que el medico ahora en el oriente y en la compañía, si no reza en el contrato que han hecho con la operadora no pueden poner médico, esa es la razón, entonces como no tienen ese contrato no ese tipo de contrato no está establecido con el medico que detalla ahí entonces no tienen, entonces hay que si alguien está enfermo del estómago o alguna cosa bueno uno se le manda al campamento, del campamento le llevan al Coca a una clínica y le hacen atender ahí y regresa al pozo, pero si le dieron reposo, viene al pozo donde este el taladro trabajando, hay tiene su cama hay está reposando y no trabaja hasta que se recupere bien y comienza a trabajar de nuevo.

En caso de requerir, que cambios sugeriría usted en la alimentación del personal, que considera usted que deberían implementar, que es lo que ustedes necesitan..

Dentro de la alimentación lo que yo vivo solicitando de mi parte y eso no se da, de que la comida tiene que estar ahí a las 11:30pm, o 12:00 de la noche, la comida debe estar a esa hora no antes, vienen a veces llegan a las 8 de la noche o 9 de la noche, la gente está trabajando, entonces la gente cuando quiere venir a comer vienen ese rato a poner ahí en la línea y prender para que se caliente, eso no es correcto, eso debe venir desde el campamento como era antes imagine yo cuantos años vengo trabajando ahí, yo toda la vida he comido a las 12 de la noche, ahora en ninguna compañía dan a esa hora e lunch, siempre dan a las 9 o 10 de la noche ya está el lunch ahí, el que provee la comida se evita pagar un lonchero, ya que hay que pagarle por lo menos unos 500 o 600 dólares entonces ellos mandando a las 7, 8 o 9 de la noche el lunch ya no pagan a un chef.

¿Qué es el lonchero?

El lonchero es el que cocina, hace y prepara el lunch.

Y en cuanto a la comida alguna cosa que sugiera usted.

Karina Angélica Cedillo Molina



Lo que debería haber ahí es más ensaladas, en primer lugar hablando por mi yo soy buen comedor, pero mucha grasa hace daño, entonces ahí siempre está la carne de choncho, la chuleta que es choncho mismo, o sea así un poco de cosas por ejemplo hay el camarón, el camarón también es dañino entonces si hubiera más ensaladas, más frutas, sería mucho mejor, pero eso ya no cambian la comida es así, y de ahí no cambia ya, ese es el problema.

¿Qué es el well cover?

Well cover se dice cuando está haciendo mantenimiento al pozo, es un taladro que hace reacondicionamiento de pozos, ese es el well cover, que el pozo esta ya entubado, en cambio el otro es de perforación donde solamente perfora y ellos después ponen el tubo.

¿Qué son los cuñeros?

Los cuñeros son los que le ponen la cuña en la mesa, le ponen en el tubo para desenroscar el tubo y sacar, o a su vez ponen la cuña para enroscarle el tubo y bajar al pozo que es lo mismo, son cuñeros.

¿Qué son los paqueres?

Los paqueres esos son los que dividen la formación.

¿A qué se refiere usted cuando dice trasteo?

Es mover el equipo un pozo a otro.

¿Y B.O.P?

B.O.P es la protección del pozo.

“Propuesta de mejoramiento de elaboraciones gastronómicas para campamentos de trabajo del Oriente Ecuatoriano , análisis de caso: TUSCANY Perforación Sociedad Anónima S.A.”



**CONTENIDO NUTRICIONAL Y CALÓRICO
DE LOS INGREDIENTES UTILIZADOS EN LA ELABORACIÓN DE LAS RECETAS
COMPOSICIÓN EN 100gr. DE ALIMENTO**

ALIMENTO	ENERGIA (kcal)	PR g.	GR g.	HC g.	FIBRA mg.	CA mg.	P mg.	ZINC mg.	FE mg.	A mg.	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA	C mg.	RETINOL UG.
Aceite vegetal (girasol)	884		100												
Acelga	17	0,70	0,30	2,80	1,40	23	10	0,36	0,50	306	0,00	0,03		4	9
Aguacate	233	1,88	23,50	0,40	6,33	12		0,40	0,49	12	0,08	0,15	0,36	6	
Ajo	129	5,60	0,80	30,4	0,90	94	180	1,16	170		0,14	0,07	0,42	9,10	
Alverja	326	13,30	4,00	72,20	1,70	49	409	3,97	4,10		0,15	0,09	1,00		
Arroz	358	7,80	0,70	77,6	0,40	6	134	1,51	1,04		0,11	0,04	2,19	0,90	
Apio	21	90,7	0,2	4,8	1	70	28	0,13	1,50	22	0,03	0,08	0,23	8,30	
Avena	326	13,30	4	72,2	1,7	49	407	3,97	4,10		0,15	0,09	1		
Azúcar	384			99,20				0,10				0,02			
Babaco	21	0,70	0,20			13			0,30	27				28	
Carne de res pulpa	105	21,3	1,60			16	208	4,32	3,40		0,03	0,13	6,82		
Cebada	281	5,3	0,6	79,8	0,5	18	162	2,13	4	1	0,03	0,04	3,50	2	
Cebolla	32	0,90	0,10	7,40	0,40	100	33	0,16	0,20		0,03	0,05	0,14	7,50	3
Coliflor	28	2,2	0,6	4,4	1,6	26	66	0,28	0,60	1	0,05	0,07	0,49	75,30	3
Col	23	1,30	0,30	4,80	0,80	46	46	0,18	0,40	9,00	0,01	0,03	0,18	31,40	1,0
Col Morada	97	1,20	2,70	17	0,10	29		1	1,20		0,02	1	0,13	0,03	
Corvina	124	19,50	4,50			57	182	0,42	1,10	18,00	0,08	0,01	2,90	1,50	47,00
Culantro	44	3,30	1,30	7	1,60	259	63	0,50	5,30	337	0,08	0,27	1,86	37,20	1094
Fréjol	332	18,20	1,30	63,40	3,60	133	308	3,65	9,30		0,34	0,45	1,74	2,30	
Guayaba	56	0,5	0,10	14,90	5,70	18	23	0,23	0,30	31,00	0,04	0,04	1,44	63,00	

Karina Angélica Cedillo Molina

“Propuesta de mejoramiento de elaboraciones gastronómicas para campamentos de trabajo del Oriente Ecuatoriano , análisis de caso: TUSCANY Perforación Sociedad Anónima S.A.”



Harina de plátano	300	4,10	0,40	79,6	1,10	29	104	0,61	3,90	12	0,11	0,12	1,57	1,30	100
Horchata	97,30	1,20	2,70	17	0,10	29		1	1,20		0,02	1	0,13	0,03	
Hígado de res	127	20	4,6	3,3		13	166	4,00	5,40	4968,00	0,24	1,89	12,30	19,50	8082
Huevo	141	13,50	8,40	1,80		34	194	1,11	1,10	140	0,60	0,05	0,50	3	100
Leche	63	3,1	3,5	4,9		106	94	0,40	1,30	28	0,05	0,20	0,12	0,50	28
Lengua de res	171	16,50	11,20	0,30		9	166	2,87	2,20		0,09	0,55	3,00	1,90	
Lenteja	339	22,60	1	61	3,20	73	375	4,78	7,60	2	0,21	0,29	2,90	5,50	4
Limón	30	0,5	0,2	9,7		18	14	0,05	0,50	1,00	0,08	0,03	0,11	44,20	
Maní	590	27,10	51	16,90	2,50	48	298	3,31	2,20		0,08	0,35	21,60		
Maracuyá	67	0,09	0,10	16,10	0,20	13	30	0,06	3,00	410,00	121,00	0,03	0,15	2,24	22,00
Manteca de chanco	980		99,90					0,11							
Melón	23	0,50	0,10	5,80	0,20	0,80	13	15	0,09	0,80	0,04	0,04	0,64	23,00	79,00
Mora	45	1,49	1	6,24	3,16	44		0,19	0,90	45	0,03	0,04	0,60	17	
Naranja	40	0,6	0,2	10,10	0,40	23	51	0,07	0,20	11,00	0,09	0,04	0,36	92,30	7,00
Naranja	36	0,70	0,20		0,4	7			0,4	16,67					
Papa	10'3	2	0,4	23,30	0,70	6	52	0,29	0,40		0,07	0,06	1,85	9	
Papaya	32	0,40	0,10	8,20	0,50	23	14	0,07	0,30	55	0,03	0,07	0,41	47,70	63
Pasta (tallarín)	305	9,5	0,10	69,16	1,10	40	137	1,26	5,50		0,12	0,08	1		20
Perejil	56	4,80	0,70	9,90	1,60	202	76	1,07	8,70	421	0,07	0,38	2,87	95,80	452
Pimiento	35	1,5	0,5	7,7	1,2	12	24	0,25	0,50	157	0,05	0,11	1,58	109,30	125
Piña	38	0,40	0,20	9,80	0,50	10	5	0,10	0,40	3	0,04	0,06	0,27	19,90	7
Plátano maduro	112	1,20	0,20	29,60	0,30		37,00	0,15	0,40	3,0	0,06	0,06	0,50	5,60	82
Plátano verde	152	1	0,20	40,09	0,80	8	43	0,14	0,50	56	0,09	0,14	0,62	10,40	130
Pollo	119	21,4	3,1			12	173	1,54	1,50	16,00	0,07	0,14	8,24	2,30	

“Propuesta de mejoramiento de elaboraciones gastronómicas para campamentos de trabajo del Oriente Ecuatoriano , análisis de caso: TUSCANY Perforación Sociedad Anónima S.A.”



Queso fresco	264	17,50	20,10	3,30		783	375		1,30	420	0,03	0,43	0,15		
Quinoa	343	13,60	5,80	66,60	1,90	56	242	3,30	7,50			0,03	1,40	0,50	
Rábano	14	0,80	0,10	2,90	0,70	36	29	0,28	1		0,01	0,02	0,29	18,60	
Remolacha	46,10	1,56	0,10	8,38	2,58	17	12	0,36	0,91	1,83	0,02	0,04	0,32	10	
Sandía	24,00	0,7	0,1	5,9	0,2	6	5	0,10	0,30	28	0,06	0,04	0,18	3,00	23,00
Tamarindo	239	2,80	0,60	62,5	3	74	113	0,10	1,00	2,00	0,428	0,152	1,938	3,50	7,00
Tomate de riñón	19	0,80	0,20	4,30	0,80	7	20	0,17	0,60	42	0,04	0,06	0,62	18,40	37
Vainita	37	2,40	0,30	8,10	4,70	2,30	88	49	0,24	28	35	0,20	0,71	9,60	1,40
Yuca	162	0,80	0,20	39,30	1,10	25	52	0,24	0,50	1	0,04	0,04	0,76	30,70	1
Zanahoria	41	0,60	0,50	9,20	1,20	33	16	0,24	0,50	841	0,04	0,04	0,80	17,40	1696