

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



**IMPLEMENTACIÓN DE MENÚS PARA CENTROS
GERIÁTRICOS, CASO:
CENTRO GERIÁTRICO JESÚS DE NAZARETH.**

**Proyecto de intervención previa a la obtención del título de:
“Licenciado en Gastronomía y Servicios de Alimentos y
Bebidas”**

NOMBRE Y TÍTULO DEL PROFESOR:
Mg. Clara Aidee Sarmiento Arévalo

AUTORA
Ángeles Gabriela Sárate Juca

CUENCA, ENERO 2017



Universidad de Cuenca

RESUMEN

El propósito de esta investigación fue implementar menús en un centro geriátrico, los mismos que tienen las cantidades necesarias en calorías y nutrientes para las personas de la tercera edad, además, se consideró los nutrientes necesarios que requiere este grupo y que en especial sea atractivo a su gusto. A través de estos menús se busca promover una mejor alimentación y mayor variedad de platillos para estos centros.

También, se dio un enfoque a la nutrición, expuesto en el primer capítulo, ya que es fundamental conocer estos principios, para poder plantear un menú correcto y potencialmente saludable. Por consiguiente, se analizó la parte gastronómica que se describe en los capítulos posteriores, que será de gran ayuda al momento de aplicar técnicas culinarias, estandarizar pesos y costos.

Finalmente, este proyecto busca dar un enfoque a la alimentación geriátrica, reorganizar y mejorar la sección gastronómica de estos institutos, estandarizando las necesidades del consumidor, logrando su satisfacción y vinculación con la comunidad.

Palabras clave: Centros geriátricos, menú saludable, vinculación con la comunidad.



ABSTRACT

The purpose of this research was to implement menus in a geriatric center, this have the necessary amounts in calories and nutrients for the elderly, in addition, considered the necessary nutrients required for this group and especially attractive for their taste. Through these menus I seek to promote better food and a greater variety of dishes for these centers.

Also, an approach to nutrition was given in the first chapter, since it is fundamental to know these principles, to be able to raise a correct and potentially healthy menu. Consequently, the gastronomic part described in the following chapters was analyzed, which will be of great help in applying culinary techniques, standardizing weights and costs.

Finally, this project seeks to give a focus to geriatric food, reorganize and improve the gastronomic section of these institutes, standardizing the needs of the consumer, achieving satisfaction and community engagement.

Key words: Geriatrics centers, healthy menu, community engagement.



ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT.....	3
INDICE DE IMÁGENES	8
INDICE DE TABLAS.....	10
AGRADEMIENTOS	13
DEDICATORIA	14
INTRODUCCION	15
CAPITULO 1	16
ALIMENTACIÓN EN ADULTOS MAYORES.....	16
1.1. Aspectos generales de la geriatría.....	16
1.1.1 ¿Qué personas están consideradas como adultos mayores?	17
1.1.2. Estadísticas poblacionales, esperanza de vida y beneficios de los ancianos.....	17
1.1.3 Cambios fisiológicos relacionados con la alimentación.....	19
1.2 Enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.....	20
1.2.1 CÁNCER	21
1.2.2 DIABETES MELLITUS	22
1.2.3 OBESIDAD.....	23
1.2.4 HIPERTENSIÓN	23
1.3 Nutrición y alimentación en adultos mayores.....	24
1.3.1 Factores de riesgo nutricional.	24
1.3.2 Recomendaciones dietéticas.	25
1.3.3 Recomendaciones de macro y micro nutrientes	27
1.3.3.1. Carbohidratos y Fibra.....	27
1.3.3.2. Proteínas.....	27
1.3.3.3 Grasas y colesterol	28
1.3.3.4. Líquidos	28



Universidad de Cuenca

1.3.3.5. Vitaminas	28
a) Vitamina D	28
b) Vitamina A	29
c) Vitamina E	29
1.3.3.5. Minerales.....	29
a) Hierro.....	29
b) Calcio	30
c) Cinc	30
CAPITULO 2.....	31
LOS ALIMENTOS Y SUS PROPIEDADES, PARA ADULTOS MAYORES... 31	
2.1. Frutas.....	31
2.1.1. Clasificación	31
2.1.1.1. Pomos: manzanas, peras, membrillos, nísperos, etc.	31
2.1.1.2. Bayas: fresas, uvas, moras, frambuesas y grosella.	33
2.1.1.3. Frutas tropicales, subtropicales y otras.....	35
2.1.1.4. Frutos secos y semillas.....	39
2.1.2. Conservación de las frutas.....	40
2.2. Verduras y hortalizas	41
2.2.1. Cebollas	41
2.2.2. Ajo.....	42
2.2.3. Papas.....	43
2.2.4. Hortalizas de hoja	43
2.2.5. Vainas y Granos.....	44
2.2.6. Hierbas.....	45
2.2.7. Otros alimentos que se puede utilizar dentro de una alimentación geriátrica.	46
2.2.1 Conservación de vegetales y hortalizas	47
2.3. Carbohidratos y proteínas.....	47
2.3.1. Legumbres y guisantes secos.....	47
2.3.2. Cereales.....	49
2.3.1 Conservación de legumbres y cereales	50
2.4. Géneros	50



Universidad de Cuenca

2.4.1. Carne de Res	50
2.4.2. Carne de cerdo	51
2.4.3. Aves	52
2.4.4. Pescados	53
2.4.1 Conservación de géneros.	54
2.5. Lácteos y huevos	54
2.5.1. Huevos	55
2.5.2. Leche	55
2.5.3. Yogurt	56
2.5.4. Quesos.....	56
2.5.1. Conservación de lácteos y huevos.....	57
CAPITULO 3.....	58
LA GASTRONOMÍA ENFOCADA EN ALIMENTACIÓN GERIÁTRICA	58
3.1. Uso de técnicas dentro de la cocina geriátrica.....	58
3.1.1. Hervir	58
3.1.1.1. Partiendo de un medio frío	59
3.1.1.2. Partiendo de un medio en ebullición	59
3.1.2. Al vapor	59
3.1.3. Blanquear.....	60
3.1.4. Pochado o escalfado.....	60
3.1.5. Saltear.....	61
3.1.6. Hornear	61
3.1.7. Papillote	62
3.2. Tiempos y temperatura de cocción	63
3.2.1. Cocción de huevos.....	63
3.2.2. Cocción de vegetales y hortalizas.....	64
3.2.3. Cocción de géneros	65
3.3. Variedad y combinación de productos alimenticios.....	66
3.4. Guía de costeo para un buen desenvolvimiento de los productos.	67
3.5. Higiene en la preparación de alimentos y la cocina.	67
3.5.1. ¿Cómo pueden llegar a ser peligrosos los alimentos?.....	68



Universidad de Cuenca

3.5.2. ¿Cómo asegurar la higiene personal adecuada?.....	69
3.5.3. ¿Cómo almacenar correctamente los alimentos?	69
3.5.4. ¿Cómo limpiar y sanitizar correctamente?	70
CAPITULO 4.....	71
DESARROLLO DE LOS MENÚS	71
4.1. Características del menú.	71
4.2. Formato de tablas: Ficha estándar, ficha de costeo y ficha de cálculo calórico de un menú.....	71
4.2.3 Ficha estándar y fichar de costeo empleada para el desarrollo de los menús.	71
4.2.2 Tablas de alimentos y su composición nutricional	73
4.3. Presentación de menús elaborados.....	76
4.3.1. Menús y su respectivo rendimiento calórico.	76
4.3.2. Fichas técnicas de cada menú con su respectivo costeo y preparación	82
CONCLUSIONES	178
RECOMENDACIONES	179
BIBLIOGRAFÍA	180
ANEXOS	185

ÍNDICE DE IMÁGENES

Ilustración 1 Piramide alimenticia para adultos mayores	25
Ilustración 2 Frutas: Pomos	32
Ilustración 3 Frutas: Pomos	33
Ilustración 4 Frutas: Bayas.....	34
Ilustración 5 Frutas: Bayas.....	34
Ilustración 6 Fruta tropical: Naranja.....	35
Ilustración 7 Fruta tropical: Limón.....	36
Ilustración 8 Fruta tropical: Durazno	37
Ilustración 9 Fruta tropical: guineo	38
Ilustración 10 Fruta tropical: Papaya.....	38
Ilustración 11 Fruta subtropical: Pitahaya.....	39
Ilustración 12 Frutos secos	40
Ilustración 13 Cebollas	42
Ilustración 14 Ajo.....	42
Ilustración 15 Papas	43
Ilustración 16 Hortalizas de Hoja.....	44
Ilustración 17 Vainas y granos.....	45
Ilustración 18 Hierbas en la alimentación geriátrica	45
Ilustración 19 Otros productos ideales en la alimentación para adultos mayores	46
Ilustración 20 Legumbres y guisantes.....	48
Ilustración 21 Cereales.....	49
Ilustración 22 Carne de Res.....	50
Ilustración 23 Carne de cerdo.....	51
Ilustración 24 Aves.....	52
Ilustración 25 Pescados	53
Ilustración 26 Huevos	55
Ilustración 27 Leche en la alimentación geriátrica	55
Ilustración 28 Yogurt.....	56
Ilustración 29 Quesos.....	56
Ilustración 30 Técnica del hervido.....	58
Ilustración 31 Técnica del blanqueado.....	60
Ilustración 32 Técnica del pochado o escalfado	60
Ilustración 33 Técnica salteado	61
Ilustración 34 Técnica Hornear.....	61
Ilustración 35 Técnica del papillote	62
Ilustración 36 Cocción de huevos.....	63
Ilustración 37 Cocción de vegetales y hortalizas	64
Ilustración 38 Degustación con los docentes de la universidad.	196
Ilustración 39 Degustación con los docentes de la universidad.	196
Ilustración 40 Investigación en centro geriátricos en Cuenca.....	203
Ilustración 41 Investigación en centros geriátricos en Cuenca.....	203
Ilustración 42 Investigación en centros geriátricos en Cuenca.....	204
Ilustración 43 Investigación en centros geriátricos en Cuenca.....	204



Universidad de Cuenca

Ilustración 44 Investigación en centros geriátricos en Cuenca.....	205
Ilustración 45 Investigación en centros geriátricos en Cuenca.....	205
Ilustración 46 Investigación en centros geriátricos en Cuenca.....	206
Ilustración 47 Investigación en centros geriátricos en Cuenca.....	206
Ilustración 48 Investigación en centro geriátricos en Cuenca.....	207
Ilustración 49 Investigación en centro geriátrico en Cuenca.....	207
Ilustración 50 Investigación en centro geriátrico en Cuenca.....	208



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tabla de recomendaciones de alimentos en proporciones adecuados en base a un requerimiento de 1800 a 2000 kcal.....	26
Tabla 2. Tabla de temperaturas y tiempos de cocción en los vegetales.	64
Tabla 3. De control de tiempos y temperaturas en géneros.....	65
Tabla 4. De control de temperaturas internas de géneros	66
Tabla 5. Composición de Alimentos empleados para el menú de adultos mayores.....	74
Tabla 6. Entrada: Sopa de acelga con ñoquis.....	185
Tabla 7. Plato fuerte: Milanesas de pollo pre cocidos al vapor y terminados a la plancha, guarniciones: Arroz estilo mediterráneo y ensalada variada de legumbres.....	186
Tabla 8. Postre: Fruta tropical en macedonia acompañada de miel aromatizada a naranjo	186
Tabla 9. Bebida: Refresco de Salvia y hierbas aromáticas	187
Tabla 10. Entrada: Empanada de hortalizas	187
Tabla 11. Plato fuerte: Corvina al papillote acompañada de puré de yuca y acelgas con tomate.	188
Tabla 12. Postre: Copa suiza	188
Tabla 13. Bebida: Horchata de arroz.....	189
Tabla 14. Entrada: Lasaña Vegetariana.....	189
Tabla 15. Plato fuerte: Carne de ternera mechada con vegetales acompañada de ensalada de frutos secos y pepa de zambo tostada.	190
Tabla 16. Postre: Crepes de harina de plátano	190
Tabla 17. Colada de machica y panela	191
Tabla 18. Entrada: Parrusalda de pollo.	191
Tabla 19. Plato fuerte: Filete de res magra a la parrilla, acompañada de puré de lenteja y ensalada mediterránea.	192
Tabla 20. Postre: Ensalada de frutas con yogurt griego.....	192
Tabla 21. Bebida smoothie de kiwi.....	193
Tabla 22. Entrada: Consomé de vegetales con suprema de pollo	193
Tabla 23. Plato fuerte: Carne vegetariana acompañada de guacamole con amaranto cocido y ensalada de rúcula.....	194
Tabla 24. Postre: Flan de avena	194
Tabla 25. Bebida: Colada de quinua y guayaba.....	195



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Ángeles Gabriela Sárate Juca, autora de la tesis "IMPLEMENTACIÓN DE MENÚS PARA CENTROS GERIÁTRICOS, CASO: CENTRO GERIÁTRICO JESÚS DE NAZARETH", en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor/a.

Cuenca, 24 de Enero del 2017.

Gabriela Sárate

Ángeles Gabriela Sárate Juca

C.I: 0105449425



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Ángeles Gabriela Sárate Juca, autora de la tesis "IMPLEMENTACIÓN DE MENÚS PARA CENTROS GERIÁTRICOS, CASO: CENTRO GERIÁTRICO JESÚS DE NAZARETH.", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 24 de Enero del 2017.

Gabriela Sárate

Ángeles Gabriela Sárate Juca

C.I: 0105449425



AGRADEMIENTOS

Agradezco a Dios por darme unos padres incondicionales y amorosos, quienes con su esfuerzo, cariño y paciencia me han impulsado a superarme tanto en el aspecto profesional como humano. Finalmente quiero dar las gracias a mi maestra Clara Sarmiento quien aparte de ser una profesora ejemplar ha sido una gran amiga.



DEDICATORIA

Esta investigación está dedicado a mis abuelitos: Julio Juca, Carmen Guamán, Manuel Sárate y Rosa Fajardo.

A mis abuelitos dedico mi esfuerzo y sacrificio, por su amor incondicional y sincero.



INTRODUCCION

Con la presente investigación se dará a conocer a las instituciones geriátricas, que existen diferentes alternativas para alimentar de una manera nutritiva y equilibrada a los adultos mayores, con la implementación de productos ecuatorianos y regionales en los menús de dichas personas. Por otro lado, un menú para las personas de la tercera edad debe poseer características nutritivas, sostenibles y variadas.

A través de los tiempos la gastronomía ha ido tomando relevancia, actualmente está considerada como una identidad cultural de pueblos, regiones y países, pero no solo en ha enfocado en este sentido si no que hoy en día aparte de considerarse una representación cultural, la gastronomía se ha dirigido a brindar una alimentación nutritiva diaria para diferentes grupos de personas, lo cual no solo promueve a comer si no a alimentarse de una manera sana.

Ahora bien, las personas que alojan a sus padres, abuelos, tíos, etc. en centros geriátricos desean una alimentación saludable para sus allegados, además que sea sustentable para su diario vivir, pero el problema radica en algunas personas que expenden productos, preparan alimentos e instituciones que albergan a los mismos, debido a que muchos de ellos no relacionan la parte nutricional con la gastronomía, también poseen la idea errónea de que esto provoca altos costos, o por consiguiente no tienen conocimientos en el área, cuando lo ideal sería combinar las diferentes áreas y brindar una alimentación adecuadas para este target.

Es así, que esta propuesta no solo está ligada a una alimentación sana y nutritiva sino que está dirigida especialmente a la parte gastronómica, la utilización de productos regionales, los mismos que se han perdido a través de los tiempos y la mezcla ideal entre lo nutritivo y lo gastronómico en la alimentación geriátrica.



CAPITULO 1

ALIMENTACIÓN EN ADULTOS MAYORES

1.1. Aspectos generales de la geriatría.

El envejecimiento es una etapa de la vida a la cual todas las personas están destinadas, la misma que trae consigo cambios físicos, psicológicos y sociales, en algunas personas estos factores son más llevaderos que en otros, esto se debe al estilo de vida, alimentación y cuidado que cada adulto mayor ha tenido sobre sí mismo durante la trayectoria de su vida.

Por otro lado, las enfermedades se hacen más frecuentes en esta etapa, las mismas que en muchos de los casos están relacionadas con la alimentación provocando hasta la muerte si no se toma riendas del caso; sin embargo, muchos de estos problemas clínicos pueden ser evitados o tratados con una correcta nutrición. Una alimentación adecuada puede satisfacer sus decrecientes necesidades de energía al elegir alimentos con más densidad de nutrientes. Pueden beber más agua para mantenerse hidratados, aunque no tengan sed. Al comer frutas y verduras adecuadas y granos enteros, mantener las grasas en equilibrio y beber con moderación los adultos mayores pueden reducir el riesgo de presentar enfermedades crónicas. La calidad de la dieta está ligada a la longevidad de los adultos mayores tanto en mujeres como en hombres. (Brown, Judith;)

El envejecimiento es un proceso biológico normal durante el transcurso de la vida, que ningún ser humano lo puede evitar, pero se puede sobrellevar con buenos hábitos de alimentación, práctica regular de ejercicio, controlando el uso de bebidas alcohólicas y el tabaco. Además, nutricionistas explican en sus teorías de envejecimiento que muchas enfermedades que se dan en esta etapa de la vida son de orden



Universidad de Cuenca

genético, es decir personas que han tenido antecedentes familiares de diabetes tipo 2 probablemente pudieran padecer de este mal, pero se podría evitar con una dieta sana, actividad física y equilibrando el peso normal.

1.1.1 ¿Qué personas están consideradas como adultos mayores?

No hay una definición específica que considere a alguien como adulto mayor, pero a través del tiempo se han señalado etapas que definen a las personas como: niños, jóvenes, adultos o ancianos en este caso, también las conceptualizaciones sociales y gubernamentales han marcado una edad para el inicio de la vejez, es así que el estado ecuatoriano considera anciano a las personas que cumplan 65 años de edad, sin distinción de género, cultura o estrato social.

Según la Organización Mundial de la Salud el envejecimiento es un fenómeno global en el siglo XXI, cada segundo 2 personas cumplen 60 años y al momento existen 810 millones de personas en el mundo mayores de esa edad. No obstante, la edad solo nos indica a que etapa de la vida hemos llegado y como estamos desempeñando nuestras funciones, también preside el estado de salud y capacidades físicas y psicológicas.

1.1.2. Estadísticas poblacionales, esperanza de vida y beneficios de los ancianos.

Hoy en día, en el Ecuador existen leyes que amparan a los ancianos y brindan beneficios tanto sociales como económicos que está regido por la Dirección Nacional de Gerontología (DINAGER), la cual regula y ejecuta planes para el bienestar social de los adultos mayores. La misma que tiene relación directa con los centros gerontológicos del país.



Universidad de Cuenca

Existen 77 centros geriátricos públicos y privados funcionando a nivel nacional, los cuales tienen la obligación de brindar: protección, atención y cuidado a los adultos mayores.

En el Ecuador hay 1.049.824 personas mayores de 65 años de edad que representan el 6.5% de la población, según los datos del INEC (Instituto nacional de estadísticas y censos) y 35.819 personas de la tercera edad en la ciudad de Cuenca. La misma cantidad que aumenta considerablemente cada año, para el 2020 el INEC proyecta un ascenso del 7.4% y para el año 2054, el 18% de la población total.

Además, las cifras revelan que el 45% vive en condiciones de pobreza y extrema pobreza, el 42% vive en sector rural, 14.6% de hogares pobres se compone de un adulto mayor viviendo solo, 14.9% son víctimas de negligencia y abandono, y el 74.3% no accede a seguridad social de nivel contributivo. (Ministerio de Inclusión Económica y Social.). Estos porcentajes demuestran que no se cubre con las necesidades sociales y vitales de los ancianos, también estos factores influyen directamente en el estilo de vida, longevidad y alimentación en un adulto mayor.

Por otro lado, la esperanza de vida muestra aumentarse en mujeres a 83.5 años y en los hombres de una hasta 77.6 años, considerando así esperanza de vida al promedio de años de sobrevivencia que tiene un cierto grupo de personas de un determinado lugar, es decir que factores como: nutrición, costumbres, tradiciones y actividad en la que se desenvuelvan las personas de una población va a influenciar para alargar o disminuir el periodo de vida.



1.1.3 Cambios fisiológicos relacionados con la alimentación.

EL envejecimiento está relacionado con muchos cambios a nivel psicológico, corporal y resiliencia física. Por otro lado, científicos buscan compaginar los cambios fisiológicos que están relacionados con la nutrición, estilo de vida y actividad física, y cuales tendrían un vínculo con la genética. Sin embargo los cambios más frecuentes que tienen relación con la parte de la alimentación y la dieta son:

- “Los cambios fisiológicos son comunes durante el envejecimiento, pero el que tiene mayor efecto sobre el estado nutricional es el del sistema músculo esquelético”. (Brown, Judith;)
- Los adultos mayores, presentan una disminución de la masa corporal magra, estos cambios están relacionados con los niveles de actividad física, índices bajos de ingesta de alimentos y cambios hormonales en la mujer. (Cervera et al, 134)
- Muchos ancianos aumentan su grasa corporal con el descenso de sus músculos, la misma que proporcionara energía cuando la ingesta de alimentos sea baja, además, servirá como aislante en el clima frío y protección en las caídas. (Castell et al, 2001)
- Existe una disminución en el gusto y olfato, esto ocurre primero en los hombres que en las mujeres, otro factor que afecta a estos sentidos son los medicamentos es decir cuando un anciano presenta algún tipo de resfriado, influenza o alergia presenta pérdida temporal de los mismos. (Méndez, 132,133)
- Otro problema muy frecuente en los adultos mayores es la salud oral, con el envejecimiento se hace evidente este inconveniente, pero no necesariamente se debe a este sino a los malos hábitos



Universidad de Cuenca

de alimentación e higiene oral que contribuyen a las caries y pérdida de piezas dentales, la falta de estas y dentaduras mal ajustadas representan un gran problema a la hora de masticar los alimentos.(Méndez, 133)

- Surgen cambios en el sistema gastrointestinal, durante el envejecimiento se reduce la secreción de la saliva y moco, falta de piezas dentales mencionadas anteriormente, disfagia o dificultad para deglutir, reducción de la secreción de ácido clorhídrico y enzimas digestivas, peristalsis (movimientos intestinales) más lenta y disminución de absorción de vitamina B12.(Castell et al, 2001)
- Apetito y Sed es otro de los cambios frecuentes en los ancianos ya que al parecer estos disminuyen con la edad y un control inadecuado de los mismos podría llevar a grandes dificultades en las personas mayores es decir en el caso del apetito llegar a sobrepeso o anorexia y en el caso de la sed podrían deshidratarse y la rehidratación es menos efectiva en estas personas. (Castell et al 2001)

1.2 Enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

Los adultos mayores a lo largo de su vida quieren permanecer siempre sanos, pero mantenerse saludable es un reto, porque esto depende de muchos factores como: la calidad de vida, alimentación, ejercicio y podríamos incluir la salud emocional. Es así que cuando no se lleva a cabo o se controla de manera adecuada estos factores puede originar enfermedades que si no son tratadas de forma correcta y a tiempo pueden convertirse en crónicas y causar la muerte, por otro lado, según las estadísticas del INEC los casos hospitalarios y muertes comunes en



Universidad de Cuenca

personas de la tercera edad se deben a la diabetes, cáncer, obesidad, hipertensión y cardiopatía

1.2.1 CANCER

Es una enfermedad resultado del crecimiento incontrolado de células anormales. Según la OMS el cáncer actualmente afecta a casi la mitad de las personas de la tercera edad, los casos más comunes son: mama, colon/recto, próstata, estómago y sistema bronquial, pero los que están relacionados con la dieta es el cáncer de mama, estómago, próstata y colon, ya que la dieta en si es responsable del 35% de todos los canceres, además el tabaquismo y los hábitos alimenticios causan un aproximado del 50% de los canceres.

La dieta tiene un gran impacto en la vida de los seres humanos pudiendo prevenir u ocasionar enfermedades, es así, que si a temprana edad se acostumbrara a los niños a comer verduras, frutas y antioxidantes pudiéramos prevenir el cáncer en su vida adulta o vejez, ya que la ingesta de los mismos es un gran estrategia para prevenir dicha enfermedad. (Méndez, 172).

Por otro lado El Comité de Expertos de la Sociedad Americana del Cáncer según sus estudios científicos revelan que el consumo de frutas y verduras previene el cáncer de mama, colorectal y próstata, también ayudan a la supervivencia de los mismos, esto acompañado de buenos hábitos alimenticios y actividad física.

Estudios de la FAO muestran que la herbolaria puede desempeñar un papel muy importante ya que es favorable para el estado de náusea y síntomas comunes, un ejemplo de esto es la manzanilla, hierbabuena, jengibre, ajo y es posible consumir en té siempre y cuando la ingesta sea moderada. Además es muy difícil especificar una dieta para el cáncer ya que en cada persona que padece esta enfermedad se presenta



Universidad de Cuenca

diferente, además los medicamentos y el tratamiento también implica llevar una alimentación adecuada.

1.2.2 DIABETES MELLITUS

La diabetes es una enfermedad de desorden metabólico crónico en donde los niveles de glucosa son altos debido a la carencia de insulina, esta afección no es curable, se presenta con varias complicaciones y es secundaria a otras enfermedades. Además se presenta de dos tipos:

- Diabetes de tipo 1: Insulino dependiente, comúnmente se presenta a temprana edad.
- Diabetes de tipo 2: Insulino no dependiente, se presenta en la edad avanzada.

Según estudios muestran que la diabetes es de orden genético por lo que implica a la familia, esto es porque se adopta hábitos alimenticios parecidos y actividades similares, también influye el estilo de vida y cambios socioeconómicos.

Para el tratamiento de la diabetes se debe llevar un control adecuado de la dieta y medicamentos, deben ser disciplinados con los mismos, médicos nutriólogos recomiendan llevar una dieta equilibrada entre carbohidratos, grasa, fibra y líquidos, para los adultos mayores con diabetes tipo 1 o tipo 2 es recomendable una alimentación mixta, suplementos vitamínicos, alimentos ricos en cromo(cerveza, ostiones, hígado, granos enteros, papas con cascara y manzanas) ya que el cromo reduce los requerimientos de insulina y medicamentos hipoglucemiantes orales.

Hay que tener un control adecuado de la alimentación de un adulto mayor con diabetes, ya que al no saber cómo alimentarse pueden alterar su salud.

(<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>)



1.2.3 OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad que se caracteriza por el exceso de grasa corporal, la OMS define como obesidad a las personas con un IMC de 30 o más, y obesidad extrema con un IMC de 40 o más.

Cuando por un periodo se consume más energía de la que se gasta en actividad física se produce la obesidad, además el sobrepeso se asocia con otras afecciones como la diabetes, hipertensión, artritis y otras más

Las personas mayores que padecen de sobrepeso pueden someterse a varios programas de alimentación saludable con las calorías y nutrientes necesarios, en especial se debería enfatizar en frutas, verduras, hortalizas, consumo moderado de líquidos y ejercicio físico. (Méndez, 140)

1.2.4 HIPERTENSIÓN

La hipertensión o presión arterial alta afecta a un gran porcentaje de la población adulta, la causa verdadera de esta enfermedad se desconoce, pero el consumo de alcohol en exceso, dietas con alto contenido en grasas y sodio son los factores de riesgo más importantes. Además estudios muestran que el 20% de la hipertensión se debe al consumo de sal.

Se debe tener un control adecuado para esta afección, para lo cual existen dos estrategias que logran la reducción de la hipertensión es mantener el peso sano y reducir el ingesta de sodio. También es recomendable una dieta equilibrada que contenga: verduras, frutas, granos enteros, productos lácteos, carnes, aves, pescado, frutos secos y líquidos, además se debe evitar comer alimentos procesados o enlatados ya que los mismos tienen un alto contenido en sal. El consumo de alcohol debe ser moderado. (Méndez, 169)



1.3 Nutrición y alimentación en adultos mayores.

1.3.1 Factores de riesgo nutricional.

La identificación de los factores de riesgo nutricional son muy importantes para elaborar una recomendación dietética. Por ejemplo, las principales causas de muerte en los adultos mayores son diabetes, cáncer y cardiopatía. Esto se debe a un uso inadecuado de los alimentos o una mala alimentación es decir los factores de riesgo dietético aumentan debido a que el consumo de carbohidratos, azúcares y grasas asciende en su dieta diaria, dejando de lado frutas, verduras, granos, tampoco consumen suficiente proteínas, vitaminas, minerales como: magnesio, calcio, fosforo y ácido fólico lo que hace que no satisfagan los de nutrientes recomendados. (Brown, 427)

Otro factor de riesgo nutricional según La American Academy OF Family Physicians, la asociación Dietética (ADA) en relación con la nutrición y el envejecimiento son: hambre, pobreza, discapacidad funcional, aislamiento social, vivir solo, depresión, dependencia, dentición y salud oral inadecuadas, presencia de enfermedades agudas o crónicas relacionadas con la dieta, uso de medicamentos múltiples y edad avanzada. Son factores los cuales se debe analizar para poder prevenir ciertas enfermedades crónicas o muertes prematuras. Por otro lado, estos factores pareciera no influir en la nutrición de los adultos mayores pero es todo lo contrario, son la raíz de muchos problemas, si tomamos un ejemplo de uno de los factores de riesgo mencionados como: vivir solo, lo analizamos sabremos que la mayoría de personas en esta situación se alimentan mal o no lo hacen, otro ejemplo es la pobreza las personas mayores carentes no tienen los suficientes recursos para solventar una buena salud y alimentación, es decir que no tienen el

Universidad de Cuenca

acceso a medicamentos adecuados o en algunos casos las personas prefieren pagar por un medicamento que por alimentos saludable, estos y los otros factores deben ser tomados en cuenta debido a que influyen en la alimentación y nutrición de una persona de la tercera edad. (Méndez, 131)

1.3.2 Recomendaciones dietéticas.

Durante el transcurso de la vida las personas se alimentan de acuerdo a las diferentes etapas de su vida o como su cuerpo u organismo lo requiera, es por eso que cuando se llega a la vejez la alimentación y recomendaciones nutricionales varían. En este caso para los adultos mayores la alimentación y tendencias dietéticas son diferentes, para lo cual se ha planteado una pirámide nutricional, como guía de la alimentación de este grupo. (Brown, 429)

La pirámide alimenticia es una guía o consejo dietético en este caso para las personas de la tercera edad. La misma ayuda a tener una idea más clara acerca de cómo debería alimentarse las personas en la vejez.

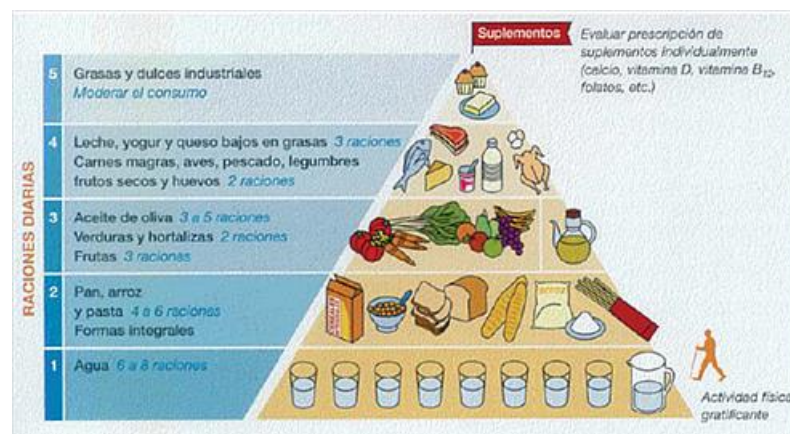


Ilustración 1 Pirámide alimenticia para adultos mayores

Fuente: Internet. www.infoalimentacion.com



Tabla de recomendaciones de alimentos en proporciones adecuadas en base a un requerimiento 1800 a 2000 cal.

Tabla 1. Tabla de recomendaciones de alimentos en proporciones adecuados en base a un requerimiento de 1800 a 2000 kcal

Alimentos	Tamaño de la ración	Numero de raciones en 1800 a 2000 cal
Líquidos y bebidas no alcohólicas	1 taza (250ml)	7 a 8
Pan, cereal, arroz y pastas	25g, 1/2 taza cocido(125g)	7 a 8
Vegetales, legumbre y hortalizas.	1 taza(250g)	3
Fruta	1/2 taza(125g)	2
Leche, yogurt y queso	1 taza (250ml) y 50g	3
Carnes (ave, pescado, res), granos y huevos(g)	125g	1
Nueces, semillas y frutos secos	1/3 taza 188g	1

Descripción: Tabla de recomendaciones de alimentos en proporciones adecuados en base a un requerimiento de 1800 a 2000 kcal

Fuente: (Brown, Judith;)



1.3.3 Recomendaciones de macro y micro nutrientes

1.3.3.1. Carbohidratos y Fibra

Los carbohidratos brindan un 9.5 kcal de energía al cuerpo, los alimentos ricos en hidratos de carbono están considerados como una fuente principal de energía después de las grasas, en las personas de la tercera edad las recomendaciones indican que deben consumir 50 a 60% de calorías provenientes de carbohidratos en una dieta de 1500kcal. Se puede encontrar carbohidratos en la miel, frutas, vegetales, almidones como arroz, yuca, papa, batata y se debe evitar sacarosa y harinas refinadas. (Miranda, 1962)

Por otro lado la fibra dietética está siendo muy considerada en el régimen dietético para los adultos mayores, ya que previene así el estreñimiento y otras enfermedades ligadas con la alimentación, se recomienda consumir 14g de fibra en mujeres y en hombres 18g por 1000 calorías diarias y abundante líquido. El salvado en el pan y cereales, granos con cáscara son una fuente rica fibra. (Brown, Judith, 432)

1.3.3.2. Proteínas

Las personas de la tercera edad necesitan niveles más altos de proteínas para mantener el balance del nitrógeno positivo en su cuerpo, esto se logra con proteínas de alta calidad que están presentes en alimentos. Actualmente los nutricionistas recomiendan consumir 56 g de proteína para los hombres y 46g para las mujeres por día. La ingesta inadecuada de proteínas puede ocasionar musculatura disminuida, estado inmunológico debilitado y cicatrización de herida retardada (Brown, Judith;). Los alimentos con altos niveles proteicos son: Carnes, pescados como el salmón, huevos, leche, frijoles, arroz, avena, lentejas,



Universidad de Cuenca

maíz, trigo y por otro lado se debe evitar carnes que contengan grasa, embutidos y granos enlatados. (Brown, Judith; 433)

1.3.3.3 Grasas y colesterol

Las grasas son la fuente principal de energía, pero hay que saber diferenciar entre una grasa saludable y una dañina es decir grasas saturadas y ácidos grasos trans, debido a que son un factor de riesgo nutricional, ya que pueden ocasionar graves problemas de salud especialmente en la personas de la tercera edad. El valor recomendado de grasas o lípidos en los ancianos es de 25 a 35% del valor calórico total de la dieta. El mismo que podemos encontrar en los huevos, pescados, aceite de oliva y más. (Brown, 434)

1.3.3.4. Líquidos

Con la edad las personas tienden a tener una reserva menor de líquido en el cuerpo, lo cual puede producir deshidratación, se recomienda beber 8 vasos de agua diaria en una dieta de 2000 kcal según la pirámide alimenticia para adultos mayores lo que significa beber 2 litros de agua diario. Se recomienda tomar infusiones, jugos naturales y evitar bebidas alcohólicas, gaseosas o líquidos con alto contenido en azúcares. (Brown, 434)

1.3.3.5. Vitaminas

En la vejez el organismo tiene mayor dificultad para absorber los nutrientes requeridos, por lo que es recomendable una ingesta adecuada de nutrientes en este caso de vitaminas.

a) Vitamina D



Universidad de Cuenca

Con la edad el metabolismo disminuye por lo que afecta el estado de la vitamina D, el aislamiento a la luz solar, el uso de fármacos son factores que inciden en la absorción de dicha vitamina, la ingesta recomendada de la vitamina D es de 10 a 15 ug/día en personas de 51 a 70 años de edad. Las fuentes alimenticias relativamente buenas de vitamina D son cereal fortificado, leche, huevos, hígado, salmón, atún, bagre, champiñones (en pequeña cantidad), el aceite de hígado, bacalao y otros aceites de pescado contienen niveles recomendables de vitamina D. (Brown, Judith; 434)

b) Vitamina A

La ingesta recomendada de vitamina A en los adultos mayores es de 900 ug en hombres y de 700 ug en mujeres. Los alimentos ricos en vitamina son zanahorias, leche, hígado, queso, huevo y cereales fortificados.

c) Vitamina E

La ingesta adecuada de la vitamina E es de 15 ug en ambos sexos, el consumo de la misma es muy importante en la vida del adulto mayor debido a que es un excelente antioxidante es decir puede prevenir la aparición de cataratas y cardiopatía. Se puede encontrar vitamina E en los siguientes alimentos aceites de girasol, germen de trigo, nueces, semillas, huevos y verduras. (Brown, Judith; 436)

1.3.3.5. Minerales

a) Hierro



Universidad de Cuenca

Según la OMS la cantidad recomendada de hierro para este grupo de personas de 10mg/ día. Las mejores fuentes de hierro son las de origen animal pudiendo ser carnes rojas, verduras de hoja verde, huevo, el pan de levadura, mariscos y pescados.

b) Calcio

Según los Institutos Nacionales de Salud recomiendan la ingesta de calcio en las persona mayores a 65 años de edad de 1500 mg/ día. La principal fuente de calcio es la leche y sus derivados.

c) Cinc

Se recomienda una ingesta de 15mg/día en hombres y 12 mg/día mujeres de cinc, este mineral es de suma importancia en la vida de los adultos mayores ya que su deficiencia podría provocar anorexia, cicatrización retardada de heridas y más. La leche, panes con levadura, café, carnes de res, legumbres y cereales son una fuente de cinc.(Brown, Judith; 437)



CAPITULO 2.

LOS ALIMENTOS Y SUS PROPIEDADES ADECUADOS PARA ADULTOS MAYORES

2.1. Frutas

Las frutas forman parte de una alimentación sana y nutritiva en un adulto mayor, además constituyen un gran aporte de fibra y vitaminas. Su textura y sabor hace que en la cocina se pueda usar para distintos platillos o servir las en forma natural. Por otro lado, las frutas secas tienen un alto realce en la cocina y por ende en la alimentación ya que son alimentos enérgicos, muy ricos en grasas de buena calidad biológica, proteínas y oligoelementos. La ración recomendada de frutas en las personas de la tercera edad es 3 porciones de 120 a 200 g. y de frutos secos de 20 a 30 g. diarios.

2.1.1. Clasificación

Hay varios autores que clasifican a las frutas por su recolección, estado de maduración o según su tipo, pero aquí voy a dar a conocer algunas frutas que encontramos en la región con características similares y sobretodo que sean adecuadas para la dieta de un adulto mayor.

2.1.1.1. Pomos: manzanas, peras, membrillos, nísperos, etc.

Las más conocidas en nuestra región son las manzanas y peras.



Ilustración 2 Frutas: Pomos

Fuente: internet. elcomercio.com

Las manzanas más conocidas en el Sierra son la roja, verde, rome beauty, royal gala, Emilia, delicia y Johnny. Están se cultivan en Chimborazo, Cotopaxi, Azuay, Cañar y Tungurahua. Está fruta se adapta mejor a un clima templado. La manzana contiene vitaminas B3-A y E, potasio, fósforo, magnesio y más. Además, tiene propiedades antioxidantes, sedantes, diuréticas. Contribuye al buen estado de las células y es anticancerígeno. Mantiene la dentadura y los dientes limpios y (El comercio) Por otra parte, las manzanas pueden tener diversos usos en la cocina, pero para las personas de la tercera edad, es recomendable acompañar en platos fuertes como ensaladas, bebidas como coladas y postres como compotas, manzana al horno y puré. (<http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/seis-variedades-de-manzanas-se.html>)



Ilustración 3 Frutas: Pomos

Fuente: Internet.elcomercio.com

Existe una gran variedad de peras a nivel mundial, pero solo cinco de ellas se dan en el Ecuador como la uvilla, ciruela o canela, blanca o botellona, piña y pakans, las mismas que se dan principalmente en Tungurahua, Cotopaxi, Azuay y Cañar. Es muy rica en vitaminas y minerales. Esta fruta puede ser utilizada en platos dulces y de sal, pudiendo ser compotas, coladas, cocidas al horno con vino, sorbetes y se puede utilizar para rellenar géneros blancos como pollo, cerdo etc. Esto puede ser una opción diferente para la dieta de los adultos mayores.

(<http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/peras-son-versatiles-y-dulces.html>)

2.1.1.2. Bayas: fresas, uvas, moras, frambuesas y grosella.

Las frutas que se consume comúnmente en la región son las fresas, moras y uvas, las otras se consume pero en menor cantidad.



Ilustración 4 Frutas: Bayas

Fuente: Internet. www.revistaencontexto.com

La frutilla se cultiva principalmente en Pichincha seguido de Tungurahua, Chimborazo, Cotopaxi, Imbabura y Azuay. Las mismas que cultivan 4 variedades de esta fruta como son: oso grande, diamante, monterrey y Albión. La fruta contiene propiedades diuréticas y antirreumáticas, para los adultos mayores con el colesterol elevado es una excelente opción ya que contiene cantidades necesarias de ácido ascórbico, pectina y lecitina para disminuir el mismo. Además contiene vitamina C. La frutilla no es muy utilizada en la cocina de sal pero en postres es ideal y para consumirla de forma natural.

(<http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/frutilla-cultivo-rentable.html>)



Ilustración 5 Frutas: Bayas

Fuente: Internet. elproductor.com

En Tungurahua, Cotopaxi, Pichincha y Azuay son los principales productores de mora en el país. La mora es una fruta rica en vitamina A y C, también es recomendable consumirla para prevenir la diabetes, es muy buena en la alimentación de los adultos mayores ya que contiene hierro y previene la anemia. Es favorable utilizar las hojas de la planta de mora en infusiones, para cicatrizar heridas e infecciones urinarias, también se puede elaborar del fruto: salsas, compotas, postres que será una excelente opción para los ancianos.

(<http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/cuatro-tipos-de-moras-pais.html>)

2.1.1.3. Frutas tropicales, subtropicales y otras.

Cítricos (naranja, mandarina, limón) y otros (piña, plátano, aguacate, mango, melón, durazno, sandía, pitahaya, mango).

Ecuador es un país diverso en el cual es posible cultivar gran variedad de frutas que son ricas en nutrientes y propiedades curativas, es así que en la cocina geriátrica se recomienda usar frutas, las mismas que no pueden faltar en la mesa. A continuación se dará a conocer algunas frutas tropicales, subtropicales y otras, ideales para personas de la tercera edad.



Ilustración 6 Fruta tropical: Naranja

Fuente: Internet.cocinaecuador.com

La naranja es una fruta de mayor demanda en el Ecuador existen varios tipos de naranja pero la que es común en el país es la blanca o valencia que se produce en zonas cálidas como Manabí, Esmeraldas, Santo Domingo, Guayas y Los Ríos. Es muy rica en vitamina C y B9, además contiene bioflavonoides que permiten prevenir el cáncer de colon y mama, es útil para la sordera y visión. El uso en la cocina puede ser variado como en platos de sal como saborizante de carnes, en postres y para los adultos mayores es recomendable consumirlo de forma natural por sus innumerables propiedades.

(<http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/naranja-temporada.html>)



Ilustración 7 Fruta tropical: Limón

Fuente: Internet.curartenaturalment.blogspot.com

El limón se da en gran cantidad en las zonas de Portoviejo y Manabí, esta fruta está presente todo el año aunque es más abundante de septiembre a febrero. Además, tiene grandes propiedades nutricionales, ayuda a combatir el cáncer, problemas estomacales, gastritis, colesterol y laceraciones en la piel. Es rico en vitamina C. En la parte culinaria es muy utilizado como sazonador, sería adecuado que se usara en las

Universidad de Cuenca

dietas geriátricas como aderezo de ensaladas y en bebidas debido a sus grandes propiedades nutritivas.



Ilustración 8 Fruta tropical: Durazno

Fuente: Internet.elcomercio.com

El durazno es una fruta jugosa y exquisita al paladar. Se cultiva en Paute, Gualaceo y Sigsig también se da en Tungurahua, Cotopaxi y Chimborazo. Hay 4 tipos de durazno, los abridores, no abridores, nectarianos y el de peladilla. Esta fruta es rica en vitaminas A y C, además contiene potasio, hierro y calcio. Para el placer de los adultos mayores se los puede preparar postres bajos en azúcar como gelatinas, compotas y se lo puede servir en tajadas acompañado de otras frutas en su forma natural.

(<http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/durazno-demandado-nutritivo-y-sabor.html>)



Ilustración 9 Fruta tropical: guineo

Fuente: Internet.eldiario.ec

El guineo es la fruta de mayor consumo a nivel mundial. Esta fruta de sabor dulce es de fácil digestión, rica en carbohidratos, potasio y riboflavina. Son una buena fuente de vitamina A, B16 y C. Esta fruta se puede hornearse como postre, se puede usar para relleno de empañadas, puré con leche y miel, ensalada de frutas, podría ser una excelente opción para las personas de la tercera edad.

(<http://www.elcomercio.com/tendencias/banano-fuente-energia.html>)



Ilustración 10 Fruta tropical: Papaya

Fuente: Internet. 10 eltiempo.com.ec

La papaya es muy conocida en el país, se da principalmente en las zonas de Guayas, Manabí, Santa Elena y Santo Domingo. Existen 3

Universidad de Cuenca

tipos de papaya la nacional, training y hawaiana. Esta es rica en vitaminas E, C y beta carotenos, además previene complicaciones digestivas y el estreñimiento. Se puede utilizar en ensaladas, jugos, batidos, para los adultos mayores es recomendable consumirlo en estado natural.

(<http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/variedades-de-papaya-se-consumen.html>)



Ilustración 11 Fruta subtropical: Pitahaya

Fuente: Internet. pitacava.com

La pitahaya contiene varias propiedades nutricionales, combate el estreñimiento, contiene vitaminas A, B1, B2, B3 y C, regula los niveles de azúcar en la sangre ideales para adultos mayores con diabetes, fortalece al sistema inmunológico, ayuda a la formación y mantenimiento de los huesos. Se puede incluir en la cocina geriátrica en la elaboración de jugos, mermeladas, compotas, yogures y se la puede consumir de forma natural ya que es exquisita en sabor y será agradable para las personas de la tercera edad.

(<http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/produccion-de-pitahaya-germina.html>)

2.1.1.4. Frutos secos y semillas:

Avellanas, nuez, pistacho, macadamias y otras más.

Universidad de Cuenca

Se conoce como frutos secos a todos aquellos que tienen menos del 50% de agua en su composición natural sin manipulación del hombre, además son muy nutritivos y energéticos, contienen grandes cantidades de vitaminas complejas del grupo B, vitamina E, tienen grandes cantidades de fibra por lo que evita problemas intestinales y estreñimiento, incluso provee muchos minerales esenciales, casi en su mayoría son grasos. (Bleu)



Ilustración 12 Frutos secos

Fuente: Internet eltiempo.com.ec

Estos frutos se pueden incluir en los menús para los geriátricos, gracias a sus grandes propiedades nutritivas y de un sabor agradable al paladar. En el mercado existe una gran variedad de frutos secos y semillas como: almendras, avellanas, cacahuetes, castañas, coco, nueces, pistachos, piñones, semillas de girasol y calabaza. Estas no necesariamente tienen que estar en una preparación para poderlas consumir se puede ingerirlas en su forma natural, pero también se puede elaborar postres, salsas, en géneros y rellenos.

2.1.2. Conservación de las frutas

Las frutas al igual que los demás alimentos tienen fecha de expiración es por ello que se debe conservar y almacenar de una forma segura y apropiada, tomando en cuenta que no todas las frutas se preservan de la misma forma.



Universidad de Cuenca

Los pomos pueden mantenerse a temperatura ambiente, depende la maduración de la fruta para su fecha de vencimiento, generalmente las peras deben almacenarse a temperatura bajas, se debe controlar la misma ya que temperaturas muy bajas producen manchas en la piel, falta de desarrollo de aroma y color. Asimismo, las bayas se almacenan a -0.5 a -5 °C son muy perecederas y deben consumirse lo más pronto posible una vez adquiridas, es así la mora tiende a enmohecer rápidamente y puede contaminar al resto de alimentos. Los cítricos se pueden almacenar a temperatura ambiente o en la nevera a una temperatura regulada. En el caso de los dátiles se los puede almacenar en la nevera envueltos en una funda de papel o plástico y los frutos secos se los conserva en un lugar frío y oscuro, teniendo siempre en cuenta que hay que cerrar el recipiente en donde se los almacena debido a la alta cantidad de grasa que poseen. (Fálder, 2007)

2.2. Verduras y hortalizas

Estos alimentos son imprescindibles en la dieta diaria de un adulto mayor, debido a sus propiedades nutricionales, sabores, texturas y diferentes tipos de preparaciones culinarias que se pueden realizar con los mismos. Los nutricionistas recomienda ingerir tres raciones diarias de verduras y hortalizas para una persona de la tercera edad. Por consiguiente, en la zona encontramos gran variedad de vegetales y hortalizas, que podemos conseguir en mercados, ya que la gran mayoría son cosechados de forma natural sin químicos lo que representa una gran ventaja para la salud de los geriátricos. Es así que los siguientes alimentos son los más utilizados en los menús cotidianos y con mayor aceptación por las personas. (Máñez, 2011)

2.2.1. Cebollas



Ilustración 13 Cebollas

Fuente: Internet elcomercio.com

En el Azuay se cultiva una gran variedad de cebollas que son incluidas en la comida diaria de diferentes personas, pero las más utilizadas son las paiteñas y cebolla blanca en rama. Además, contienen vitaminas A, B1, C y E, minerales como: el cloro, calcio, magnesio, bromo, etc. Para los adultos mayores es muy recomendable especialmente en preparaciones como en salsas, cebiches, sopas y guisantes.

(<http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/cinco-tipos-de-cebollas-se.html>)

2.2.2. Ajo



Ilustración 14 Ajo

Fuente: Internet.eltiempo.com.ec

El ajo se cultiva mucho en la zona del Azuay tiene diversas propiedades curativas y nutricionales para los adultos mayores, ayuda a estimular el

Universidad de Cuenca

apetito, evita la acidez estomacal, trata naturalmente la presión arterial alta y tiene la capacidad de reducir el agotamiento físico. Estudios recomiendan consumirlo crudo porque en la cocción pierden muchos nutrientes, es así que deberíamos incluirlo en ensaladas, vinagretas, chimichurris y sopas, evitando cocerlo para aprovechar sus propiedades. (<http://www.elcomercio.com/actualidad/ajo-no-sirve-condimento-sino.html>)

2.2.3. Papas



Ilustración 15 Papas

Fuente: Internet.Ilustracioneldiario.ec

La papa es un tubérculo andino, en el Ecuador existe una amplia diversidad de papas como: la chaucha, chola, Cecilia, etc. Es una fuente de hidratos de carbono, ricas en beta carotenos y potasio. Se puede incluir en el menú diario para personas de la tercera edad cuidando siempre las proporciones de carbohidratos de su plato, se puede realizar sopas, tortas, purés, tortillas, ensalada e incluirlas como guarniciones.

2.2.4. Hortalizas de hoja



Ilustración 16 Hortalizas de Hoja

Fuente: Internet.ecoagricultura.net

Estas hortalizas son versátiles y muy nutritivas, las más populares en el Azuay son la espinaca, lechuga, acelgas, hojas de remolacha, coles, coliflor y brócoli. Además, son ricas en vitaminas un gran ejemplo de ello es la espinaca tiene vitamina C, A, B y algunas vitaminas del grupo K, estas hortalizas proveen de hierro, potasio, calcio, magnesio, yodo y fósforo. Sin embargo, se debe combinar en el plato con otros alimentos y variar ya que el consumo inadecuado de las mismas produce flatulencia en algunos geriatras que padecen de enfermedades digestivas. (Máñez, 2011)

Existe una gran variedad de platos que se puede elaborar con ellas y de fácil preparación como hortalizas salteadas, al vapor, crudas y de rellenos en algún tipo de género, si se va a cocer este tipo de hojas hay que tener mucho cuidado en la cocción de no sobrepasar ya que pierden sus nutrientes, color y sabor.

2.2.5. Vainas y Granos



Ilustración 17 Vainas y granos

Fuente: Internet.fruteria.joanmsegura.es

Las vainas y granos son uno de los ingredientes predilectos en la cocina ecuatoriana, es así, que no podría faltar en el menú de un anciano residente de esta zona. Los más consumidos son arvejas, habas y fréjol tiernos, estos contienen diversos nutrientes, la haba es una excelente fuente de proteínas, hidratos de carbono complejo, fibra y beta carotenos. “El fréjol tierno son fuente de vitamina C, A y minerales como calcio, potasio y hierro. Las arvejas son ricas en vitamina C, contiene carbohidratos y proteínas.” (Bleu) Son útiles en sopas, ensaladas y guarniciones.

2.2.6. Hierbas



Ilustración 18 Hierbas en la alimentación geriátrica

Fuente: Ilustración. ricosinazucar.com

Universidad de Cuenca

Las hierbas son muy utilizadas en la cocina ecuatoriana, además que proveen de sabor, aroma y color a algunas preparaciones, son beneficiosas para la salud y en algunos casos relajantes como la menta, manzanilla, hinojo y orégano en té. Además la albahaca, cilantro, eneldo, estragón, laurel, perejil y romero sirven para realzar sabores en la comida. (Blue, 2001)

2.2.7. Otros alimentos que se puede utilizar dentro de una alimentación geriátrica.



Ilustración 19 Otros productos ideales en la alimentación para adultos mayores

Fuente: Internet.prensalternativa.com.ve

Existe una gran variedad de productos en el Ecuador que es posible encontrar con gran facilidad en los mercados, productos como la yuca, pimientos, zanahorias, tomate riñón, zucchini, berenjenas, pepinillos y muchos más. Los mismos que se incluyen en las dietas diarias de ancianos y que gracias a la cultura gastronómica siguen apreciándolos. Además, poseen grandes propiedades nutricionales como es el caso del tomate riñón una excelente fuente de vitamina C y E, también tiene licopeno que puede prevenir el cáncer, otro alimento muy rico en nutrientes es la berenjena que son una buena fuente de vitaminas B1, B2, B3 y hierro, asimismo la yuca es uno de los alimentos muy beneficioso para adultos mayores con sobrepeso ya que ayuda a reducir el colesterol de la sangre y triglicéridos, es benéfica para el sistema nervioso y reduce la ansiedad. Por tanto, los demás alimentos también



Universidad de Cuenca

son ricos en vitaminas, minerales y carbohidratos muy provechosos para la salud. Por otro lado, son muy apreciados en la cocina en preparaciones como sopas, salsas, cremas, ensaladas, asados, fritos y al horno. (Fálder, 2007)

2.2.1 Conservación de vegetales y hortalizas

La mayor parte de vegetales se los puede conservar en la nevera, pero no todas tienen la misma fecha de permanencia, un ejemplo de ello son las verduras de hoja tienen 3 días de duración en la nevera, se las debe envolverlas en una funda de plástico y almacenarlas. Productos como las vainas y granos se deben almacenar en la nevera en fundas de plástico perforadas y los granos como arvejas y judía verdes desgranados. Todas las verduras y hortalizas deben reservarse en el verdurero de la nevera porque si lo colocamos en las zonas altas tienden a dañarse y marchitarse.

2.3. Carbohidratos y proteínas.

Las legumbres, guisantes secos, cereales y pastas son fuentes principales de carbohidratos. Pero si planeamos un menú saludable que este dirigido a geriátricos se debe conocer las proporciones necesarias y adecuadas de carbohidratos que exige su organismo. Por otra parte, la cultura azuaya se ha inclinado por el maíz y el arroz, creyendo que son la única fuente de hidratos de carbono y que sin estos es imposible una alimentación, sin embargo, existe gran cantidad de productos que son altamente nutritivos y que es posible realizar una inmensidad de preparaciones saludables para adultos mayores.

2.3.1. Legumbres y guisantes secos



Ilustración 20 Legumbres y guisantes

Fuente: Internet.blog.kiwilimon.com

En el Ecuador existe una gran variedad de legumbres y guisantes secos que se pueden incluir en la alimentación de geriátricos como: lentejas, frejol de diferentes tipos, arvejas secas, soja, garbanzos y habas. Estas legumbres y guisantes son muy beneficiosos para la salud un ejemplo de ello es la soja, además está considerada como la carne vegetal, ricas en fibra, carbohidratos, proteínas, vitaminas (B3 y B6) y minerales como el calcio, zinc, y cobre.

Para cocción de estos productos expertos en la cocina recomiendan remojarlas en abundante agua antes de su cocción debido a que las legumbres contienen azúcares que no se disuelven en el organismo puesto que el agua ayuda a desprender algunos de estos azúcares. No se recomienda remojar lentejas y arvejas secas. Se puede utilizar legumbres en varios platillos como sopas, menestras, purés y hamburguesas vegetarianas.

Universidad de Cuenca

2.3.2. Cereales



Ilustración 21 Cereales

Fuente: Internet.eluniverso.com

Los cereales como el arroz, la quínoa, trigo, avena, cebada, cuscús, amaranto, maíz, mijo y otros tiene grandes propiedades nutricionales es así el trigo que posee carbohidratos, proteína, vitamina B1, B2, B6 y E. La avena ayuda a controlar niveles de colesterol en la sangre debido a sus fibras solubles en el agua, además es un fuente de proteínas, vitaminas E, hierro y zinc. La quinua es otro cereal muy nutritivo y muchos expertos dicen que es muy parecido a la leche materna en la composición de aminoácidos. EL arroz es el cereal más apetecido en nuestro medio, es rico en carbohidratos, aunque el arroz integral posee muchos más nutrientes que el arroz blanco como fósforo, magnesio, potasio, fibra y vitamina B6 y E.

Hay una gran diversidad de preparaciones saludables con este tipo de cereales como el cuscús que es de fácil preparación y muy nutritivo que muy bien puede sustituir al arroz, la polenta que un platillo a base de harina gruesa de maíz, sopas como la de trigo con vegetales, el amaranto cocido, la quinua en ensaladas, sopas y sustituyente del arroz puede ser otra opción a la hora de elaborar platillos. En base a bebidas se puede usar la avena, cebada, quinua y arroz para preparar coladas y refrescos altamente nutricionales y energéticos. (Cervera et al, 72)

Universidad de Cuenca

2.3.1 Conservación de legumbres y cereales

Las legumbres son productos que pueden durar de 6 a 9 meses si se los da el almacenamiento adecuado, estos deben guardarse en recipientes secos lejos de la luz. En tanto los cereales deben conservarse en lugares oscuros, fríos y secos.

2.4. Géneros

Los géneros son una parte fundamental de la dieta ya que poseen nutrientes importantes para el diario subsistir. Géneros como carnes rojas, aves, pescados y mariscos son necesarios en la dieta de adultos mayores combinada con otros alimentos sanos. Por otro lado, según la OMS, las carnes curadas y embutidas no son aconsejables incluirlas en la comida ya que un consumo diario y prolongado podría aumentar las probabilidades de padecer cáncer colorrectal del 18%.

2.4.1. Carne de Res

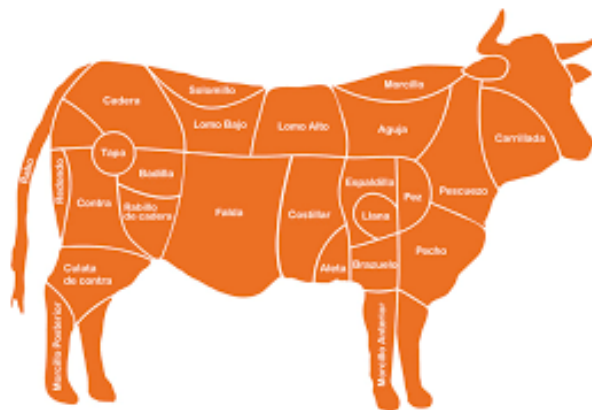


Ilustración 22 Carne de Res

Fuente: Internet.misceleaculinaria.blogspot.com

“La carne de res es una fuente importante de proteínas de calidad, vitaminas y minerales en especial de hierro y zinc. Contiene todas las vitaminas del complejo B, excepto del ácido fólico.” (Bleu) Existe una gran variedad de cortes como: aguja, lomo alto, lomo bajo, morcillo, pecho, pierna, redondo, solomillo, tapa y bistés .Con los mismos se

Universidad de Cuenca

puede hacer una diversidad de platillos como caldos, sopas, al horno, bistés y al grill que son opciones saludables para personas de la tercera edad.

2.4.2. Carne de cerdo

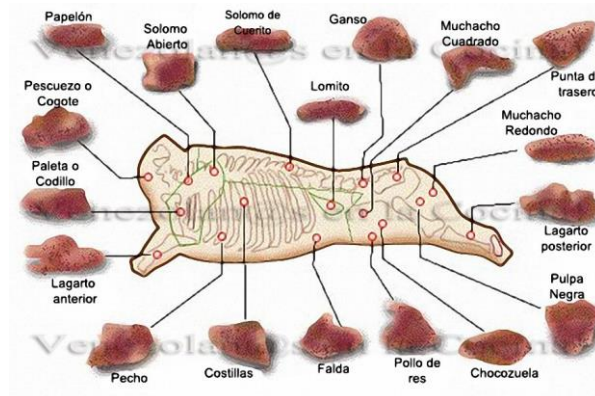


Ilustración 23 Carne de cerdo

Fuente: Internet.irenecarrillom.blogspot.com

Este género es rico en proteínas, minerales y vitaminas del complejo B. Al igual que la res el cerdo posee varios cortes como: Chuletas de lomo, corona, espalda, lomo, solomillo y pecho, pero para los adultos mayores es recomendable la carne magra ya que ayuda a conservar la masa muscular y los huesos. La técnica culinaria aconsejable para este tipo de corte es el horneado, aunque se puede preparar estofados, rellenos acompañados de algunas guarniciones. (Blue,2001)

Universidad de Cuenca

2.4.3. Aves



Ilustración 24 Aves

Fuente: Internet. www.ikonet.com

En el medio existe una gran variedad de aves, pero por el precio y la accesibilidad solo dos son los más apetecidos el pollo y el pavo y este último es utilizado en ocasiones especiales. Esta carne posee proteínas de buena calidad. Para este tipo de género existe diversos tipos de preparaciones saludables como al horno, salteado, grill, al vapor y muchas más que pueden ser acompañadas perfectamente con guarniciones de vegetales o carbohidratos. Hay que tener en cuenta aquí la seguridad alimentaria debido a que algunos pollos pueden contener la bacteria Salmonella. (Bleu, 2001)

2.4.4. Pescados



Ilustración 25 Pescados

Fuente: Internet.www.elconfidencialdigital.com

Los pescados se encuentran divididos en 3 grandes grupos los blancos (lenguado, bacalao, corvina, dorado, pargo y más), pescados grasos (atún, bonito, sardina, arenque) y de agua dulce (salmón, lucio y trucha). El pescado es un alimento poco graso, pero los pescados azules tienen la concentración más elevada de grasa: del 6 al 20%. Sin embargo, se trata de una grasa buena, pues ingerir alimentos como el pescado, ricos en ácidos grasos omega-3, es una forma natural de mantener una dieta equilibrada. (Bleu) Aunque en el Azuay no se consume mucho el pescado, debería incluirse en la comida de un adulto mayor ya que traería grandes beneficios a estas personas que padecen de diabetes e hipertensión debido a que los ácidos grasos omega-3 disminuyen la presión arterial, la glicemia en ayunas y es bueno para la salud cardiaca.

Para la elaboración de un buen platillo es importante elegir un pescado fresco, además para que conserve su color, sabor y aroma se debe aplicar buenas técnicas de cocción. Es así, se puede preparar filetes de pescado a la plancha, rehogado, al horno acompañado de guarniciones como vegetales y hortalizas. (Bleu, 2001)



2.4.1 Conservación de géneros.

Cuando se compra carne de res y cerdo se debe almacenarla en la nevera en una temperatura de 1-5° C. Se utiliza la misma temperatura para almacenar la carne de pollo, pero en esta es recomendable asegurar de que no contenga líquido y vísceras. Otro alimento de sumo cuidado es el pescado, se debe eviscerar para almacenarlo, si se va a usar ese momento se debe conservar con cubos de hielo ya que el pescado debe estar frío hasta el momento de la cocción, nunca debe estar a temperatura ambiente, si el pescado es para otra ocasión almacenar en la nevera o congelador con embalaje. Se debe tomar mucho en cuenta la conservación en este grupo de alimentos ya que un mal almacenamiento puede provocar putrefacción del producto y un daño a la persona que lo consuma. (Bleu, 2001)

2.5. Lácteos y huevos

Este grupo de alimentos son el complemento de una dieta saludable para un adulto mayor. Los nutricionistas recomiendan ingerir 2 raciones diarias de estos productos, además que poseen propiedades nutricionales altas. De este grupo de alimentos se debe evitar incluir a la comida alimentos altos en grasa como es la crema de leche y mantequilla.

Universidad de Cuenca

2.5.1. Huevos



Ilustración 26 Huevos

Fuente: Internet.cuidadoinfantil.net

El huevo es un alimento versátil y nutritivo ya que es una fuente valiosa de proteínas, vitaminas(A, B, D, E Y k) y minerales (hierro, yodo y calcio).

Este producto es recomendable en la dieta de un adulto mayor, pero no para las personas con altos niveles de colesterol, estas pueden consumir solo la clara, además es favorable incluir en desayunos como omelet, huevos a la copa, pochados y servir como postres usando la clara para esponjados y cremas. (Blue, 2001)

2.5.2. Leche



Ilustración 27 Leche en la alimentación geriátrica

Fuente: Internet.www.serida.org

Universidad de Cuenca

Este producto se consume tradicionalmente como una bebida pero hoy en día se usa para diversas preparaciones en la cocina. De alto valor nutricional, contiene riboflavina, vitamina A Y C y calcio. Para adultos mayores que padecen de colesterol y sobrepeso existe la leche descremada que puede ser una opción o la leche de soja que es de origen vegetal. (Cervera et al, 81)

2.5.3. Yogurt



Ilustración 28 Yogurt

Fuente: Internet.blog.sportafolio.com

EL yogurt es un derivado de la leche, que se somete a un proceso de fermentación y adquiere un sabor agrio, es muy recomendado para la digestión. Se puede servir con frutas, cereales y frutos secos.

2.5.4. Quesos



Ilustración 29 Quesos

Fuente: Internet.fisioterapiayosteopatiagetxo.es

Existe una gran variedad de quesos en el mercado, pero debemos saber que no todos son indispensables en la dieta de un adulto mayor, porque



Universidad de Cuenca

mucho de ellos según su estado de maduración tiene alto contenido en grasas. Es aconsejable ingerir quesos frescos. Una opción sería servirlos en los desayunos o refrigerios.

2.5.1. Conservación de lácteos y huevos.

Los lácteos deben conservarse en la nevera en los recipientes adquiridos, si son quesos se los debe colocar en una cesta de recipiente en la nevera cuidando que el suero no contamine el resto de productos, debido a que si se lo conserva en el suero con los días se genera un estado de putrefacción. Por otro lado los huevos también deben guardarse en la nevera, ya que los huevos envejecen de forma acelerada cuando están a temperatura ambiente, si se separa las claras de las yemas se deben conservar en la nevera en recipientes herméticos. (Cervera et al, 81)

CAPITULO 3.

LA GASTRONOMÍA ENFOCADA EN ALIMENTACIÓN GERIÁTRICA

3.1. Uso de técnicas dentro de la cocina geriátrica

El uso de técnicas dentro de la cocina son muy importantes ya que estas existen para convertir los alimentos crudos en cocidos, además, estas deben saber aplicarse en cada alimento debido a que un mal uso de los mismos podría dañar los alimentos o perder su valor nutritivo, si se usa una técnica adecuada en cada alimento podremos conservar su sabor, aroma, color y nutrientes.

Existe una serie de técnicas en la cocina, pero solo algunas son recomendadas para una alimentación de un geriátrico, como son:

3.1.1. Hervir

El hervir consiste en la cocción de alimentos en agua o vapor de agua. El líquido se lleva a ebullición, normalmente la temperatura de ebullición del agua es de 100 grados centígrados. Para hervir un alimento existen dos métodos, el primero parte de un medio frío y el segundo de un líquido en ebullición. (Crespo, Gonzales; 4)



Ilustración 30 Técnica del hervido

Fuente: Internet. www.directoalpaladar.com



3.1.1.1. Partiendo de un medio frío

Se coloca los alimentos con el agua fría y se lleva a ebullición, esto produce un cambio de sabor entre los alimentos y el líquido. Esto ayuda que las legumbres se rehidraten, que a medida que el líquido se caliente los alimentos abran sus poros y cambien su sabor y eliminen sustancias de los mismos. Cuando se utiliza géneros en este método la mayoría de ellos forman una espuma en el líquido, es recomendable retirarlo. Este método se emplea para fondos, legumbres, mariscos, cocciones prolongadas lengua, cabezas y otros. (Máñez, 2011)

3.1.1.2. Partiendo de un medio en ebullición

Cuando se introduce algunos alimentos en líquido hirviendo hay que tener en cuenta el tiempo de cocción esto cuenta para huevos, hortalizas y pescados. Si son géneros, al momento que se los coloca en líquido en ebullición provocamos la coagulación de sus proteínas es decir evitamos que sus jugos se mezclen con el líquido. (Máñez, 2011)

3.1.2. Al vapor

Para esta técnica en muchas de las cocinas utilizan vaporeras u hornos de convección vapor. Es el mejor método para conservar los nutrientes en alimentos como los vegetales y pescados, además que se puede tener un control eficiente del tiempo de cocción de los mismos, en las verduras hace que mantengan su color y no se rompan. (Crespo, Gonzáles, 9)

Universidad de Cuenca

3.1.3. Blanquear



Ilustración 31 Técnica del blanqueado

Fuente: Internet. Pienso-luego-cocino.blogspot.com

Se trata de cocer un alimento en líquido hirviendo brevemente, esto ayuda a que el alimento elimine sabores fuertes y se ablande. Esta técnica se utiliza frecuentemente en verduras y hortalizas. (Crespo, Gonzáles, 7)

3.1.4. Pochado o escalfado

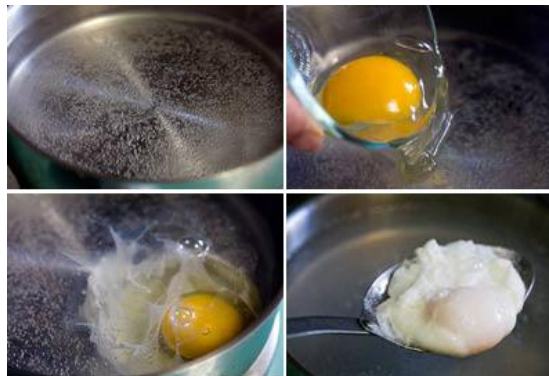


Ilustración 32 Técnica del pochado o escalfado

Fuente: Internet. www.guioteca.com

Esta técnica se realiza en un medio líquido y la temperatura de este no debe sobrepasar los 80 grados centígrados. Es muy recomendable para cocer huevos, una opción saludable, géneros que no necesiten de

Universidad de Cuenca

mucha cocción como el pollo, pescado y también podemos utilizarlo para vegetales. (Crespo, Gonzáles, 8)

3.1.5. Saltear



Ilustración 33 Técnica salteado

Fuente: Internet.www.egap.edu.pe

Este método consiste en cocer los alimentos en cuadrados pequeños a fuego vivo, para lo cual se utiliza una mínima cantidad de grasa, esto se puede realizar en un wok. Esta técnica es muy útil para mantener el sabor, textura, color y valores nutricionales de los mismos. Es ideal para géneros y vegetales.

3.1.6. Hornear



Ilustración 34 Técnica Hornear

Fuente: Internet.enfermedadescorazon.about.com

Esta técnica culinaria es de mucha ayuda en la cocción de alimentos, ya que da un realce a su sabor, además es muy recomendada por nutricionistas como una manera sana de cocer los alimentos. Se puede hornear hortalizas, géneros y pasteles. Depende del tipo de preparación y de alimentos para estimar una temperatura y un tiempo de cocción, por ejemplo las hortalizas se hornean a una temperatura de 180 grados centígrados y un tiempo estimado de 30 a 45 min, las frutas de a 200 grados centígrados en 45 a 50 min, géneros como: el pescado y pollo 180 grados centígrados de 15 a 20 min. (Bleu, Le Cordon, 2001)

3.1.7. Papillote



Ilustración 35 Técnica del papillote

Fuente: Internet. www.cocinasemana.com

Esta técnica es de origen francés, es otra opción saludable al preparar los alimentos. Consiste en utilizar un pedazo de papel aluminio y envolver al alimento que desee preparar con sal al gusto y se introduce al horno, esto hará que el alimento se cocine en sus propios jugos. Se puede utilizar cualquier tipo de alimento como vegetales, hortalizas, pescados, carnes, etc. (Máñez, 2011)

3.2. Tiempos y temperatura de cocción

El alimento sufre la mayor parte de cambios cuando se somete a procesos de cocción, es por ello que se debe tener un conocimiento claro acerca del uso de tiempos y temperaturas adecuadas, porque si a determinado alimento aplicamos demasiado tiempo y temperaturas elevadas de cocción provocan cambios negativos en la calidad del mismo, sin embargo esto es fácil de detectar cuando empieza a cambiar la textura de cierto producto, ya que, si se realiza un control adecuado se evitaría la pérdida de la mayor parte de nutrientes como es el caso de las vitaminas ejemplo de ello la tiamina, también evitaríamos la aparición de colores desagradables en los alimentos.

3.2.1. Cocción de huevos



Ilustración 36 Cocción de huevos

Fuente: Internet.www.pequerecetas.com

Para la cocción de huevos es importante controlar el tiempo y temperatura si se quiere una cocción especial como huevo a la copa, huevo duro, escalfados, etc. Por otro lado, la temperatura de cocción depende del calor del líquido ya que el huevo se cose por capas y cada una de ellas se coagula por el calor transferido de adentro hacia fuera es así: para un huevo semi cocido se requiere de 3 min, un huevo solo

Universidad de Cuenca

cocido la clara 5 min y un huevo cocido en su totalidad de 8 min. (Blue, 2001)

3.2.2. Cocción de vegetales y hortalizas



Ilustración 37 Cocción de vegetales y hortalizas

Fuente: Internet.www.hola.com

Es importante un control de la temperatura en la cocción de este grupo de alimentos, porque una sobre cocción en los mismos provocaría la pérdida de color, sabor, aroma y nutrientes.

Anteriormente se habló sobre técnicas de cocina que van muy de la mano con las temperaturas y tiempos de cocción que se aplique en cada alimento. Además la cocción de vegetales y géneros no solo pueden ser realizadas en agua, puede elaborarse en salsas o fondos que den o aporten sabor a los mismos. (Crespo, Gonzáles, 80)

Tabla 2. Tabla de temperaturas y tiempos de cocción en los vegetales.

Alimento	Tipo de Cocción	Tiempo	Temperatura
Hortalizas de hoja	Cocción al vapor	1-2 min	90-100 °C
Hortalizas de raíz	Cocción al vapor	10-15 min	90-100 °C
Vainas y guisantes tiernos	Cocción al vapor	5-8min	90-100 °C
Brócoli y coliflor	Cocción al vapor	5-8min	90-100 °C
Tubérculos	Hervir	15-20	90-100 °C



Universidad de Cuenca

		min	
Hortalizas de hoja	Hervir	1-3min	90-100 °C
Guisantes y vainas tiernos	Hervir	5-10 min	90-100 °C
Hortalizas de raíz	Hervir	10-20 min	90-100 °C
Hortalizas de hoja	Blanqueado	3- 4 min	80 °C
Vainas y guisantes tiernos	Blanqueado	2-3 min	80 < °C
Tubérculos de raíz	Blanqueado	4 min	80 < °C
Hortalizas	Asados	30 45 min	150 °C
Tubérculos	Horneados	45-50 min	200 °C
Frutas	Horneados	45-50min	200 °C
Hortalizas de hoja	Salteado	3min	175-200 °C
Tubérculos semi cocidos	Salteado	5 min	175-200 °C
Vegetales	Salteado	3 min	175-200 °C

Descripción: Temperaturas y tiempos de cocción en los vegetales.

Elaborado por: Gabriela Sárate

3.2.3. Cocción de géneros

Es importante realizar un control de temperaturas y tiempos de cocción en las carnes, debido a que son muy susceptibles a contaminación o intoxicación hacia las personas por una incorrecta manufactura a la hora de cocinar. Es importante contar con un termómetro para medir la temperatura interna a la hora cocinar los alimentos, para no servirlos crudos o sobre cocidos. (Blue, 2001)

Tabla 3. De control de tiempos y temperaturas en géneros.

Alimento	Tipo de cocción	Tiempo	Temperatura
Carne de res	Hornear	30-45min	60°C
Pollo	Escalfar	20min	80 < °C
Carne de cerdo	Hornear	30-45min	70°C
Pescado	Escalfar	5-10min	80 < °C
Pollo	Hornear	30-45min	93-98 °C



Universidad de Cuenca

Pescado	Hornear	20-25min	70-75 °C
---------	---------	----------	----------

Descripción: Control de tiempos y temperaturas en géneros
Elaborado por: Gabriela Sárate

Tabla 4. De control de temperaturas internas de géneros

Genero	Temperatura interna
Carne de cerdo	80-87°C
Pollo	82°C
Pescado	60°C
Carne de cordero	70°C
Carne de res	65-70°C

Descripción: Control de temperaturas internas de géneros
Elaborado por: Gabriela Sárate

3.3. Variedad y combinación de productos alimenticios

Existe una gran cantidad de alimentos en nuestro medio con los cuales se puede realizar diferentes tipos de menús combinado así diferentes productos, pero para una correcta alimentación se debe analizar cada producto es decir su cantidades en nutrientes, valor de energía que aportan al ser humano y a que grupo de alimentos pertenecen. Por otro lado, es necesario conocer qué tipo de preparaciones se puede realizar con los diferentes productos y cuál sería su óptima cocción para que no pueda perder los nutrientes que posee el mismo.

Además es importante conocer que cantidad es recomendable comer de cada grupo de alimentos, es decir en proteínas, carbohidratos, géneros y líquidos. (Odette et al, 2004)



3.4. Guía de costeo para un buen desenvolvimiento de los productos.

Es necesario tener un control adecuado de lo que se gasta y se compra en el área de alimentación, ya que esto envuelve muchos factores como proveedores, almacenamiento, compras, gastos, control de costos y más, si tenemos un balance y conocimiento claro de estos puntos no tendremos problemas a la hora tener una contabilidad de lo que poseemos en stock y lo que nos falta. Ya que la mayoría de conflictos y perdidas en el área de alimentación es no conocer cómo manejar los costeos, gastos y todo lo que involucra en el área financiera.

Para ello debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

Proveedores: Es un punto clave, ya que si conocemos a los proveedores no solo contaremos con productos de excelente calidad sino que también podremos negociar para beneficio mutuo. Siempre y cuando se conozca la calidad de producto que oferte el proveedor el cual debe ser excelente tanto en calidad, inocuidad y precio.

Gastos: Es necesario tener un control de lo que se gasta en productos de consumo alimenticio; para lo cual se debe contar siempre con fichas de gastos las cuales deben incluir facturas (Youzhimatz, 2004)

3.5. Higiene en la preparación de alimentos y la cocina.

Una alimentación sana es la apropiada para todas las personas, para esto se debe llevar una buena higiene a la hora de preparar los alimentos y en la cocina. Durante los últimos tiempos los problemas por contaminación alimentaria han sido muy frecuentes produciendo hasta la muerte. Esto ocurre en la comida de los restaurantes y hoteles más famosos hasta en la comida casera, y se debe a un mal manejo de alimentos, inadecuada higiene personal, errónea conservación de productos, contaminación cruzada e irresponsabilidad



Universidad de Cuenca

a la hora de transportar diferentes productos que son de consumo humano. Actualmente no se hace un seguimiento adecuado a las personas y establecimientos que expenden alimentos y comida, esto es un problema grave porque casi 85% de la población está alimentándose fuera de su casa y un 20% de esta cifra ha sido afectada por problemas alimentarios al comer fuera y en algunos de la casos han fallecido por intoxicación. Debido a este problema social y falta de interés a cargo de autoridades de salud, los gastrónomos y personas que subsisten del expendio de alimentos se debe tener la responsabilidad de aplicar todas la normas de higiene y cuidado alimentario desde el momento que se transporta los productos hasta la hora que alimento llega al comensal. (Mendieta, 2011)

3.5.1. ¿Cómo pueden llegar a ser peligrosos los alimentos?

- Abuso de tiempo y temperatura: Es decir no se ha controlado la temperatura de almacenamiento de ciertos alimentos llegando a una zona de peligro que va desde 5 grados centígrados hasta los 57 grados centígrados. Lo recomendable es reducir al máximo la zona de peligro.
- Contaminación cruzada: Es la contaminación más frecuente en la cocina y se produce entre alimentos de diferentes tipos, alimentos y equipos contaminados, zonas de la cocina contaminadas y mala higiene personal especialmente de manos. Además para cortar alimentos se debe usar una tabla de picar de cada color para cada alimento es decir si vamos a cortar vegetales será necesario una tabla verde o si vamos a picar carne una tabla roja y así, para alimentos cocidos es la tabla blanca. (Mendieta, 2011)
- Falta de higiene personal: Esto es muy frecuente en el personal que labora en cocina ya que no traer las uñas cortadas, no usar guantes cuando se tiene una cortadura, no usar malla de cabello, no usar mascarilla cuando se está con influenza y poseer manillas, anillos, pendientes pueden perjudicar a la hora de preparar los alimentos y contaminarlos.



Universidad de Cuenca

- Limpieza y sanitización incorrectas: Cuando no se lleva una correcta limpieza en los equipo de cocina, mesas de trabajo y cocina en general puede provocar contaminación y enfermedades de tipo alimentarias. (Mendieta, 2011)

3.5.2. ¿Cómo asegurar la higiene personal adecuada?

- Bañarse o ducharse a diario
- Recortarse las uñas, no usar esmaltes y tampoco usar uñas postizas.
- No usar alhajas, manillas, relojes y anillos.
- Usar uniforme o ropa de trabajo limpia.
- Lavarse las manos antes y después de usar el baño.
- Mantener siempre las manos limpias.
- Usar los guantes en ocasiones que ameriten.
- Cubrir el cabello con una malla.

3.5.3. ¿Cómo almacenar correctamente los alimentos?

Es importante revisar el producto cuando nos entrega el proveedor, tiene que poseer etiqueta, revisar fecha de elaboración y caducidad, sellos e inspecciones requeridas es así en:

- Carnes: Este producto debe tener un color rojizo brillante, la carne en mal estado tiene un color oscuro, la carne de cerdo debería tener un color rosa pálido, grasa blanca y firmes, las carnes no deben tener olor y deben estar una temperatura de 5 grados centígrados o menos.
- Aves: Se debe almacenar a una temperatura de 5 grados centígrados o menos, no hay decoloración no tiene que poseer ningún olor característico.
- Pescado fresco: El pescado debe estar en una temperatura de 5 grados centígrados o menos, agallas rojas brillantes y piel brillante, el olor característico es a mar, no deben poseer olores fuertes o a putrefacción.



Universidad de Cuenca

- Huevos: Deben estar en una temperatura de 7 grados centígrados o menos, no se deben comprar huevos agrietados, sucios o que tengan ningún olor característico.
- Productos lácteos: Leche, mantequilla y queso: Temperatura adecuada a 5 centígrados o menos, la leche tiene que tener un sabor dulce, de igual manera la mantequilla además debe tener un color uniforme y textura firme.
- Alimentos en empaque con reducción de oxígeno: Temperatura optima de almacenamiento de 5 grados centígrados o menos, generalmente en productos congelados y vegetales frescos cortados empacados. Si la especificación del producto dice congelado el producto debe estar en esas condiciones e intacto. Se debe rechazar cuando esta viscoso o cuando posee burbujas, cuando los productos no están sólidamente congelados, cuando el empaque está roto o con fecha de caducidad vencido.(Mendieta, 2011)

3.5.4. ¿Cómo limpiar y sanitizar correctamente?

- Lavar los equipos cada que se use.
- Colocar los residuos en los tachos correspondientes y taparlos.
- Trabajar en las zonas correspondientes.
- Limpiar las áreas correspondientes con agua y jabón.
- Desinfectar zonas de trabajo con alcohol.



CAPITULO 4.

DESARROLLO DE LOS MENÚS

4.1. Características del menú.

Para plantear un menú para personas de la tercera edad hay que guiarse en la pirámide alimenticia para adultos mayores mencionada en los capítulos anteriores, partiendo de la cantidad de calorías que necesitan estas personas que se encuentran en el rango de 1500 kcal a 2000 kcal. Si se controla diariamente una dieta adecuada no se deberá implementar suplementos en la alimentación. (Méndez, 135)

Para lo cual se debe tener en cuenta:

- Las comidas deberán contener el adecuado contenido energético.
- En las dietas hay que enfatizar el uso de frutas, fibra y vegetales.
- Reducir el uso de grasas y frituras.
- No condimentar mucho la comida.
- Incrementar líquidos como jugos naturales, agua y aguas aromáticas. Por otro lado, evitar bebidas azucaradas y con alto contenido en cafeína.
- El problema común en los adultos mayores es la masticación, para lo cual se aconseja consumir comidas blandas.

4.2. Formato de tablas: Ficha estándar, ficha de costeo y ficha de cálculo calórico de un menú.

4.2.3 Ficha estándar y fichar de costeo empleada para el desarrollo de los menús.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE:					FECHA:	
CANT. PRODUCIDA:						
CANT. PORCIONES:			DE:		Costo porción:	



Universidad de Cuenca

TÉCNICAS	FOTO
-	

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES

4.2.2 Tablas de alimentos y su composición nutricional

Nemotecnia:
Prot. = Proteínas
H.C = Hidratos de carbono
G.T = Grasa Total
G.S = Grasa Saturada
GMI= Grasa mono insaturada
CPI = Polinsaturados
COL= Colesterol
FIB= Fibra
NA= Sodio
CA= Calcio



Universidad de Cuenca

Tabla 5. Composición de Alimentos empleados para el menú de adultos mayores.

ALIMENTOS 100 g	kcal	Prot. g.	Hc .g.	GT. g.	GS g.	GMI g.	CPI g.	COL g.	Fib g.	Na g.	Ca g.
LEGUMBRES											
Frejol	241	23	39	0.2	0.05	0.07	0.13	0	22	2	27
Garbanzos cocidos	132	9.5	20.8	1.8	0	0	1.8	0	2		82
Lentejas cocidas	99	7.6	17	0.5	0	0	0.3	0	3.7	12	13
VERDURAS											
Aceitunas sin hueso	103	0.9		11	1.83	7.7	1	0	4.4		
Acelga	28	2	4.8	0.2	0	0	0.2	0	1	1.37	1.12
Aguacate	294	4.2	1.8	30	2.73	17.4	9.02	0	1.6	2	15
Ajo	122	5.1	25.7	0.2	0	0	0.2	0	1.1	70	52
Apio cocido	5	0.6	0.7		0	0	0	0	2.2	67	52
Berenjena	27	1	5.46	0.26	0	0	0.2	0	1.2	13	15
Calabaza	15	1.5	8.8	0.4	0	0	0.4	0	0.9	0.6	26
Cebolla	23	0.9	5.2		0	0	0	0	1.3	10	31
Champiñones	28	1.8	4	0.6	0.17	0	0.41	0	2.5	9	3
Coliflor cocida	9	1.6	0.8		0	0	0	0	1.8	4	18
Espárragos cocido	18	3.4	1.1		0	0	0	0	1.5	2	26
Espinaca	30	5.1	1.4	0.5	0.06	0.05	0.37	0	6.3	120	60
Guisantes cocidos	52	5	7.7	0.4	0.18	0.15	0.02	0	5.2		13
Fréjol verde	40	2.4	7.7	0.2	0	0	0.2	0	3	2	65
Lechuga	12	1	1.2	0.4	0	0	0.4	0	1.5	9	23
Nabo	20	0.8	3.8	0.3	0.04	0	0.22	0	2	28	55
Papas cocidas	80	1.4	19.7	0.01	0.02	0	0.07	0	1	3	4
Perejil	21	5.2			0	0	0	0	9.1	33	330
Pimiento rojo	24	0.8	5.1	0.2	0	0	0.2	0	1.01	0.8	11
Pimiento verde	15	0.9	2.2	0.4	0.09	0.03	0.27	0	1	2	9
Puerro cocido	24	1.8	4.6		0	0	0	0	3.9	6	61
Tomate	14	1.4	2.5	0.2	0	0	0.2	0	0.7	44	7
Brócoli	23	3.3	2.5		0	0	0	0	3.6	12	100
CEREALES											
Arroz blanco cocido	123	2.2	29.6	0.3	0.08	0.09	0.12	0	0.8	2	1
Harina de trigo	337	11.3	74.8	1.2	0.24	0.29	0.76	0	3	3	140
Pasta cocida	117	4.2	26	0.3	0.08	0.02	0.09	0	0	2	7
Pan trigo	233	7.8	49.7	1.7	0.52	0.32	0.83	0	2.7	540	100
HUEVOS											
Huevo de gallina	153	12.4	1.5	10.9	4.13	5.13	1.2	450	0	140	52
Huevo clara	46	10.8	0.8	0	0	0	0	0	0	152	7
Huevo yema	339	16.1	1.2	30	11.6	14.4	3.38	1.260	0	50	130
LACTEOS											
Leche entera	69	3.5	5.5	3.3	2.5	1.2	0.11	14	0	50	120



Universidad de Cuenca

Leche desnatada	34	3.5	5	0.1	0.06	0.03	0	0	0	52	130
Mantequilla	671	0.7	0.6	74	48.3	23.4	1.9	250	0	870	15
Yogurt natural	50	3.4	6.2	2.2	0.9	0.35	0.03	8	0	76	140
FRUTAS											
Coco	351	3.2	3.7	36	30	4.32	0.7	0	3.8	17	13
Fresa	26	0.6	6.2		0	0	0	0	2.2	2	22
Limón	15	0.8	3.2		0	0	0	0	5.2	6	110
Manzana	46	0.3	12	0.3	0.09	0.02	0.19	0	2	2	4
Melón	24	1	5.3	0.15				0	1	14	19
Mora	36	1.3	8.1	0.6				0	1.7	2	36
Naranja	35	0.8	8.5		0	0	0	0	2	3	41
Sandia	21	0.5	4.9	0.1				0	0.2	0.07	11
Piña	46	0.5	11.6	0.3				0	1.2	2	12
Uva	61	0.6	15.5		0	0	0	0	0.4	2	4
Uva pasa	246	1.1	64.4		0	0	0	0	6.8	52	61
PESCADOS											
Corvina	94	20.8	0	1.2	0.22	0.3	0.68	60	0	75	
Trucha	99	18	0	3	0.3	0.55	2.15	80	0	58	36
AVES											
Pollo	230	17.6	0	14.8	4.24	6.08	3.19	90	0	70	10
Pollo pechuga	120	21.8	1	3.2	1.12	1.52	0.45	69	0	72	10
CARNES											
Magra de vaca	123	20.3	0	4.6	2.06	2.26	0.19	59	0	61	7
Falda de vaca	179	19.5	0	11.2	5.02	5.6	0.5	59	0	43	5
Ternera	168	19	0.5	10	3.4	5.55	0.2	70	0	35	11
Cordero pierna	234	17.9	0	15	8.8	7.6	1	78	0	52	6
Cerdo, solomillo	258	22.2	0	18.8	7.99	9	1.56	72	0	66	9
OTROS											
Azúcar	373	0	99.5	0	0	0	0	0	0	2	0
Azúcar moreno	359	0	95.8	0	0	0	0	0	0	40	76
Miel de abeja	299	0.3	79.5	0	0	0	0		0	7	5
Helado simple	165	3.3	20.7	8.2	4.37	3.16	0.58	11	0	70	120
Gelatina en polvo	370	9.4	38.7	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite girasol	899	0	0	99.9	13.74	33.3	52.3	0	0	0.2	0
Almendra	565	16.9	4.3	53.5	4.44	38.3	5.83	0	14.3	6	250
Nuez	525	10.6	5	51.5	5.87	8.4	36.8	0	5.2	3	61

Descripción: Composición de alimentos empleados para menú de adultos mayores (Instituto de Investigaciones de Ciencias Técnicas de la Universidad de Cuenca)



Universidad de Cuenca

4.3. Presentación de menús elaborados

4.3.1. Menús y su respectivo rendimiento calórico.

El valor energético está calculado por cada preparación y es referencia a un pax.

MENU 1

Entrada: 147 kcal

Sopa de acelga con ñoquis

Plato Fuerte: 428 Kcal

Milanesas de pollo pre cocidas al vapor terminadas a la plancha.

Guarniciones: Arroz estilo mediterráneo y ensalada variada de legumbres pochadas.

Postre: 106 Kcal

Fruta tropical en macedonia acompañada de miel aromatizada en naranja.

Bebida: 1 Kcal

Refresco de salvia y hierbas aromáticas.

Este menú contiene los nutrientes necesarios para un adulto mayor, a la vez es ligero y de fácil digestión debido a los productos que contiene como: vegetales, legumbres y pollo. Además es importante el consumo de agua en esta edad, aquí la bebida es a partir de salvia que es desinflamante y ayuda a la digestión.

MENU 2

Entrada: 184kcal

Empanada de hortalizas.

Plato Fuerte: 105 kcal

Corvina al papillote acompañada de puré de yuca y acelgas con tomate.

Postre: 124 KCAL

Copa suiza.

Bebida: 83 Kcal

Horchata de arroz.



Universidad de Cuenca

El consumo de pescado es muy importante para los geriátricos debido a que contiene omega 3, además es recomendable variar los carbohidratos en un plato. Para que la empanada brinde mayor cantidad de nutrientes se aconseja utilizar harina de granos enteros, gracias a su contenido de fibra que ayuda a la digestión. El postre es simple pero posee rendimiento calórico necesario para estas personas, especialmente de calcio muy necesario en adultos mayores.

MENU 3

Entrada: 37 Kcal

Aigo Boulidi.

Plato fuerte: 185 Kcal

Res Braseado, acompañado de papa estilo peruano y ensalada fresca.

Postre: 120 kcal

Pastel de camote.

Bebida: 33 Kcal

Ponche frutal.

EL aigo Boulidi es una sopa Francesa que es realizada a base de ajo el mismo que ayuda a estimular el apetito, lo que es favorable para este grupo. Otro producto de realce aquí es el camote debido a su contenido en fibra, vitamina A y proteínas. Es recomendable la fruta en esta etapa de la vida gracias a su contenido vitamínico, no solo se puede consumir como postre si no a la vez como bebidas variadas.

MENU 4

Entrada: 165 kcal

Budín de zambo tierno.

Plato fuerte: 262 kcal

Muslos de pollo al horno acompañado con puré de frejol y ensalada de penco negro.

Postre: 70kcal

Gelatina de naranjilla con leche guisada.

Bebida: 120 Kcal



Universidad de Cuenca

Colada de plátano.

El zambo es un producto muy común en el Azuay, con este es posible realizar varias preparaciones para ancianos debido a su alto contenido en fibra, magnesio, vitamina A y C. Otro producto exótico es el penco que contiene proteínas y vitaminas del complejo B, es recomendable en ensaladas.

MENU 5

Entrada: 48 kcal

Sopa de espárragos con sagú.

Plato fuerte: 93 kcal

Trucha al vapor, acompañada tigrillo y vegetales a la plancha.

Postre: 38 kcal

Ocas con panela y naranja.

Bebida: 48 kcal

Horchata de pepas de melón.

El sagú es utilizado como espesante, también posee grandes propiedades nutricionales para las personas de la tercera edad como: hierro, fósforo, proteínas y carbohidratos. Además una bebida muy recomendable es la horchata de pepas de melón debido a su alto contenido en vitaminas del grupo B muy necesario en esta edad.

MENU 6

Entrada: 122 kcal

Ratatouille de tubérculos.

Plato fuerte: 278 kcal

Medallones de pollo escalfados, acompañadas de quinoto y ensalada de manzanas y frutos secos.

Postre: 61 kcal

Cupcakes de calabaza.

Bebida: 32 kcal



Universidad de Cuenca

Jugo de manzana cocida y especias.

Los adultos mayores es esta edad requieren una alimentación de calidad más que en cantidad es por aquello el uso de la quinua que es un producto andino completo ya que posee gran cantidad de proteínas, minerales y ácidos grasos saludables. Además una persona en esta edad puede consumir postres que sean bajos grasas o light como es el caso de las magdalenas de calabaza.

MENU 7

Entrada: 316 kcal

Lasaña Vegetariana.

Plato fuerte: 315kcal

Carne de ternera mechada con vegetales acompañada de ensalada de frutos secos y pepa de zambo tostada.

Postre: 63 kcal

Crepes de harina de plátano con frutos rojos.

Bebida: 75 kcal

Colada de machica con panela y especias dulces

Para los adultos mayores es muy difícil digerir las comidas elevadas en grasas es por eso que se debe elegir pastas que vayan acompañadas de vegetales o carnes magras. Por otro lado, el consumo de harinas no debe ser reprimido siempre y cuando se mantenga un control de las mismas, como es el caso de la machica, harina de plátano y pastas integrales.

MENU 8

Entrada: 40 kcal

Consomé de vegetales con suprema de pollo

Plato fuerte: 250 kcal

Carne vegetariana acompañada de guacamole con amaranto cocido y ensalada de rúcula.

Postre: 130 kcal

Flan de avena.

Bebida: 84 kcal



Universidad de Cuenca

Colada de quinua y guayaba.

El consumo de carnes es muy común, pero de vez en cuando se puede preparar bocadillos a base de carnes vegetarianas que serán de agrado para este grupo de personas, además por su alto contenido proteico. Otro producto excelente para este target es el amaranto ya que posee aminoácidos, vitaminas y minerales.

MENU 9

Entrada: 48 kcal

Parrusalda de pollo.

Plato fuerte: 350 Kcal

Filete de res magra a la parrilla, acompañado de puré de lenteja y ensalada mediterránea.

Postre: 106Kcal

Ensalada de frutas con yogurt griego.

Bebida: 56 Kcal

Smoothie de Kiwi

Este menú contiene los nutrientes que requieren las personas de un centro geriátrico. Ya que posee productos orgánicos tanto de origen animal como vegetal, los mismos que otorgan las cantidades adecuadas de minerales como el hierro en la carne, calcio en el yogurt el mismo que posee un bajo nivel de azúcar ya que es de origen natural y las frutas que brindan alto contenido vitamínico,

MENU 10

Entrada: 58 Kcal

Crema de calabazas con nueces anisadas.

Plato fuerte: 285 kcal

Corvina con verduras escalibadas y hummus.

Postre: 162 Kcal

Manzana al horno rellena.



Universidad de Cuenca

Bebida: 74 Kcal

Smoothie de coco y papaya.

Es aconsejable tener una variación en cuanto a menús, ya que de lo contrario cansaría el consumo repetido del mismo a las personas de la tercera edad, además es recomendable el uso de purés, sopas, coladas y compotas ya que facilita su ingestión debido a sus precarias piezas dentales.



4.3.2. Fichas técnicas de cada menú con su respectivo costeo y preparación



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

RECETA: Sopa de acelga con ñoquis.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Vegetales cordados en macedonia y cocidos. -Papas peladas	Sopa de acelga con ñoquis	



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

FICHA TÉCNICA DE: CREMA DE ACELGA CON ÑOQUIS						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
250	Acelga	g.	225	90%	0.20	0.18
200	Papa	g.	175	88%	0.30	0.26
20	Sal	g.	20	100%	0.01	0.01
5	Pimienta	g.	5	100%	0.01	0.01
100	Leche	ml.	100	100%	0.09	0.09
75	Harina	g.	75	100%	0.07	0.07
15	Requesón	g.	15	100%	0.05	0.05
10	Yemas de huevo	g.	10	100%	0.15	0.15
CANT. PRODUCIDA: 625g						
CANT. PORCIONES: 4		DE: 200 gr.		Costo porción:0.21		
TÉCNICAS: CREMA: -Cocer la acelga y por aparte los 175 g. de papas con sal en cada preparación. - Mezclar las dos preparaciones anteriores y licuar. -Colocar la sopa en una cacerola, luego cocer el tiempo de cocción dependerá de la mezcla, si esta espesa solo mantener caliente, y si esta aguada cocer hasta espesar. -Agregar leche al gusto.				FOTO		

Universidad de Cuenca

NOQUIS:

- Cocer 100g de papa y majar.
- Mezclar el puré con sal, pimienta, requesón y yema de huevo.
- Agregar la harina poco a poco y amasar.
- Dar forma y cocer en abundante agua en ebullición.
- Servir con la crema.





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

RECETA: Milanesas de pollo pre cocidas al vapor terminadas a la plancha. Guarniciones: Arroz estilo mediterráneo y ensalada variada de legumbres pochadas.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Tomate cortado en 4 partes. -Ajo y perejil picado. -Hojas de remolacha cortada.	Milanesas de pollo pre cocidas al vapor terminadas a la plancha. Guarniciones: Arroz estilo mediterráneo y ensalada variada de legumbres pochadas.	Se puede utilizar otras hojas en lugar de la hoja de remolacha para la ensalada como: espinaca, acelga, nabo, etc.



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

FICHA TÉCNICA DE: Plato fuerte menu1						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	Pechuga de pollo	g.	450	90%	4.50	4.05
250	Arroz	g.	250	88%	0.75	0.75
20	Sal	g.	20	100%	0.01	0.01
5	Pimienta	g.	5	100%	0.01	0.01
10	Vinagre	ml.	10	100%	0.05	0.05
250	Arveja tierna	g.	250	100%	0.65	0.65
100	Hojas de remolacha	g.	90	90%	0.25	0.23
250	Tomates secos	g.	250	100%	0.50	0.50
10	Ajo	g	10	100%	0.05	0.05
20	Perejil	g	20	100%	0.05	0.05
CANT. PRODUCIDA: 1355g						
CANT. PORCIONES: 4		DE: 350 gr.		Costo porción:1.59		
TÉCNICAS: MILANESA DE POLLO: - Filetear la pechuga y agregar sal y pimienta - Colocar en una vaporera y cocer los filetes durante 3 min en cada lado, luego en la plancha dorarlos, si no se cuenta con una plancha utilizar una sartén.					FOTO	

Universidad de Cuenca

- ARROZ ESTILO MEDITERRANEO:

- Cocer el arroz con sal.
- Deshidratar los tomates en el horno junto con el ajo en cuadrados pequeños, sal y pimienta.
- Mezclar los tomates deshidratados junto con el arroz.
- Servir espolvorear perejil.

LEGUMBRES POCHADAS.

- Hervir agua y llevar a ebullición,
- Colocar las hojas de remolacha con sal durante 3 min.
- Sacar e inmediatamente colocar en agua fría.
- Cocer la arveja tierna durante 5 minutos.
- Mezclar las hojas cocidas de remolacha con la arveja luego agregar sal y vinagre.





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

RECETA: Fruta tropical en macedonia acompañada de miel aromatizada en naranja.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Fruta pelada y cortada.- Naranja rallada.- Jugo de naranja.	Fruta tropical en macedonia acompañada de miel aromatizada en naranja.	<p>Se puede realizar con cualquier otro tipo de fruta.</p> <p>También la miel se puede aromatizar con diferentes hojas y especias dulces.</p>



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

FICHA TÉCNICA DE: Fruta tropical en macedonia acompañada de miel aromatizada a naranja.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	Piña hawaiana	g.	100	20%	1.50	0.30
350	Papaya	g.	100	29%	0.50	0.14
60	kiwi	g.	55	92%	0.50	0.46
500	Melon	g.	100	20%	1.25	0.25
100	Miel	g.	100	100%	0.50	0.50
10	Hojas de naranja	g.	10	100%	0.01	0.01
50	Naranja	g.	30	60%	0.15	0.09
CANT. PRODUCIDA: 495g						
CANT. PORCIONES: 4		DE: 75 gr.		Costo porción:0.44		
<p>TÉCNICAS:</p> <p>MIEL AROMATIZADA DE NARANJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar la miel en una cacerola junto con el jugo de naranja y cocer a fuego bajo durante 5 min. - Agregar las hojas de naranja con la ralladura, bajar del fuego y tapar. Enfriar. - Servir la fruta cortada acompañada de la miel. 						



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

RECETA: Refresco de salvia y hierbas aromáticas.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Hierbas limpias.	Refresco de salvia y hierbas aromáticas.	Se puede realizar con cualquier otro tipo de hierbas aromáticas.



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

FICHA TÉCNICA DE: Refresco de salvia y hierbas aromáticas.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
50	Salvia	g.	25	50%	2.00	1.00
50	Hierba luisa	g.	50	100%	0.25	0.25
100	Flores alelias	g.	75	75%	0.25	0.19
100	Stevia en hoja	g.	50	50%	1.00	0.50
10	Limón	g.	10	100%	0.10	0.10
CANT. PRODUCIDA: 210g						
CANT. PORCIONES: 15		DE: 250 gr.		Costo porción:0.14		
<p>TÉCNICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar en una cacerola 3 litros de aguas y llevar a ebullición. - Agregar la stevia en hoja y hervir durante 10 min. - Colocar la hierba luisa y flores en el agua hervida con stevia, tapar y retirar del fuego. -Licuar, una vez fría la preparación anterior con la salvia, cernir y servir, si desea se puede acompañar con limón. 					<p align="center">FOTO</p>	



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

RECETA: Empanada de hortalizas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Hortalizas cortadas en cubos pequeños.	Empanada de hortalizas	Se puede realizar con cualquier otro tipo de hortaliza e incluso carne.



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

FICHA TÉCNICA DE: Empanada de hortalizas

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
250	Harina	g.	250	100%	0.20	0.20
30	Bicarbonato	g.	5	17%	0.25	0.04
250	Mantequilla	g.	30	12%	0.40	0.05
10	Sal	g.	10	100%	0.01	0.01
50	Acelga	g.	50	100%	0.10	0.10
50	Espinaca	g.	50	100%	0.10	0.10
100	Puerros	g.	50	50%	0.50	0.25
50	Tomate	g.	50	100%	0.15	0.15

CANT. PRODUCIDA: 495g.

CANT. PORCIONES: 6

DE: 50 gr.

Costo porción:0.23

TÉCNICAS:

- Rehogar para el relleno el puerro añadir las hortalizas, el tomate y tapar. Cocer durante 5 min a fuego medio.
- Colocar la harina en un bowl y formar un volcán, luego agregar el bicarbonato, mantequilla, sal, agua tibia y amasar.
- Estirar la masa y cortar cuatro pedazos de 12*12 y 4 pedazos de 10*10.
- Poner en una lata de horno el pedazo de 12 cm poner el relleno sobre el mismo y cubrirlo con el pedazo de 10cm.
- Hornear durante 15-20 min a una temperatura de 180 grados centígrados.

FOTO





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

RECETA: Corvina al papillote acompañada de puré de yuca y acelgas con tomate.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Corvina limpia.-Yuca cortada en dados grandes.- Tallos de acelga cortada en cubos grandes.-Tomate en concasé.-Ajo fileteado.- Cebolla en juliana	<p>Corvina al papillote acompañada de puré de yuca y acelgas con tomate.</p>	<p>La técnica del papillote se puede utilizar en cualquier otro tipo de género e incluso vegetales, hortalizas y legumbres.</p>



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

FICHA TÉCNICA DE: Corvina al papillote acompañada de puré de yuca y acelgas con tomate.

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
250	Corvina	g.	250	100%	2.50	2.50
200	Yuca	g.	180	90%	0.45	0.41
100	Acelga(tallos)	g.	100	100%	0.10	0.10
2	Tomates medianos	g.	2	100%	0.25	0.25
20	Sal	g.	20	100%	0.02	0.02
5	Pimienta	g.	5	100%	0.01	0.01
10	Aceite vegetal	ml	10	100%	0.50	0.25
10	Dientes de Ajo	g.	10	100%	0.01	0.01
10	Cebolla blanca	g.	10	100%	0.05	0.05

CANT. PRODUCIDA: 587g.

CANT. PORCIONES: 4

DE: 200 gr.

Costo porción:1.04

TÉCNICAS:

CORVINA AL PAPILOTE.

- Cortar en cuatro pedazos la corvina, luego adobar con sal y pimienta.
- Cubrir los pedazos de corvina con papel de aluminio, como si se estuviera envolviendo, luego colocar en un molde y hornear a 175°C durante 20 min.

PURE DE YUCA:

FOTO





Universidad de Cuenca

-Cocer la yuca previamente cortada con sal hasta suavizar.

-Majar la yuca cocida, rectificar la sal.

ACELGA CON TOMATES:

-Rehogar la cebolla con el ajo previamente cortados, agregar sal y pimienta.

Agregar los tallos de acelga y tomate tapar, dejar cocer a fuego bajo durante 5 min.



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

RECETA: Copa suiza.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Manzana cortada en cubos grandes.	Copa suiza.	Ha esta preparación se le puede agregar cualquier tipo de cereal en lugar de avena.



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

FICHA TÉCNICA DE: Copa suiza.					FECHA: 18/AGOSTO/2016	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	Yogurt natural.	ml.	500	100%	1.00	1.00
100	Manzana	g.	90	90%	0.34	0.31
50	Miel	g.	50	100%	0.10	0.10
25	Avena	g.	25	100%	0.03	0.03
25	Nuez	g.	25	100%	0.30	0.30
25	Pasas	g.	25	100%	0.03	0.03
CANT. PRODUCIDA: 587g.						
CANT. PORCIONES: 5		DE: 100 gr.		Costo porción:0.35		
<p>TÉCNICAS:</p> <p>-Cocer la manzana durante 10 min.</p> <p>- Colocar la manzana cocida en una copa, luego agregar el yogurt con la nuez y las pasas.</p>						



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

RECETA: Horchata de arroz.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Arroz mezclado con la leche hervida reposar durante 12 horas.	Horchata de arroz.	Para servir esta bebida también se puede espolvorear canela en polvo.



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

FICHA TÉCNICA DE: Horchata de arroz.

FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
250	Arroz	g.	250	100%	0.34	0.34
1000	Leche	ml.	1000	100%	0.92	0.92
10	Canela en rama	g.	10	100%	0.03	0.03
50	Azúcar	g.	50	100%	0.10	0.10

CANT. PRODUCIDA: 1310g.

CANT. PORCIONES: 15

DE: 200 gr.

Costo porción:0.28

TÉCNICAS:

- Licuar la mezcla reposada con el azúcar.
- Servir esta bebida con bastante hielo.



Universidad de Cuenca



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

RECETA: Sopa de ajo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Ajo laminado.	Ajo Boudido	



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

FICHA TÉCNICA DE: Sopa de ajo

FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
30	Ajo	g.	30	100%	0.15	0.15
10	Laurel	ml.	10	100%	0.05	0.05
45	Pan tostado(rebanadas)	g.	45	100%	0.10	0.10
20	Hojas de salvia	g.	20	100%	0.05	0.05
10	Sal	g.	10	100%	0.01	0.01
5	Pimienta	g.	5	100%	0.01	0.01

CANT. PRODUCIDA: 120g.

CANT. PORCIONES: 4

DE: 200 gr.

Costo porción:0.09

TÉCNICAS:

- Colocar en una olla ½ litro de agua, poner ajo y sal luego hervir durante 15 min.
- Retirar la olla del fuego y agregar las hojas de salvia y laurel. Tapar para infusionar.
- Servir colocar el pan tostado.

FOTO:





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

RECETA: Cordero braseado, acompañado de papa estilo peruano y ensalada fresca.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Lomo limpio y cortado en 4 partes.- Cebolla cortada en macedonia.- Pimiento cortado en macedonia.-Papas peladas-Lechuga deshojada-Tomate cherry cortado en 2 partes.-Aros de cebollas	<p>Cordero Braseado, acompañado de papa estilo peruano y ensalada fresca.</p>	



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

FICHA TÉCNICA DE: Cordero braseado, acompañado de papa estilo peruano y ensalada fresca.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
400g	Cordero	g.	380	95%	2.50	2.38
50	Pimiento	ml.	50	100%	0.17	0.17
45	Cebolla paiteña	g.	45	100%	0.10	0.10
50	Raices de cilantro	g.	20	40%	0.25	0.10
10	Aceite vegetal	g.	10	100%	0.10	0.10
5	Pimienta	g.	5	100%	0.01	0.01
100	Lechuga	g.	100	100%	0.30	0.30
45	Cebolla blanca	g.	40	89%	0.15	0.13
150	Tomate cherry	g.	50	100%	0.13	0.13
10	Vinagre	ml.	10	100%	0.05	0.05
10	Sal	g.	10	100%	0.01	0.01
250	Papa	g.	200	80%	0.15	0.12
100	Arveja tierna	g.	50	100%	0.17	0.17
45	Huevo	g.	45	100%	0.15	0.15
50	Zanahoria	g.	50	100%	0.05	0.05
250	Vino tinto	ml	250	100%	1.00	1.00
CANT. PRODUCIDA: 1065g.						

Universidad de Cuenca

CANT. PORCIONES: 5

DE: 200 gr.

Costo porción:1.10

TÉCNICAS:

CORDERO BRASEADO:

-Colocar en un recipiente para horno el cordero con la cebolla paiteña, pimiento, raíces de cilantro, pimienta, sal y vino tinto.

-Colocar en el horno a 175 °C y cada 5 minutos ir bañando la carne en sus jugos durante 45 min.

PAPA ESTILO PERUANO:

-Cocer la papa con sal hasta suavizar, luego majar.

-Cocer la arveja, zanahoria y huevo por separado.

- Mezclar la arveja con la zanahoria poner sal y pimienta.

- Cortar el huevo en juliana.

- Formar bolitas con el puré

- Rellenar con la mezcla anterior y huevo.

ENSALADA FRESCA.

-Mezclar vinagre con el aceite sal y pimienta.

- Mezclar la lechuga con el tomate y los aros de cebolla.

-Para servir bañar los vegetales con la vinagreta.

FOTO






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

RECETA: Pastel de camote.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Camote pelado y rallado.	Pastel de camote.	Este pastel se puede acompañar con cualquier tipo de mermelada.



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

FICHA TÉCNICA DE: Pastel de camote.				FECHA: 18/AGOSTO/2016		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
100	Camote	g.	100	100%	0.10	0.10
45	Huevos	g.	45	100%	0.15	0.15
20	Polvo de hornear.	g.	20	100%	0.13	0.13
5	Vainilla	g.	5	100%	0.01	0.01
50	Azúcar	g.	50	100%	0.10	0.10
150	Harina	g.	150	100%	0.13	0.13
80	Mantequilla	g	80	100%	0.16	0.16
CANT. PRODUCIDA: 715g.						
CANT. PORCIONES: 12		DE: 50 gr.		Costo porción:0.16		
<p>TÉCNICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cremar la mantequilla con el azúcar, luego colocar uno a uno los huevos. -Añadir los ingredientes secos. -Agregar a la mezcla anterior el camote rallado. -Poner en un molde de 20cm de diámetro. -Hornear durante 45 minutos a 180 °C. 				<p>FOTO</p> 		



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

RECETA: Ponche frutal.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Piña y melón cortados en cubos grandes -Jugo de naranja -Fresa cortada en 4 partes. -Bocados de sandía(Realizarlo con un sacabocados)	Ponche frutal.	Se puede realizar con cualquier tipo de fruta tropical.



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

FICHA TÉCNICA DE: Ponche frutal.					FECHA: 18/AGOSTO/2016	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	Piña	g.	430	86%	1.25	1.08
500	Fresa	g.	475	95%	1.00	0.95
500	Melón	g.	400	80%	1.50	1.20
50	Miel de caña	g.	50	100%	0.05	0.05
180	Naranja	g.	120	67%	0.40	0.27
500	Sandía	g.	300	60%	1.00	0.60
CANT. PRODUCIDA: 1775g.						
CANT. PORCIONES: 15		DE: 150 ml.		Costo porción:0.28		
<p>TÉCNICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Colocar 3 litros de agua en una olla, cuando llegue a ebullición colocar la piña y cocer por 15 minutos. -Agregar el melón y cocer durante 3 min. - Enfriar y colocar la fresa y la sandía. -Endulzar con la miel de caña y servir con hielo. 						



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

RECETA: Budín de zambo tierno.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Zambo cortado en cubos pequeños -Cebolla y pimientos cortada cubos pequeños.	Budín de zambo tierno.	Se puede realizar también con quinua, zapallo, etc



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

FICHA TÉCNICA DE: Budín de zambo tierno.

FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
200	Zambo	g.	200	100%	0.10	0.10
20	Mantequilla	g.	20	100%	0.24	0.24
40	Cebolla perla	g.	40	100%	0.5	0.5
40	Pimientos	g.	40	100%	0.5	0.5
40	Harina	g.	40	100%	0.4	0.4
24	Miga de pan	g.	24	100%	0.8	0.8
10	Sal	g.	10	100%	0.1	0.1
5	Pimienta	g.	5	100%	0.1	0.1
256	Huevos	g	256	100%	0.10	0.40

CANT. PRODUCIDA: 635g.

CANT. PORCIONES: 4

DE: 159 gr.

Costo porción:0.74

TÉCNICAS:

- Batir los huevos, agregar el harina y miga de pan
- Realizar un refrito con zambo, cebolla, pimientos con sal y pimienta, agregar a la preparación anterior, luego colocar en moldes.
- Hornear durante 15 minutos a 180 °C.

FOTO





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

RECETA: Muslos de pollo al horno acompañado con puré de fréjol y ensalada de penco negro.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Pollo marinado con sal y pimienta. -Penco limpio y cortado en cubos grandes. -Hojas de perejil.	Muslos de pollo al horno acompañado con puré de fréjol y ensalada de penco negro.	Se puede realizar puré con cualquier otro tipo de leguminosa.



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

FICHA TÉCNICA DE: Muslos de pollo al horno acompañado con puré de frejol y ensalada de penco negro.

FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	Muslos de pollo	g.	500	100%	3.27	3.27
20	Sal	g.	20	100%	0.02	0.02
5	Pimienta	g.	5	100%	0.01	0.01
200	Fréjol tierno	g.	200	100%	0.45	0.45
300	Penco negro	g.	200	67%	0.01	0.00
50	Perejil	g.	50	100%	0.10	0.10
10	Limón	g.	10	100%	0.10	0.10
10	Aceite	ml.	10	100%	0.10	0.10
10	Cebolla blanca	g.	10	100%	0.01	0.01
50	Leche	ml.	10	100%	0.05	0.05

CANT. PRODUCIDA: 1025g.

CANT. PORCIONES: 4

DE: 150 gr.

Costo porción:1.03

TÉCNICAS:

MUSLOS DE POLLO AL HORNO:

- Colocar en una bandeja de horno el pollo y hornear a una temperatura de 180 °C durante 30 min.

PURE DE FREJOL:

FOTO:

Universidad de Cuenca

- Cocer el fréjol hasta suavizar.
- Majar el fréjol cocido.
- Sofreír la cebolla
- Poner el fréjol majado y agregar la leche hasta que tome consistencia.

ENSALADA DE PENCO NEGRO:

- Añadir sal pimienta, limón al penco cortado.
- Servir con perejil.





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

RECETA: Gelatina de naranjilla con leche guisada.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Naranjilla cortada en 4 partes.	Gelatina de naranjilla con leche guisada.	Se puede guisar la leche con cualquier otro tipo de especie dulce, incluso agregar fruta.



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

FICHA TÉCNICA DE: Gelatina de naranjilla con leche guisada.

FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
120	Naranjilla	g.	100	83%	0.66	0.55
10	Gelatiana sin sabor	g.	10	100%	0.16	0.16
100	Leche	g.	100	100%	0.10	0.10
20	Miel de caña	g.	20	100%	0.05	0.05
5	Vainilla	g.	5	100%	0.01	0.01
5	Canela	g.	5	100%	0.01	0.01
100	Azúcar.	g.	100	100%	0.10	0.10

CANT. PRODUCIDA: 360g.

CANT. PORCIONES: 15

DE: 30 gr.

Costo porción:0.24

TÉCNICAS:

GELATINA DE NARANJILLA:

- Cocer la naranjilla con el azúcar en 500 ml de agua, dejar enfriar.
- Licuar la naranjilla cocida con el agua que se coció.
- Cernir y reservar.
- Colocar la gelatina sin sabor en un recipiente y agregar 50ml de agua y mover.
- Poner la gelatina hidratada a baño maría.
- Luego colocar en el jugo de naranjilla.

FOTO





Universidad de Cuenca

LECHE GUISADA:

-Calentar la leche a fuego bajo con canela y vainilla, durante 8 min.

-Endulzar con la miel de caña

Servir la gelatina junto con la leche.



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

RECETA: Colada de plátano		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Plátano sin cáscara.	Colada de plátano	Se puede utilizar leche en lugar de agua para realizar esta colada.



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

FICHA TÉCNICA DE: Colada de plátano

FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
290	Plátano	g.	250	86%	0.50	0.43
5	Canela	g.	5	100%	0.01	0.01
5	Pimienta dulce	g.	5	100%	0.01	0.01
50	Miel de abeja	g.	50	100%	0.15	0.15

CANT. PRODUCIDA: 310g.

CANT. PORCIONES: 5

DE: 200 ml.

Costo porción:0.12

TÉCNICAS:

- Cocer el plátano en 1 ½ litro de agua con canela y pimienta dulce.
- Enfriar la preparación, retirar las especias dulces.
- Licuar la preparación anterior.
- Endulzar con miel de abeja y servir.





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

RECETA: Sopa de espárragos con sagú.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Espárragos limpios y cortados por la mitad.-Papa pelada y cortada en cubos grandes.- Cebolla juliana.- Ajo laminado.	Sopa de espárragos con sagú.	<p>En esta preparación, al final se puede agregar leche c/n si se desea.</p> <p>-Se puede reservar algunos espárragos cocidos para servir en el plato.</p>



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

FICHA TÉCNICA DE: Sopa de espárragos con sagú.
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
250	Espárragos.	g.	230	92%	0.57	0.52
20	Cebolla blanca	ml.	20	100%	0.10	0.10
5	Dientes de ajo	g.	5	100%	0.03	0.03
10	Sal	g.	10	100%	0.01	0.01
5	Pimienta	g.	5	100%	0.01	0.01
50	Papa	g.	45	90%	0.05	0.05
15	Sagú	g.	15	100%	0.20	0.20
10	Aceite	ml	0.01	100%	0.01	0.01

CANT. PRODUCIDA: 415g.

CANT. PORCIONES: 4

DE: 150 gr.

Costo porción:0.23

TÉCNICAS:

- Rehogar la cebolla con el ajo agregar sal y pimienta.
- Agregar 500 ml de agua, llevar a ebullición agregar los espárragos, papa y sagú.
- Cocer hasta que espese, añadir leche (opcional)

FOTO





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

RECETA: Trucha al vapor, acompañada tigrillo y vegetales a la plancha.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Trucha limpia y marinada- Cebolla cortada en cuadrados pequeños.- Pimiento cortado en cubos grandes- Verde limpio y cortado en 4 partes.-Acelga cortada en chifonade.	Trucha al vapor, acompañada tigrillo y vegetales a la plancha.	A la trucha se le puede aplicar otra técnica de cocción como: escalfado, al horno, a la plancha que son técnicas adecuadas para una cocción sana.



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

FICHA TÉCNICA DE: Trucha al vapor, acompañada tigrillo y vegetales a la plancha.
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
250	Truchas	g.	250	100%	0.75	0.75
200	Verde	g.	175	88%	0.23	0.20
50	Cebolla blanca	g.	50	100%	0.05	0.05
10	Aceite vegetal	ml.	10	100%	0.01	0.01
150	Pimiento Rojo	g.	120	80%	0.17	0.14
150	Pimiento Verde	g.	120	80%	0.17	0.14
150	Pimiento Amarillo	g.	120	80%	0.17	0.14
10	Sal en grano	g.	10	100%	0.01	0.01
5	Pimienta	g.	5	100%	0.01	0.01
40	Acelga	g	40	100%	0.20	0.20

CANT. PRODUCIDA: 1435g.

CANT. PORCIONES: 4

DE: 250 gr.

Costo porción:0.41

TÉCNICAS:	FOTO
<p>TRUCHA AL VAPOR.</p> <p>-Hervir agua en la vaporera y agregar sal, luego colocar la trucha y cocer durante 3 min cada lado.</p> <p>TIGRILLO.</p> <p>-Cocer el verde con sal hasta que este suave.</p>	

Universidad de Cuenca

-Majar el verde mientras este caliente.

-Rehogar la cebolla en aceite con sal y pimienta, luego agregar el verde majado y mezclar.

VEGETALES A LA PLANCHA:

-Cubrir la plancha con un poco de aceite, una vez caliente colocar los vegetales con sal y pimienta y remover.

-Servir con lechuga





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

RECETA: Ocas con panela y naranja.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Oca pelada. -Jugo naranja.	Ocas con panela y naranja.	Para realizar la miel de panela también se puede utilizar otro tipo de zumo de fruta como otras especies dulces.



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

FICHA TÉCNICA DE: Ocas con panela y naranja.

FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
250	Ocas	g.	200	80%	0.50	0.40
50	Panela	ml.	50	100%	0.20	0.20
50	Naranja	g.	30	60%	0.15	0.09
10	Hoja de naranjo	g.	10	100%	0.01	0.01

CANT. PRODUCIDA: 290g.

CANT. PORCIONES: 4

DE: 45 gr.

Costo porción:0.18

TÉCNICAS:

-Cocer las ocas.

MIEL DE PANELA:

-Hervir el jugo de naranja junto con la panela y la hoja de naranjo hasta que tenga punto.





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

RECETA: Horchata de pepas de melón.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Melón limpio y cortado.	Ocas con panela y naranja.	Para endulzar la horchata se puede utilizar miel de abeja o cualquier otro tipo de edulcorante.



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

FICHA TÉCNICA DE: Horchata de pepas de melón.
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
550	Pepas de melón	g.	100	20%	2.00	0.40
50	Miel de caña	ml.	50	100%	0.20	0.20
5	Vanilla	g.	30	60%	0.01	0.01

CANT. PRODUCIDA: 180g.

CANT. PORCIONES: 4

DE: gr.

Costo porción:0.15

TÉCNICAS:

- Licuar las pepas de melón con ½ litro de agua.
- Cernir en un recipiente, agregar la miel de caña junto con la vainilla.





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

RECETA: Ratatouille de tubérculos.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Papa y zanahoria pelada y cortada en rondelos -Tomates cortados en concassé.	Ratatouille de tubérculos.	En esta preparación se puede utilizar también vegetales. La receta original lleva berenjena, calabacines (zucchini) y tomates. Además puede utilizarse para acompañar el arroz o algún tipo de género.



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

FICHA TÉCNICA DE: Ratatouille de tubérculos.
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
300	Papa	g.	270	90%	0.50	0.45
10	Sal	g.	10	100%	0.01	0.01
5	Pimienta	g.	5	100%	0.01	0.01
300	Zanahoria	g.	286	95%	0.50	0.48
200	Tomate (maduro)	g.	200	100%	0.25	0.25
5	Laurel	g.	5	100%	0.01	0.01
20	Aceite	ml	20	100%	0.02	0.02

CANT. PRODUCIDA: 290g.

CANT. PORCIONES: 4

DE: 100 gr.

Costo porción:0.18

TÉCNICAS:

- Colocar en una olla aceite, tomate con sal, pimienta, laurel. Reservar.
- Cocinar la papa y la zanahoria por separado.
- Mezclar la zanahoria y la papa con la salsa anterior y servir.

FOTO





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

RECETA: Medallones de pollo escalfados, acompañadas de quinoto y ensalada de manzanas y frutos secos.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Filetes de pechuga de pollo. -Manzana cortada en cubos grandes. -Quinoa remojada.	Medallones de pollo escalfados, acompañadas de quinoto y ensalada de manzanas y frutos secos.	En vez de la quinua se puede utilizar amaranto, cuscús y arroz (risotto).



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

FICHA TÉCNICA DE: Medallones de pollo escalfados, acompañadas de quinoto y ensalada de manzanas y frutos secos.
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	Pechuga de pollo	g.	400	80%	3.00	2.40
250	Quinoa	ml.	250	100%	1.63	1.60
60	Queso	g.	50	100%	0.15	0.15
10	Perejil	g.	10	100%	0.18	0.18
90	Manzana verde	g.	90	100%	0.40	0.40
50	Yogurt natural	ml.	50	100%	0.15	0.15
25	Pasas	g.	25	100%	0.08	0.08
10	Aceite	g.	10	100%	0.01	0.01
10	Sal	g.	10	100%	0.01	0.01
10	Pimienta.	g.	10	100%	0.01	0.01
25	Nuez	g.	25	100%	0.30	0.30

CANT. PRODUCIDA: 3405g.

CANT. PORCIONES: 4

DE: 250 gr.

Costo porción:1.32

Universidad de Cuenca

TÉCNICAS:

MEDALLONES DE POLLO ESCALFADO:

-Cortar un pedazo de papel film de 30*30 y colocar la pechuga fileteada tratando de no dejar ningún espacio, espolvorear sal y pimienta, luego enrollar con el papel film y formar un caramelo amarrando a los extremos.

-Hervir en una olla agua con sal e introducir la pechuga envuelta.

-Cocer durante 20 min.

QUINOTO:

- Cocer la quinua con sal.

-Cernir y dejar escurrir todo el líquido.

-Sofreír la cebolla con aceite, colocar la quinoa, mezclar.

-Juntar el queso con la preparación anterior mientras este caliente.

ENSALADA DE MAZANAS Y FRUTOS SECOS:

-Colocar en un recipiente la manzana colocar el yogur y los frutos secos.

-Agregar sal y pimienta.

FOTO:





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

RECETA: Cupcakes de calabaza.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Puré de calabaza. -Mezclar 18g. de bicarbonato con el vinagre.	Cupcakes de calabaza.	Se puede realizar una cobertura para los cupcakes como: crema batida, frosting de queso, etc.





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

FICHA TÉCNICA DE: Cupcakes de calabaza. FECHA: 18/AGOSTO/2016						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
10	Bicarbonato de Sodio.	g.	10	100%	0.20	0.20
6	Canela molida	ml.	6	100%	0.01	0.01
6	Jengibre molido	g.	6	100%	0.05	0.05
5	Polvo de hornear	g.	5	100%	0.05	0.05
3	Sal	g.	3	100%	0.01	0.01
5	Pimienta dulce	g.	5	100%	0.01	0.01
250	Azúcar morena.	g.	250	100%	0.35	0.35
420	Calabaza.	g.	420	100%	1.00	1.00
10	Vinagre	ml.	10	100%	0.10	0.10
123	Leche desnatada	ml.	123	100%	0.13	0.13
5	Vainilla	ml.	5	100%	0.01	0.01
300	Harina	g.	300	100%	0.20	0.20
133	Margarina	g.	133	100%	0.21	
CANT. PRODUCIDA: 1320 g.						
CANT. PORCIONES: 24 DE: 45 gr. Costo porción:0.10						
TÉCNICAS:					FOTO	
<p>-Precalentar el horno a 175°C, en molde para cupcakes cubrir con pirotines.</p> <p>-Mezclar en un recipiente harina, bicarbonato 10 g, canela, jengibre, el polvo de hornear, la sal y la pimienta.</p> <p>-Aparte batir la margarina con el azúcar.</p> <p>-Agregar el puré de calabaza, la mezcla de bicarbonato y vinagre, la leche y vainilla,</p>						

Universidad de Cuenca

seguir batiendo.

- Reducir la velocidad y agregar la harina. Batir hasta mezclar.
- Colocar en los moldecitos y hornear durante 22 o 25 min.
- Introducir un palillo para saber si ya están listos.
- Dejar enfriar, se pueden decorar.





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

RECETA: Jugo de manzana cocida y especias.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Manzanas peladas.	Jugo de manzana cocida y especias.	



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

FICHA TÉCNICA DE: Jugo de manzana cocida y especias.
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	Manzanas	g.	470	94%	1.00	1.00
50	Miel de caña	ml.	50	100%	0.10	0.10
5	Pimienta dulce	g.	5	100%	0.01	0.01
5	Canela	g.	5	100%	0.01	0.01

CANT. PRODUCIDA: 530g.

CANT. PORCIONES: 12

DE: 200 gr.

Costo porción: 0.13

TÉCNICAS:

- Cocer las manzanas en 1 litro de agua, agregar las especias.
- Retirar las especias y dejar enfriar.
- Licuar y endulzar con la miel de caña.



FOTO



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

RECETA: Lasaña Vegetariana		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Tomate en concasé.-Espinaca en chifonade.-Zapallo cortado en cubos grandes.-Champiñones laminados.-Queso rallado.	Lasaña Vegetariana.	<ul style="list-style-type: none">-Se puede utilizar otros vegetales de preferencia en la lasaña.- Otra forma de hacer lasaña también es no cocinando la pasta y colocando en el molde cruda, si no que necesita más tiempo de cocción en el horno, aproximadamente 30 min.



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

FICHA TÉCNICA DE: Lasaña Vegetariana						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
200	Espinaca	g.	200	98%	0.26	0.25
200	Champiñones	ml.	200	100%	0.45	0.45
250	Zapallo	g.	250	100%	0.25	0.25
250	Berenjena	g.	250	100%	0.01	0.01
16	Láminas de lasaña	g.	16	100%	2.00	2.00
500	Tomate	g.	490	100%	0.50	0.50
10	Laurel	g.	10	100%	0.10	0.10
20	Sal	g.	20	100%	0.02	0.02
10	Pimienta	g.	10	100%	0.01	0.01
20	Aceite	g.	20	100%	0.02	0.02
250	Queso Mozzarella	g.	250	100%	3.15	3.15
CANT. PRODUCIDA: 530g.						
CANT. PORCIONES: 10		DE: 100 gr.		Costo porción:0.73		
TÉCNICAS: SALSA DE TOMATE: -Colocar el aceite en una olla , calentarlo, luego poner el tomate y remover, agregar sal, pimienta y laurel. Dejar cocer durante 5 min a fuego medio. -Enfriar la preparación anterior y licuar sin agregar líquido.				FOTO		

Universidad de Cuenca

-Cernir y reservar.

LASAÑA:

-Colocar en una olla aceite, calentar y saltear las espinacas con sal y pimienta, durante 3 min, repetir lo mismo con los champiñones, berenjena y zapallo.

-Cocer la pasta en agua con sal y aceite durante 3 min. No es necesario que la pasta esté cocida.

-Poner las láminas de lasaña cocida en un pirex y colocar el relleno y el queso, repetir el proceso hasta llegar a la última capa de pasta, al final colocar queso.

-Hornear durante 15 min a 180 °C





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

RECETA: Carne de ternera mechada con vegetales, acompañada de ensalada fresca con frutos secos.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Vegetales en chiffonade- Papas en cubos grandes.-Carne de ternera troceada.-Lechuga deshojada	Carne de ternera mechada con vegetales, acompañada de ensalada fresca con frutos secos.	-Se puede mechar diferentes géneros con distintos productos.



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

FICHA TÉCNICA DE: Carne de ternera mechada con vegetales, acompañada de ensalada fresca con frutos secos.
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	Carne de ternera	g.	500	100%	3.50	3.50
15	Sal	g.	15	100%	0.01	0.01
5	Laurel	g.	5	100%	0.01	0.01
250	Papas	g.	250	100%	0.30	0.30
150	Lechuga	g.	150	100%	0.15	0.15
25	Pasas	g.	25	100%	0.13	0.13
75	Zanahoria	g.	75	100%	0.10	0.10
50	Pimiento	g.	50	100%	0.10	0.10
5	Pimienta	g.	5	100%	0.01	0.01
20	Aceite	g.	20	100%	0.02	0.02
10	Limón	g.	10	100%	0.05	0.05
100	Tomate cherry	g.	100	100%	0.25	0.25
25	Nuez	g.	25	100%	0.50	0.50
CANT. PRODUCIDA: 1230g.						
CANT. PORCIONES: 6		DE: 200 gr.		Costo porción:0.81		

Universidad de Cuenca

TÉCNICAS:

- Colocar sal y pimienta en la carne y enrollar introducir los vegetales tales como papas, zanahoria y laurel. Si los productos sobran reservar.
- Poner en una bandeja de horno engrasada con aceite la carne mechada, si desea colocar los vegetales sobrantes y tapar con papel aluminio, cocer a una temperatura baja durante 45 min.
- Añadir la lechuga cortada en una ensaladera, tomate cherry, pasas y nuez.
- Preparar una vinagreta simple con limón aceite, sal y pimienta.

FOTO





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

RECETA: Crepes de harina de plátano con frutos rojos.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Lavar la fruta.-Fresa cortada cuatro partes.	Crepes de harina de plátano con frutos rojos.	<ul style="list-style-type: none">-Se puede elaborar crepes de otras harinas.-Los crepes no necesariamente son de dulce, puede acompañarse con verduras, géneros, hortalizas, etc.



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

FICHA TÉCNICA DE: Crepes de harina de plátano con frutos rojos.
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
150	Harina de plátano	g.	150	100%	0.30	0.30
250	Leche	ml.	250	100%	0.23	0.23
20	Azúcar	g.	20	100%	0.05	0.05
5	Canela en polvo	g.	5	100%	0.01	0.01
100	Mora	g.	100	100%	0.25	0.25
100	Fresa	g.	100	100%	0.10	0.10
5	Sal	g.	5	100%	0.01	0.01
90	Huevos	g.	90	100%	0.30	0.30

CANT. PRODUCIDA: 720g.

CANT. PORCIONES: 15

DE: 50 gr.

Costo porción:0.1

TÉCNICAS:	FOTO
<p>CREPES DE HARINA DE PLATANO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Batir los huevos -Añadir sal y leche sin dejar de batir. -Luego agregamos harina y canela, batir hasta que no haya grumos. -Batimos hasta que la mezcla este semilíquida. -Calentar una sartén de teflón a fuego medio, aparte mojar 	

Universidad de Cuenca

una toallita de cocina con un poco de aceite y lo pasamos en la sartén.

-Colocar la masa con un cucharón y extender por todo el sartén, una vez que los bordes de los crepes estén dorados dar la vuelta y cocer durante 1 min aproximadamente.

-Repetir el proceso, no es necesario pasar la toallita de aceite para cada crepe.

FRUTOS ROJOS:

-Poner en una olla la mora, fresa y azúcar a fuego medio, cuando hierva tapar y bajar el fuego.

-Cocer durante 5 min.

-Servir las crepes junto con los frutos rojos.





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

RECETA: Colada de machica con panela y especias dulces

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Panela cortada en pedazos.	Colada de máchica con panela y especias dulces	



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

FICHA TÉCNICA DE: Colada de máchica con panela y especias dulces
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
1000	Leche	g.	1000	100%	0.92	0.92
50	Panela	ml.	50	100%	0.10	0.10
5	Pimienta dulce	g.	5	100%	0.01	0.01
5	Canela	g.	5	100%	0.01	0.01
100	Máchica	g.	100	100%	0.50	0.50

CANT. PRODUCIDA: 1310g.

CANT. PORCIONES: 15

DE: 175 gr.

Costo porción:0.18

TÉCNICAS:

- Agregar al litro de leche un litro de agua y hervir.
- Colocar las especias dulces y la panela.
- Colocar, cuando hierva la leche, la máchica disuelta en una taza de agua fría.
- No dejar de mover hasta que espese.
- Servir caliente.

FOTO





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

RECETA: Consomé de vegetales con suprema de pollo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Zanahoria pelada y cortada en cubos grandes. -Brócoli y coliflor cortada en pequeños pedazos. -Cilantro cortado fino.	Consomé de vegetales con suprema de pollo	



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

FICHA TÉCNICA DE: Consomé de vegetales con suprema de pollo
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
100	Zanahoria	g.	100	100%	0.15	0.15
100	Brócoli	ml.	100	100%	0.20	0.20
100	Coliflor	g.	100	100%	0.20	0.20
250	Pechuga de Pollo	g.	250	100%	2.00	2.00
20	Sal	g.	20	100%	0.02	0.02
5	Pimienta	g.	5	100%	0.01	0.01
10	Ajo	g.	10	100%	0.04	0.05
20	Cilantro	g.	20	100%	0.01	0.01

CANT. PRODUCIDA: 605g.

CANT. PORCIONES: 10

DE: 200 gr.

Costo porción:0.26

TÉCNICAS:

- Cocer la pechuga con sal, pimienta y ajo.
- Cocer aparte los vegetales por separado cada uno.
- Desmenuzar la pechuga.
- Servir el consomé con la pechuga, vegetales y culantro.

FOTO





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

RECETA: Carne vegetariana acompañada de guacamole con papa y amaranto cocido, ensalada de rúcula.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Frejol remojado. - Tomate riñón en concasé. -Cebolla cortada en cubos pequeños. -Tofu cortado en cubos pequeños. -Nuez picada. 	<p>Carne vegetariana acompañada de guacamole con amaranto cocido y ensalada de rúcula.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -La carne vegetariana la podemos elaborar de diferentes productos como arveja madura, soya, etc. También la podemos encontrar en supermercados. -En la preparación para el amaranto no solo se puede utilizar tomillo para darle sabor, también podemos agregar orégano, salvia, romero, etc.



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

FICHA TÉCNICA DE: Carne vegetariana acompañada de guacamole con papa y amaranto cocido, ensalada de rúcula.

FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
200	Fréjol maduro	g.	200	100%	0.25	0.25
90	Aguacate	ml.	68	76%	1.00	0.76
100	Amaranto	g.	100	100%	0.20	0.20
250	Rúcula	g.	250	100%	2.00	2.00
20	Vinagre	g.	20	100%	0.02	0.02
5	Limón	g.	5	100%	0.01	0.01
10	Sal	g.	10	100%	0.04	0.05
20	Aceite	g.	20	100%	0.01	0.01
50	Tomate riñon	g.	50	100%	0.05	0.05
10	Cebolla blanca	g.	10	100%	0.01	0.01
10	Vinagre	ml.	10	100%	0.05	0.05
100	Papa	g.	100	100%	0.10	0.10
30	Cebolla	g.	30	100%	0.03	0.03


CANT. PRODUCIDA: 873g.

CANT. PORCIONES: 4

DE: 200 gr.

Costo porción:0.89

Universidad de Cuenca

TÉCNICAS:	FOTO
<p>CARNE VEGETARIANA:</p> <ul style="list-style-type: none">-Cocer el fréjol maduro.-Majar el fréjol, agregar sal y pimienta.-Formar bolitas, dar forma como a una tortilla-Colocar aceite en una sartén y freír la carne. <p>GUACAMOLE:</p> <ul style="list-style-type: none">-Majar el aguacate en un recipiente, agregar sal, limón, pimienta y el tomate cortado. <p>AMARANTO:</p> <ul style="list-style-type: none">-Cocer el amaranto con sal-Colocar en una olla un poco de aceite y sofreír la cebolla, agregar el amaranto cocido, remover. Rectificar sal y pimienta. <p>ENSALADA DE RÚCULA:</p> <ul style="list-style-type: none">-Colocar la rúcula en una ensaladera agregar las nueces, pasas y tofu. Rectificar sal y pimienta	



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

RECETA: Flan de avena		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Pesar los ingredientes.	Flan de avena	El flan tradicionalmente se acompaña con caramelo, pero se recomienda consumirlo simple por el elevado valor energético que podría llegar a tener.



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

FICHA TÉCNICA DE: FLAN DE AVENA				FECHA: 18/AGOSTO/2016		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	Leche descremada	ml.	500	100%	0.45	0.45
200	Huevo	g.	200	100%	0.50	0.50
100	Azúcar	g.	280	100%	0.10	0.10
5	Vainilla	g.	40	100%	0.01	0.01
200	Avena	g.	90	100%	0.15	0.15
CANT. PRODUCIDA: 1110g.						
CANT. PORCIONES: 4		DE: 275 gr.		Costo porción:0.30		
TÉCNICAS: -Hacer un caramelo con el azúcar. -Colocar en un bowl todos los ingredientes. -Batir y una vez que estén bien integrados poner la avena. -Poner todos los ingredientes en un molde para cocer a baño maría, cocinar por 45 minutos a 180 °C.					FOTO 	



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

RECETA: Colada de quinua y guayaba.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Quinua remojada durante 10 min - Guayaba cocida.	Colada de quinua y guayaba.	-Se puede realizar la colada de quinua acompañada con cualquier otro tipo de fruta.



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

FICHA TÉCNICA DE: Colada de quinua y guayaba.
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
1000	Leche	ml	1000	100%	1.84	1.84
250	Quinoa	g.	100	100%	1.63	1.63
100	Panela	g.	100	100%	0.50	0.50
5	Canela	g.	250	100%	0.01	0.01
100	Guayaba	g	100	100%		

CANT. PRODUCIDA: 550g.

CANT. PORCIONES: 15

DE: 200 gr.

Costo porción:0.26

TÉCNICAS:

- Cocer la quinua con 1 litro de agua.
- Licuar y reservar. (No cernir)
- Hervir la leche con panela, canela y agregar la preparación anterior y la guayaba cocida, dejar hervir.
- *Servir con galletas o pan.

FOTO





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

RECETA: Porrusalda de pollo.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Puerro cortado en juliana. -Zanahoria cortada en cuadrados pequeños. -Papas cortadas en cubos grandes. -Ajo laminado -Apio cortado en cubos grandes.	Porrusalda de pollo.	



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

FICHA TÉCNICA DE: Porrusalda de pollo. FECHA: 18/AGOSTO/2016						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
200	Carcasa de pollo	g.	200	100%	0.20	0.20
50	Puerros	g.	100	100%	0.30	0.30
100	Zanahoria	g.	100	100%	0.20	0.20
100	Arveja tierna	g.	250	100%	0.25	0.25
250	Pechuga de pollo	g.	235	92%	0.75	0.69
150	Patatas	g.	120	80%	0.09	0.07
5	Dientes de ajo	g.	5	100%	0.01	0.01
20	Sal	g.	20	100%	0.02	0.02
10	Aceite de color	g.	10	100%	0.10	0.10
50	Apio(tallos)	g.	50	100%	0.20	0.20
CANT. PRODUCIDA: 1040g.						
CANT. PORCIONES: 5		DE: 200 gr.		Costo porción:0.40		
TÉCNICAS: -Cocinar el esqueleto de pollo en ½ litro de agua. -Cocinar la pechuga de pollo con sal, después desmenuzar. - Rehogar en una cacerola la cebolla con el ajo en aceite de color, luego agregar el puerro y rectificar sal y pimienta.				FOTO		

Universidad de Cuenca

- Agregar todas las verduras y agregar el fondo de pollo.
- Cocer durante 5 min a fuego medio.
- *Servir con la pechuga de pollo.





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

RECETA: Filete de res magra a la parrilla, acompañado de puré de lenteja y ensalada mediterránea.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Carne fileteada y marinada.-Lenteja remojada durante 12h.-Queso cortado en cubos.-Aceitunas laminadas.-Pimiento rojo cortado en cubos grandes.	Filete de res magra a la parrilla, acompañado de puré de lenteja y ensalada mediterránea.	



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

FICHA TÉCNICA DE: Filete de res magra a la parrilla, acompañado de puré de lenteja y ensalada mediterránea.
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	Lomo de res	g.	400	80%	3.20	2.56
500	Lenteja	g.	500	100%	0.75	0.75
200	Hojas thai	g.	200	100%	1.20	1.20
100	Aceitunas	g.	100	100%	1.75	1.75
50	Tofu	g.	50	92%	0.25	0.25
50	Pimiento Rojo	g.	50	80%	0.10	0.10
5	Pimienta	g.	5	100%	0.01	0.01
20	Sal	g.	20	100%	0.02	0.02
10	Aceite	g.	10	100%	0.10	0.10
10	Vinagre	g.	10	100%	0.05	0.05
CANT. PRODUCIDA: 1335g.						
CANT. PORCIONES: 6		DE: 200 gr.		Costo porción:1.08		

Universidad de Cuenca

TÉCNICAS:

FILETE DE RES A LA PARRILLA.

-Calentar la parrilla, con ayuda de una brocha bañar con aceite la parrilla.

-Colocar los filetes de res y cocer 3 min cada lado.

PURE DE LENTEJA:

-Cocer la lenteja con sal. Reservar el agua de lenteja.

-Majar la lenteja cocida.

-Sofreír la cebolla y agregar el puré de lenteja, ir agregando poco a poco el agua, hasta que tome punto de puré.

ENSALADA MEDITERRANEA:

-En una ensaladera colocar las hojas thai, agregar: el queso, aceitunas y pimienta rojo.

*Vinagreta:

Colocar el vinagre, pimienta, sal, aceite y emulsionar.

FOTO





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

RECETA: Ensalada de frutas con yogurt griego.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Fresa cortada en 4 partes. -Pelar la manzana y cortar en cubos. -Guineo cortado en cubos.	Ensalada de frutas con yogurt griego.	



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

FICHA TÉCNICA DE: Ensalada de frutas con yogurt griego.
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	Yogurt griego	g.	400	80%	1.30	1.04
200	Fresa	g.	200	100%	0.50	0.50
200	Guineo	g.	200	100%	0.25	0.25
200	Uva	g.	200	100%	0.50	0.50
200	Manzana	g.	200	100%	0.80	0.80
100	Cereal	g.	100	100%	0.20	0.20

CANT. PRODUCIDA: 1300g.

CANT. PORCIONES: 6

DE: 150 gr.

Costo porción:0.50

TÉCNICAS:

-En una copa colocar la fruta, agregar el yogurt y cereal.

FOTO





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

RECETA: Smoothie de Kiwi		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Kiwi picado.	Smoothie de Kiwi	Esta preparación se puede realizar con cualquier sabor de helado, pero siempre cuidando que se han bajos en calorías y no muy azucarados.



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

FICHA TÉCNICA DE: Smoothie de Kiwi
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	Leche descremada	g.	500	100%	0.50	0.50
40	Kiwi	g.	40	100%	0.25	0.25
100	Helado de yogurt	g.	100	100%	0.15	0.15
5	Vainilla	g.	5	100%	0.5	0.5

CANT. PRODUCIDA: 720g.

CANT. PORCIONES: 5

DE: 150 gr.

Costo porción:0.14

TÉCNICAS:

-Colocar en la licuadora la leche descremada, kiwi, vainilla y helado de yogurt y licuar.

-Servir enseguida.

FOTO





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

RECETA: Crema de calabazas con nueces anisadas.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Cebolla cortada en juliana. -Zapallo cortado en macedonia. -Nuez picada.	Crema de calabazas con nueces anisadas.	



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

FICHA TÉCNICA DE: Crema de calabazas con nueces anisadas.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	Calabazas	g.	450	90%	0.45	1.08
70	Papas	g.	65	93%	0.10	0.09
25	Cebolla blanca	g.	25	100%	0.05	0.05
50	Aceite	g.	50	100%	0.10	0.10
10	Sal	g.	10	100%	0.01	0.01
10	Anís	g.	10	100%	0.03	0.03
50	Nuez	g.	50	100%	0.30	0.30
10	Azúcar	g.	10	100%	0.01	0.01
CANT. PRODUCIDA: 660g.						
CANT. PORCIONES: 5		DE: 200 gr.		Costo porción:0.33		
TÉCNICAS: -Sofreír la cebolla con aceite y sal. -Añadir el zapallo, papas y 1 litro de agua, dejar hervir hasta que se suavice las papas. -Dejar enfriar y licuar. -Para las nueces en un sartén colocar las nueces, azúcar y anís, dejar que el azúcar se caramelizar. Bajar del fuego y dejar enfriar.					FOTO 	



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

RECETA: Corvina con verduras escalibadas y hummus.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Corvina porcionada.-Berenjena en láminas.-Pimiento en cubos grandes.-Cebolla en juliana.-Tomate cortados en cubos grandes.	Corvina con verduras escalibadas y hummus.	-Es recomendable dejar en agua las láminas de berenjena mínimo 6 horas, ya que muchas de las veces este producto tiene un sabor amargo.



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

FICHA TÉCNICA DE: Corvina con verduras escalibadas y hummus.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	Corvina	g.	500	100%	3.50	3.50
100	Berenjena	g.	10	100%	0.35	0.35
50	Pimiento rojo	g.	50	100%	0.10	0.10
50	Cebollas	g.	50	100%	0.10	0.10
100	Tomate	g.	100	100%	0.15	0.15
500	Garbanzos	g.	500	100%	0.75	0.75
10	Limón	g.	10	100%	0.05	0.05
5	Pimienta negra	g.	5	100%	0.05	0.05
20	Aceite vegetal	g.	20	100%	0.02	0.02
CANT. PRODUCIDA: 1295g.						
CANT. PORCIONES: 5		DE: 250 gr.		Costo porción:0.98		

Universidad de Cuenca

TÉCNICAS:

- Cocer el garbanzo con sal y licuar.
- Saltear las verduras con sal y pimienta.
- Agregar la corvina, cocer durante 5 minutos.
- Servir con limón.

FOTO:





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

RECETA: Manzana rellena		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Manzana sin el corazón. -Puré de manzana.	Manzana rellena	



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

FICHA TÉCNICA DE: Manzana rellena						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
200	Manzanas	g.	200	100%	1.00	1.00
100	Mantequilla dietética	g.	100	100%	0.50	0.50
50	Azúcar	g.	50	100%	0.11	0.11
10	Vainilla	g.	100	100%	0.1	0.1
CANT. PRODUCIDA: 1425 g.						
CANT. PORCIONES: 5		DE: 50 gr.		Costo porción:0.33		
TÉCNICAS: -Mezclar la mantequilla, azúcar, vainilla y el puré de manzana. -Colocar la mezcla anterior en la manzana sin corazón. -Hornear durante 40 min a 150 °C.					FOTO 	



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

RECETA: Smoothie de coco y papaya.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Papaya pelada y cortada en cubos grandes. -Pulpa del coco.	Smoothie de coco y papaya.	



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

FICHA TÉCNICA DE: Smoothie de coco y papaya.
FECHA: 18/AGOSTO/2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
100	Yogurt griego	g.	100	83%	0.30	0.42
1000	Leche	ml	1000	100%	0.92	0.92
100	Coco	g.	100	100%	0.45	0.45
100	Azúcar	g.	100	100%	0.10	0.10
150	Papaya	g	125	100%	0.25	0.25

CANT. PRODUCIDA: 1425 g.

CANT. PORCIONES: 5

DE: 200 gr.

Costo porción:0.43

TÉCNICAS:

- Licuar la leche con el coco.
- Luego añadir la papaya, yogur y azúcar. Licuar y servir con hielo.

FOTO





CONCLUSIONES

Los adultos mayores, pertenecen a un grupo vulnerable y al mismo tiempo olvidado, según estudios que demuestra el INEC, estas personas mueren por falta de servicios, mala alimentación o descuido por parte de la familia. Es de relevancia este punto ya que no se puede promover una buena alimentación si no existe ayuda de terceros.

Los centros geriátricos en la ciudad de Cuenca, buscan dar un mejor porvenir a las personas mayores que habitan ahí, pero la falta de recursos y programas de ayuda por parte del gobierno, ha hecho que algunos de estos delimiten sus servicios o brinden el servicio a pocos usuarios. Además esto se ha visto afectado en la alimentación de los mismos porque la falta de personal como son nutriólogos y gastrónomos, lo que hace que la alimentación no se tan eficaz como estas personas lo requieren.

La parte nutricional está muy ligada con la parte gastronómica, es por eso que se ha dado un enfoque por igual, ya que no se podría plantear un menú sin antes realizar un estudio previo de la salud de este grupo de personas, como tipos de enfermedades, peso, estatura, etc. Por otro lado, la parte gastronómica se dirige a los alimentos adecuados, técnicas de culinarias y platillos agradables que son el resultado de un menú nutricional y exquisito al mismo tiempo.

La investigación realizada servirá de ayuda para los centros geriátricos y a la vez puedan brindar una alimentación de mejor calidad al paciente adulto mayor.



RECOMENDACIONES

Los programas de salud y alimentación para adultos mayores que son realizadas por entidades particulares o públicas, se recomienda a las mismas promover una mejor atención en el área alimenticia, dar un enfoque más amplio a la parte nutricional y gastronómica.

Los menús, deberían ser realizados por nutriólogos y preparados por personal gastronómico. Anteriormente se analizó la función que desempeña cada una de estas ciencias en la alimentación geriátrica, para mejorar la salud en este tipo de pacientes es necesario e indispensable ser tratado por personal capacitado y especializado es el tema.

Se debería incentivar a las/los estudiantes de gastronomía que promuevan una alimentación sana, a través de charlas o vinculación con la comunidad.

Finalmente, se recomienda hacer un estudio de cada ficha estándar, las cuales revelan que se podría realizar un menú bajo en precios, con productos nacionales y muy nutritivos, apto para adultos mayores.



BIBLIOGRAFIA

Álvarez, Julia, et al. Alimentación y nutrición saludable en los mayores. Internet. http://www.restauracioncolectiva.com/ana1/alimentacion_saludable_mayores.PDF. Acceso: 5 diciembre 2015.

Arbonés G., Carbajal A., Gonzalvo B., González-Gross M., Joyanes M., Marques-Lopes I. et al. "Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. Grupo de trabajo Salud pública de la Sociedad Española de Nutrición (SEN)". Nutrición Hospitalaria. Internet. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112003000300001&lng=es. Acceso: 5 Octubre 2015.

Armendariz, Maurico. Mishki mikuna: el sabor del Ecuador. Quito, Universidad de las Américas, 2009.

Armendáris, Luis José. Productos Culinarios. España: Ediciones parainfo, SA, 2016.

Cerver, Pilar, Jaume Caplés y Rita Rigolfas. Alimentación y Dietoterapia. Barcelona, Interamericana, 2004.

Bleu, Le Cordon. Le Cordon Bleu Kitchen Essentials. Emiratos Arabes Unidos: Blume, 2001.

Brown, Judith; Nutrición en las diferentes etapas de la vida. México, 2006.

Castell, Gemma, Salvador Bultó y Lucía Sagnier. Larousse de la dietética y la nutrición. Madrid, Pirámide, 2001.

Crespo, Elena y Nabor Gonzáles. Técnicas Culinarias. Madrid: Ediones parainfo, SA, 2011.

Departamento de creación de lexis editores. Postres light. Lexus, 2009.



Universidad de Cuenca

Departamento de creación editorial de lexis editores. Repostería. Lexus editores, 2012.

Fálder Rivero, Angel. Enciclopedia de los alimentos. Madrid, Mercasa, 2007.

Mañez, Carlota. 300 técnicas de la cocina vegetariana. Barcelona, Oceáno Ambar, 2011.

Mendieta, Pablo. Manual de higiene personal, instalaciones, utensilios, equipos y manejo de desechos para estudiantes de gastronomía. Cuenca, s. ed., 2009.

Méndez, Gustavo; Armendáris, Mauricio. Nutrición y Dietética. 2011.

Miranda, Antonio A. Nutrición y vigor. Buenos Aires, Sudamericana, 1962.

.Nutrición en las diferentes etapas de la vida. México: MCGraw Hill, 2006.

Odette, Teubner, et al. Enciclopedia práctica de cocina. Frutas, productos, práctica culinaria y recetas. León, Everest, 2004.

Sánchez, Miguel. Preparación y presentación de aperitivos. México D.F., Limusa, 2008.

Youzhimatz, Alfredo. Control de costos de alimentos y bebidas. 2ed. México D.F., Trillas, 2006.

Wright, Jeni y Eric Treuillé. Guía Completa de las técnicas culinarias. Barcelona, Blume, 1997.

Internet



Universidad de Cuenca

“Ajo”. Internet: <http://www.elcomercio.com/actualidad/ajo-no-sirve-condimento-sino.html>. Acceso: 13 de Julio del 2016.

“Banano”. Internet: <http://www.elcomercio.com/tendencias/banano-fuente-energia.html>. Acceso: 13 de Julio del 2016.

“Cebollas”. Internet: <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/cinco-tipos-de-cebollas-se.html>. Acceso: 13 de Julio del 2016.

“Cereal”. Internet: <http://moderna.eb.com.v.ucuenca.edu.ec/levels/academica/articulo/409551>. Acceso: Mayo 30 del 2016.

“Conservasalimenticias”. Internet: <http://moderna.eb.com.v.ucuenca.edu.ec/levels/academica/article/576458#304558.toc>. Acceso: 15 de Junio del 2016.

“Dieta”. Internet: <http://moderna.eb.com.v.ucuenca.edu.ec/levels/academica/articulo/577152>. Acceso: Julio 25 del 2016.

“Durazno”. Internet: <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/durazno-demandado-nutritivo-y-sabor.html>. Acceso: 13 de Julio del 2016

F.A.O. s.f. Departamento de Agricultura. 16 de Julio de 2016. <<http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0x.htm>>.

“Fibra”. Internet: <http://moderna.eb.com.v.ucuenca.edu.ec/levels/academica/articulo/577904#>. Acceso: 10 de Agosto del 2016

“Frutilla”. Internet: <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/frutilla-cultivo-rentable.html>. Acceso: 13 de Julio del 2016

“Gluten”. Internet: <http://moderna.eb.com.v.ucuenca.edu.ec/levels/academica/articulo/415619>. Acceso: Julio 10 del 2016.



Universidad de Cuenca

“Hortalizas”. Internet. <http://moderna.eb.com.v.ucuenca.edu.ec/levels/academica/article/579555>. Acceso: 10 de Junio del 2016.

“Inocuidad de los alimentos”. Internet. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs399/es/>. Acceso: Agosto 5 del 2016.

“Diez datos sobre la inocuidad en alimentos”. Internet. http://www.who.int/features/factfiles/food_safety/es/. Acceso: 5 de Agosto del 2016.

“Leguminosas”. Internet. <http://moderna.eb.com.v.ucuenca.edu.ec/levels/academica/article/580947>. Acceso: 23 Julio del 2016.

“Manzanas”. Internet: <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/seis-variedades-de-manzanas-se.html>). Acceso: 13 de Julio del 2016.

Ministerio de Inclusión Económica y Social. s.f. 10 de Mayo de 2016.

“Mora”. Internet: <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/cuatro-tipos-de-moras-pais.html>. Acceso: 13 de Julio del 2016.

“Naranjas”. Internet: <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/naranja-temporada.html>. Acceso: 13 de Julio del 2016

Nasiff-Hadad, Alfredo, & Meriño-Ibarra, Erardo. (2003). Ácidos grasos omega-3: pescados de carne azul y concentrados de aceites de pescado. Lo bueno y lo malo. *Revista Cubana de Medicina*, 42(2), 128-133. Recuperado en 17 de Julio de 2016, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232003000200008&lng=es&tlng=es.



Universidad de Cuenca

“Nutrición en las emergencias”. Internet.
<http://www.who.int/nutrition/topics/emergencias/es/>. Acceso: 20 de Mayo del 2016.

Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. “La SEGG recuerda que los excesos navideños pueden poner en grave peligro la salud del mayor”. Internet
https://www.segg.es/info_prensa.asp?pag=7&cod=377. Acceso: 24 septiembre 2015.

“Papaya”. Internet: <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/variedades-de-papaya-se-consumen.html>. Acceso: 13 de Julio del 2016.

“Peras”. Internet: <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/peras-son-versatiles-y-dulces.html>. Acceso: 13 de Julio del 2016

“Pitahaya”. Internet: <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/produccion-de-pitahaya-germina.html>. Acceso: 13 de Julio del 2016

“Vitaminas”. Internet: <http://moderna.eb.com.v.ucuenca.edu.ec/levels/academica/article/584665>. Acceso: 10 de Julio del 2016.



ANEXOS

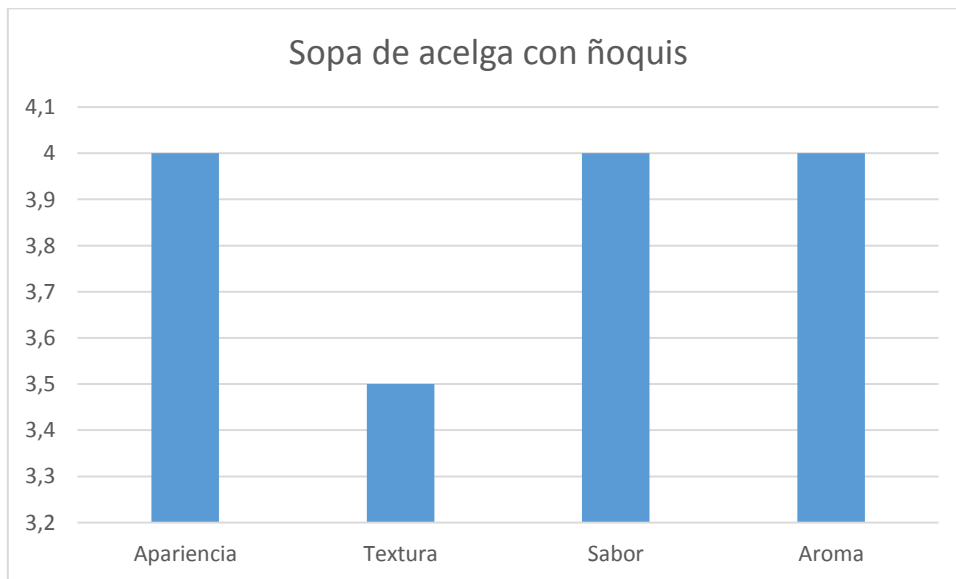
ANEXO 1.

RESULTADOS DE LA DEGUSTACION PREVIA A LA VALIDACION DE RECETAS.

Tras la propuesta de los menús y la elaboración de los mismos, se realizó una degustación de los platos dirigidos a personas de la tercera edad, con la ayuda del Lcdo. John Valverde y la Mg. Clara Sarmiento, docentes de la Escuela de Gastronomía de la Universidad de Cuenca. Quienes valoraron los platos e hicieron algunas recomendaciones que ayudaron a mejorar la propuesta.

La calificación fue valorada en una escala de 1-5, siendo 1 la nota más baja y 5 la nota más alta. La degustación se llevó a cabo el día diez de Septiembre de 2016, en las instalaciones de la Universidad.

Tabla 6. Entrada: Sopa de acelga con ñoquis

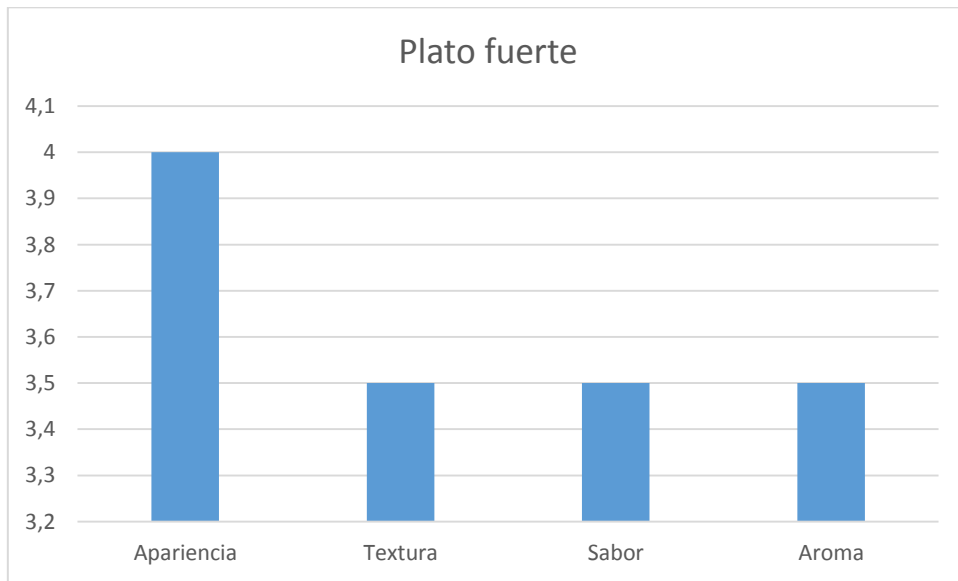


Observaciones: Se recomendó mejorar el refrito inicial para potenciar su sabor y textura.



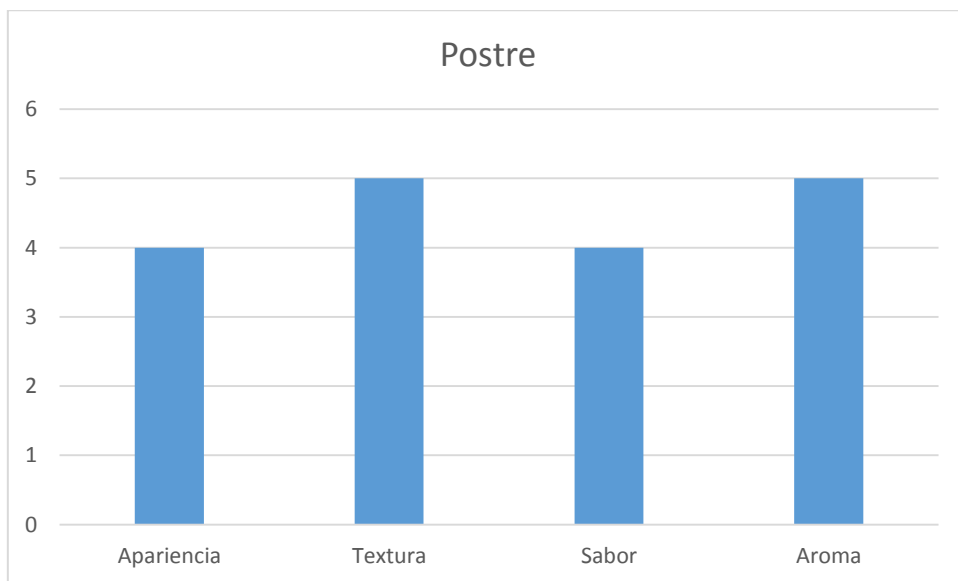
Tabla 7.

Tabla 7. Plato fuerte: Milanesas de pollo pre cocidos al vapor y terminados a la plancha, guarniciones: Arroz estilo mediterráneo y ensalada variada de legumbres



Observaciones: Recomiendan no cocer mucho la carne.

Tabla 8. Postre: Fruta tropical en macedonia acompañada de miel aromatizada a naranjo



Universidad de Cuenca

Observaciones: Este postre tuvo mucha aceptación, ya que la fruta tiene muchas características nutritivas para las personas de la tercera edad.

Tabla 9. Bebida: Refresco de Salvia y hierbas aromáticas

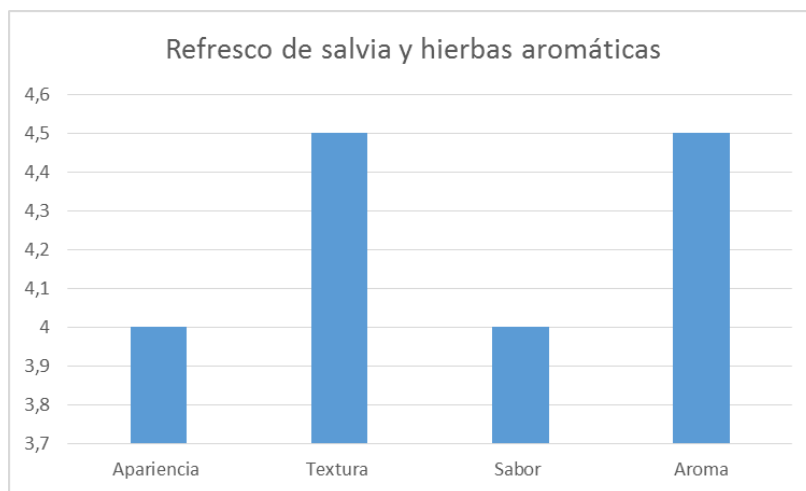
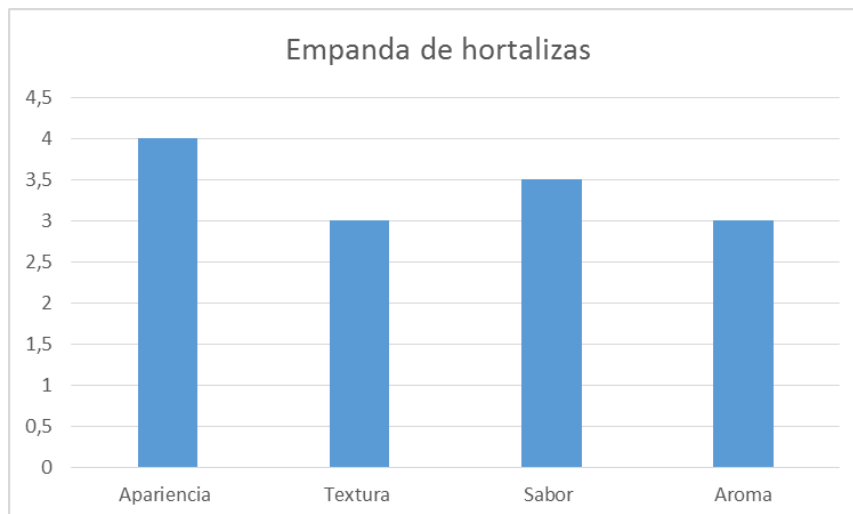
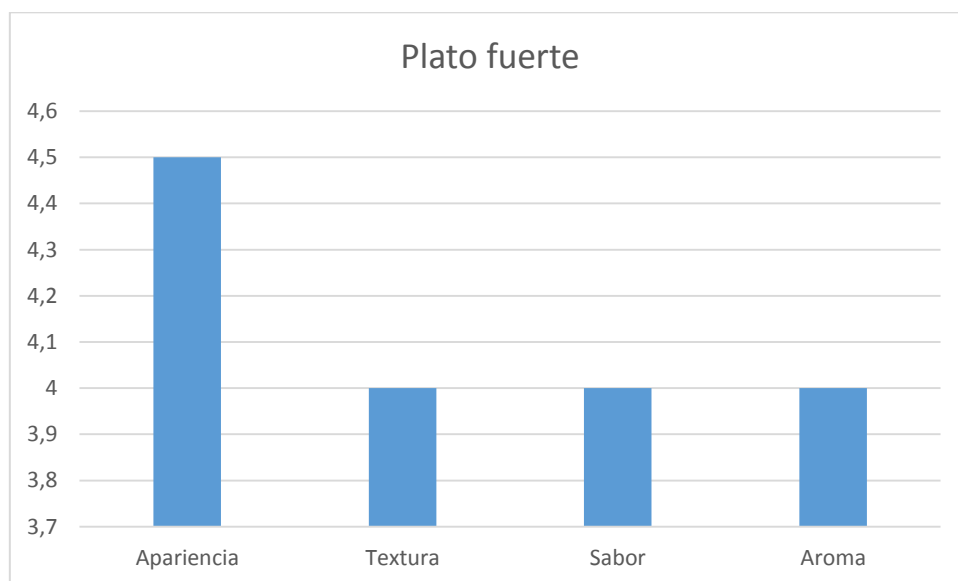


Tabla 10. Entrada: Empanada de hortalizas



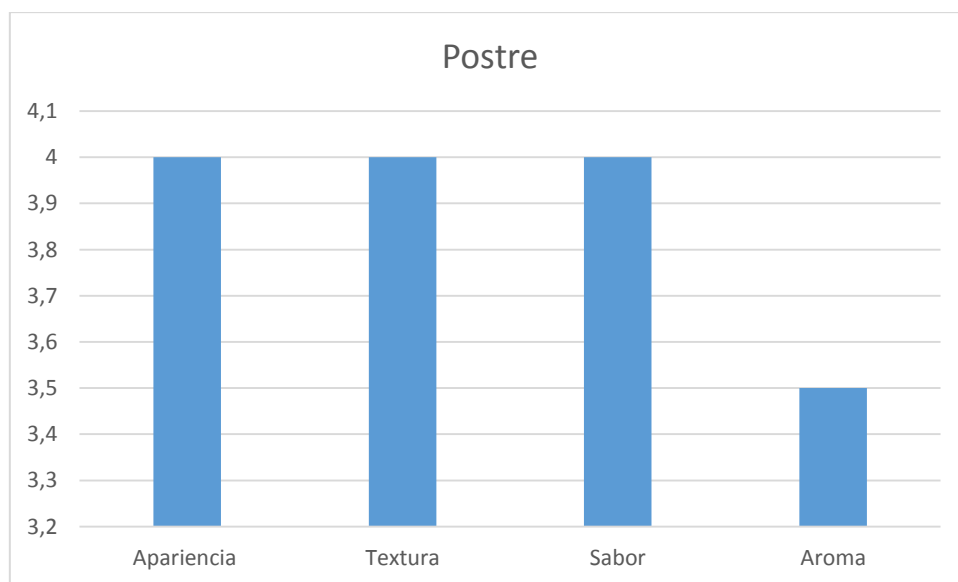
Universidad de Cuenca

Tabla 11. Plato fuerte: Corvina al papillote acompañada de puré de yuca y acelgas con tomate.



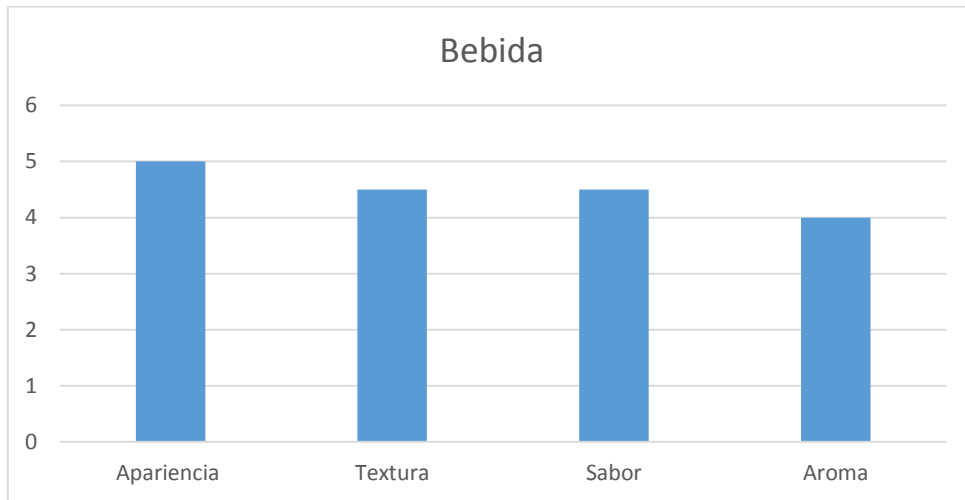
Observaciones: Este plato tuvo mucha aceptación. Solo recomiendan incluir más vegetales para que el plato tenga más color.

Tabla 12. Postre: Copa suiza



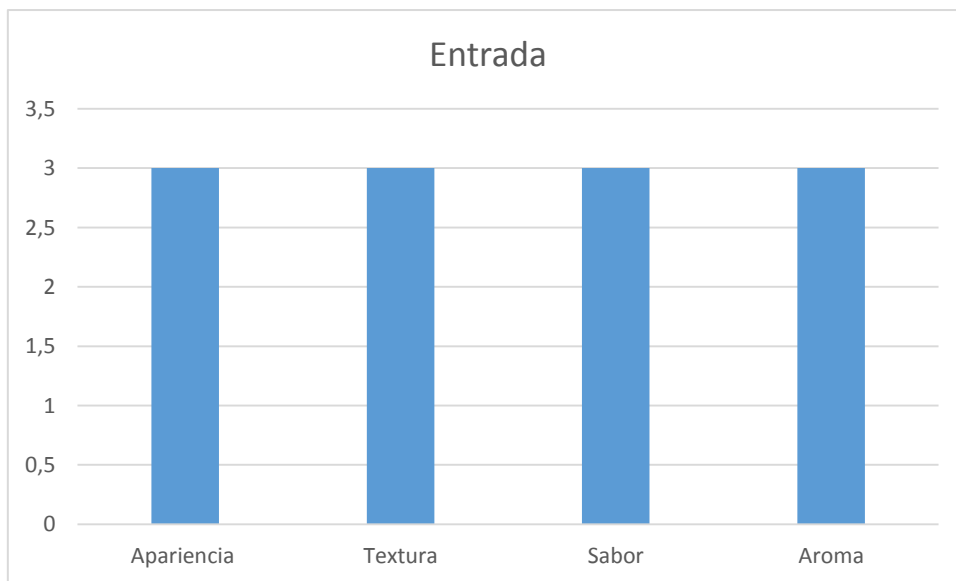
Observaciones: Se recomienda usar un yogurt mezclado con algún tipo de fruta para reducir su acidez

Tabla 13. Bebida: Horchata de arroz



Observaciones: Esta bebida tuvo una buena acogida, debido a que es una bebida mexicana y no es muy común en el Ecuador. Además contiene muchos nutrientes por sus ingredientes.

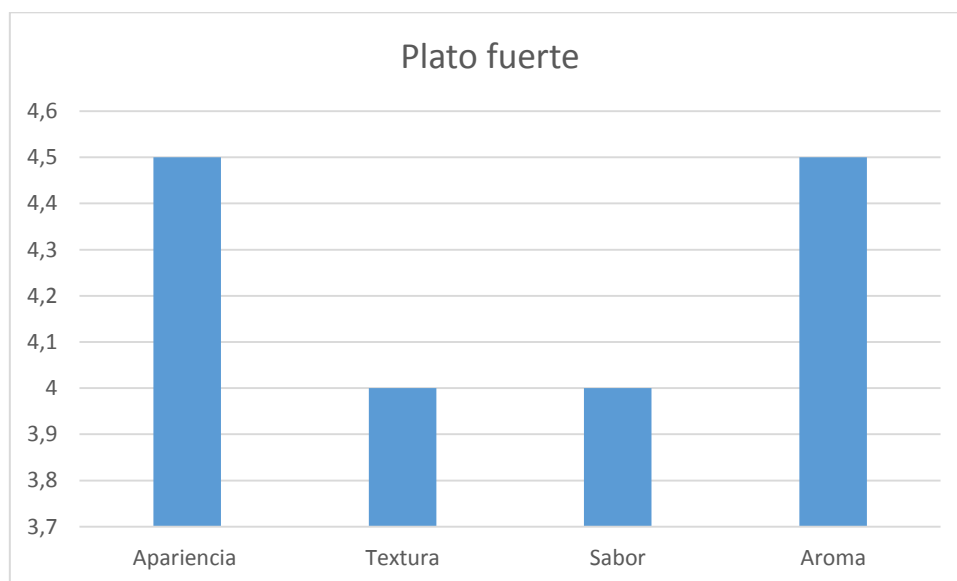
Tabla 14. Entrada: Lasaña Vegetariana



Observaciones: Se recomienda agregar más salsa a la preparación para que no este de un aspecto seco.

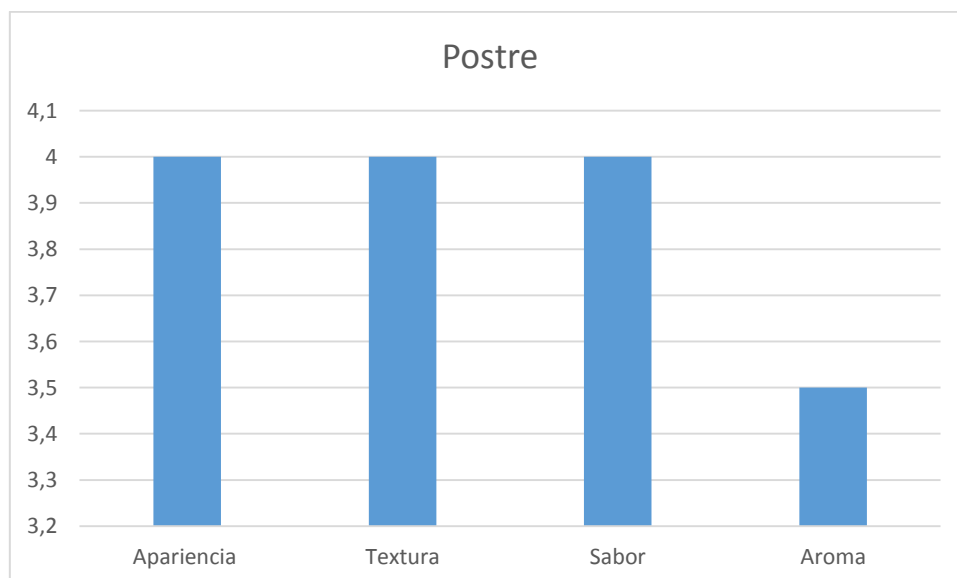
Universidad de Cuenca

Tabla 15. Plato fuerte: Carne de ternera mechada con vegetales acompañada de ensalada de frutos secos y pepa de zambo tostada.



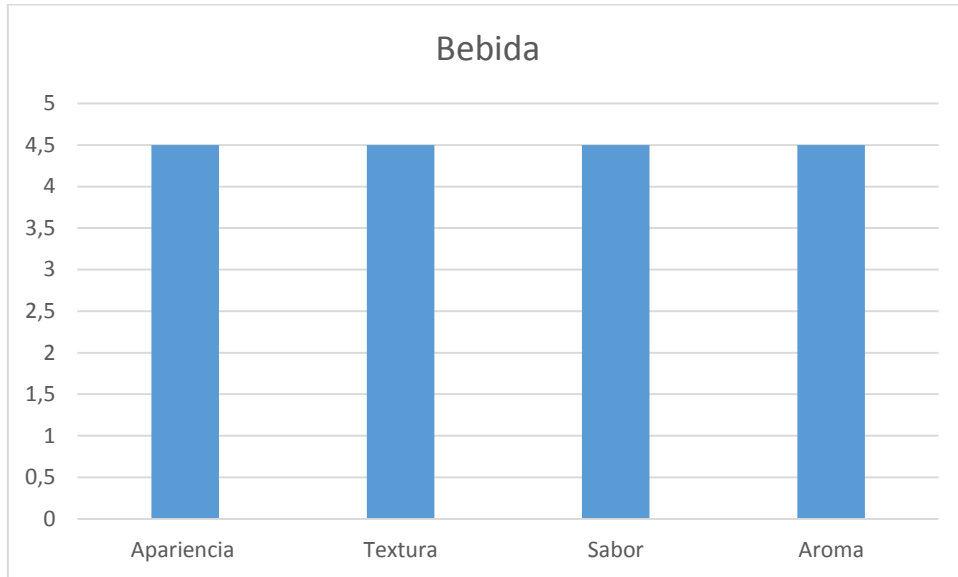
Observaciones: Se recomienda cortar la carne en pedazos más pequeños ya que las personas de la tercera edad no tienen la facilidad de utilizar los cubiertos.

Tabla 16. Postre: Crepes de harina de plátano



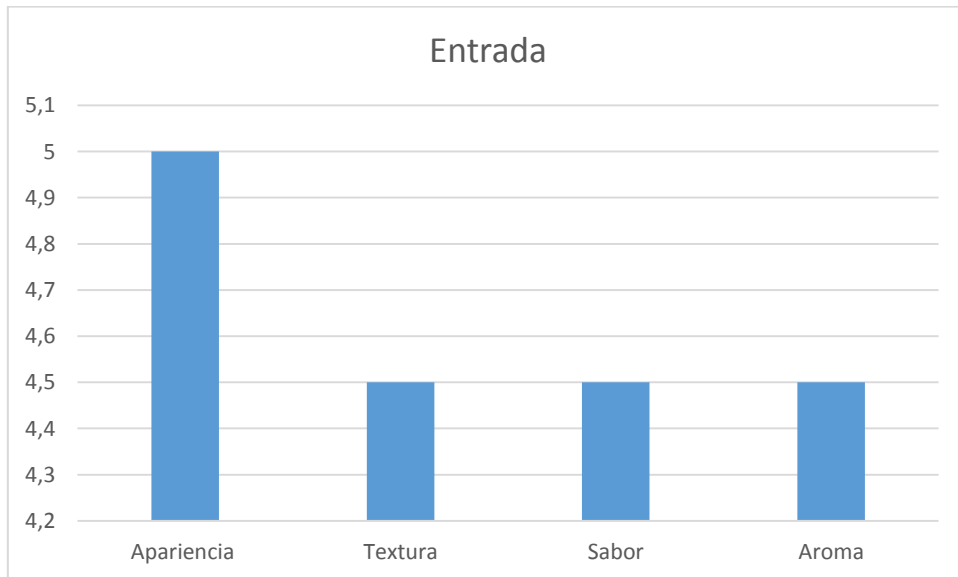
Observaciones: Se recomienda usar cortes pequeños.

Tabla 17. Colada de machica y panela



Observaciones: Esta bebida tuvo buenos resultados.

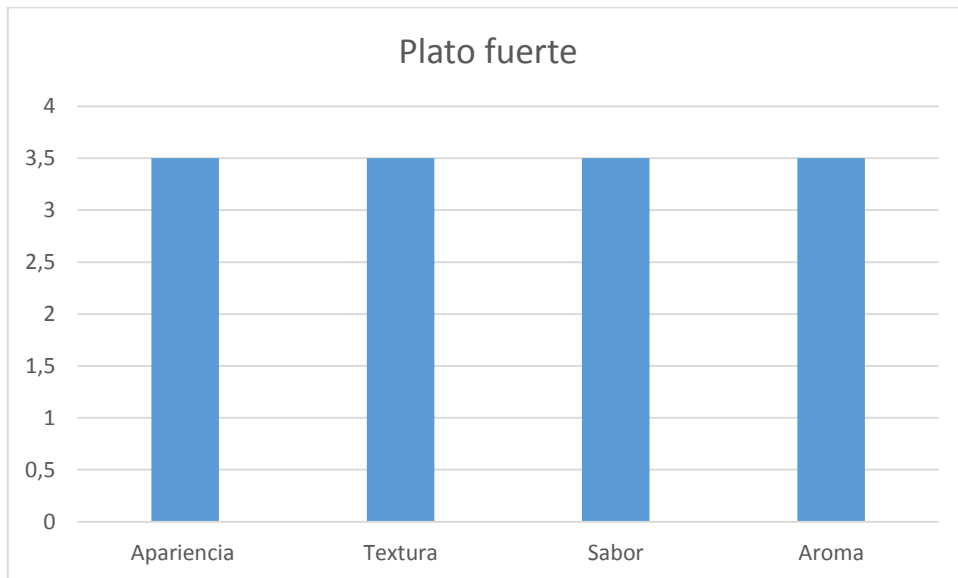
Tabla 18. Entrada: Parrusalda de pollo.



Observaciones: Se aconseja servir los platos bien calientes.

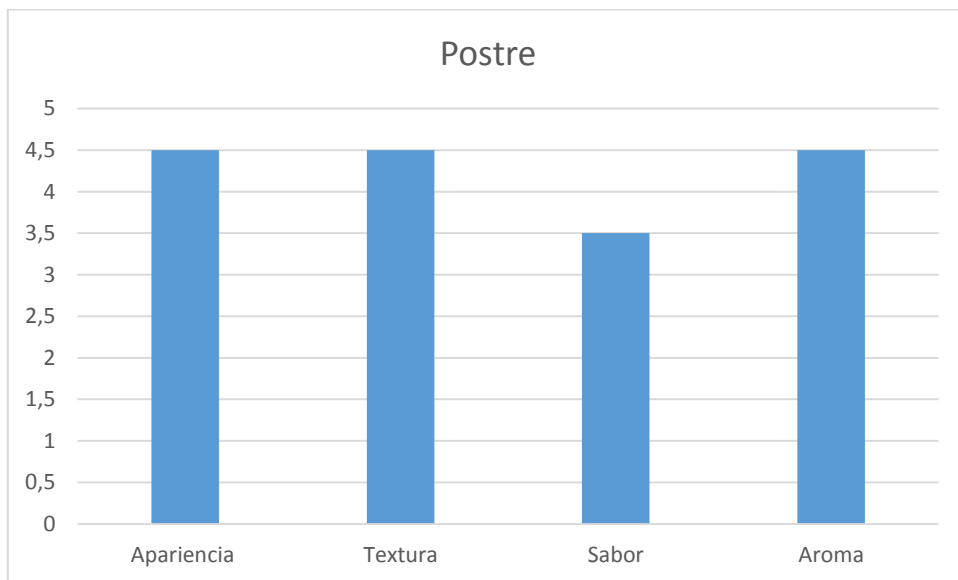


Tabla 19. Plato fuerte: Filete de res magra a la parrilla, acompañada de puré de lenteja y ensalada mediterránea.



Observaciones: Se aconseja cocer a la parrilla si así lo dice el menú.

Tabla 20. Postre: Ensalada de frutas con yogurt griego.



Observaciones: Se recomienda agregar un almíbar de miel para disminuir la acidez del yogurt.

Tabla 21. Bebida smoothie de kiwi

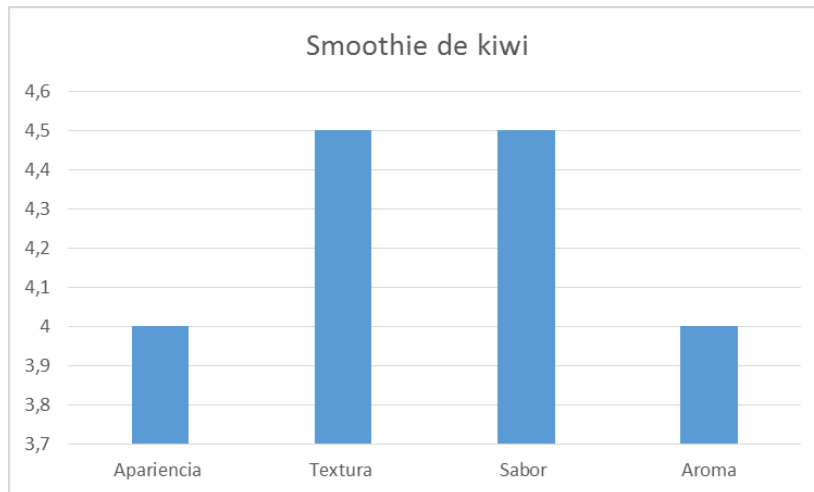
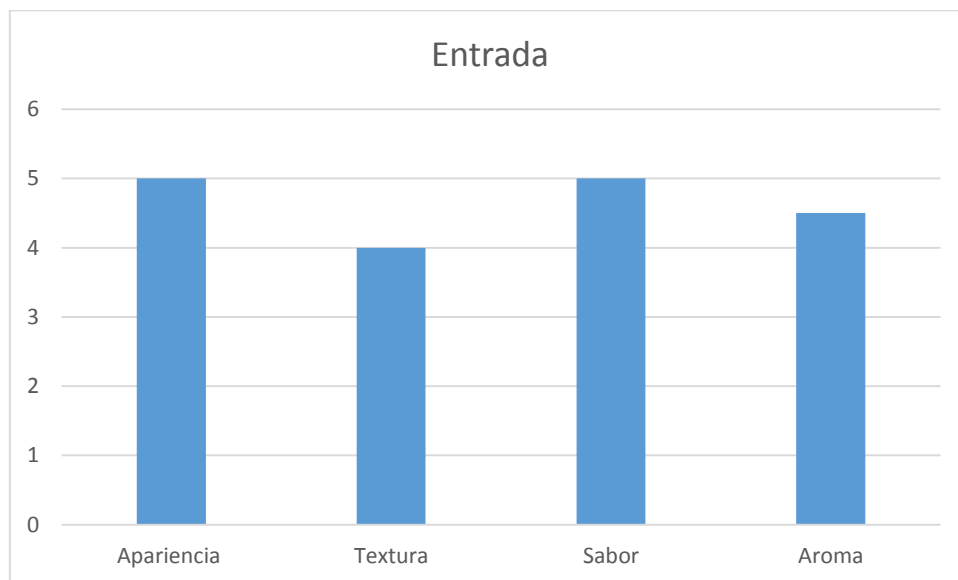
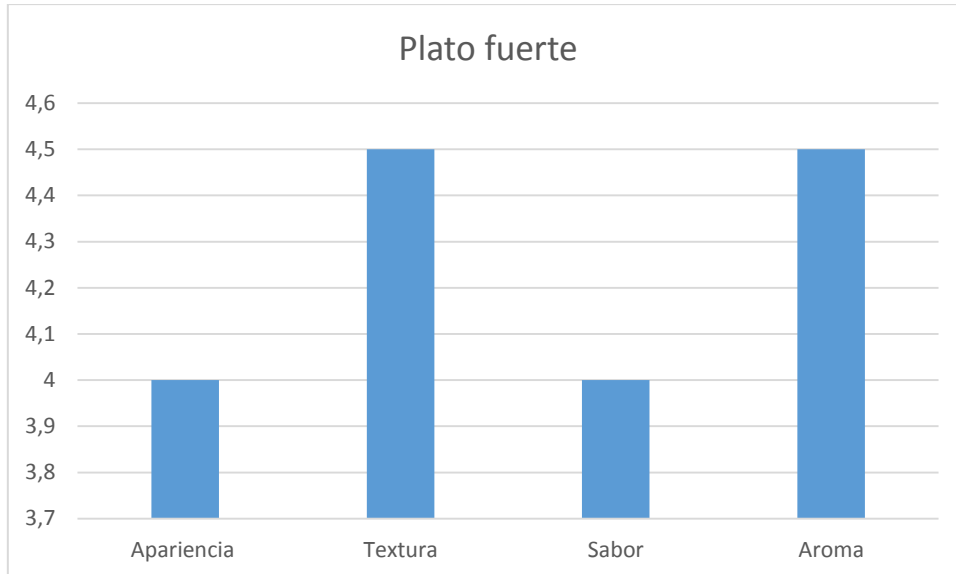


Tabla 22. Entrada: Consomé de vegetales con suprema de pollo



Observaciones: Este plato tuvo mucha acogida, debido a que es un plato popular y bajo en calorías.

Tabla 23. Plato fuerte: Carne vegetariana acompañada de guacamole con amaranto cocido y ensalada de rúcula.



Observaciones: Se indicó que se debe agregar más salsa en el plato para que no tenga un aspecto seco.

Tabla 24. Postre: Flan de avena

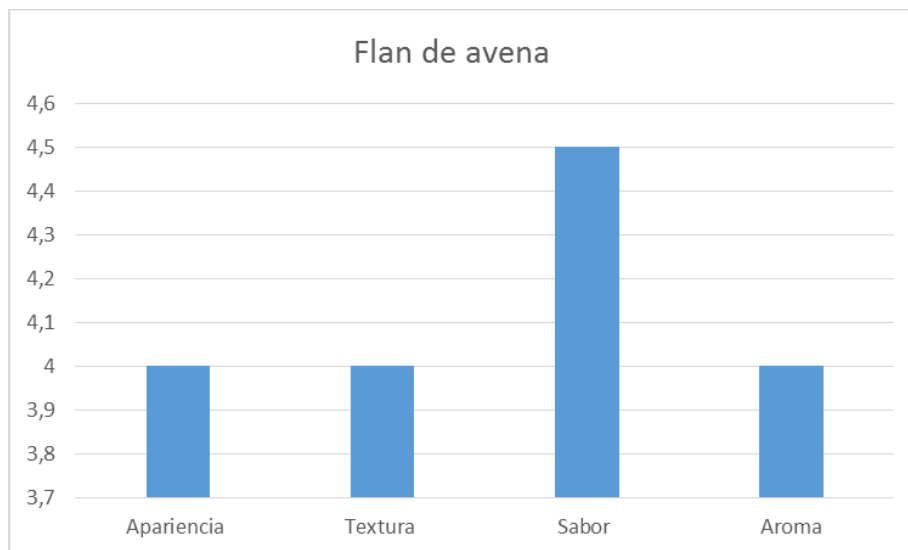
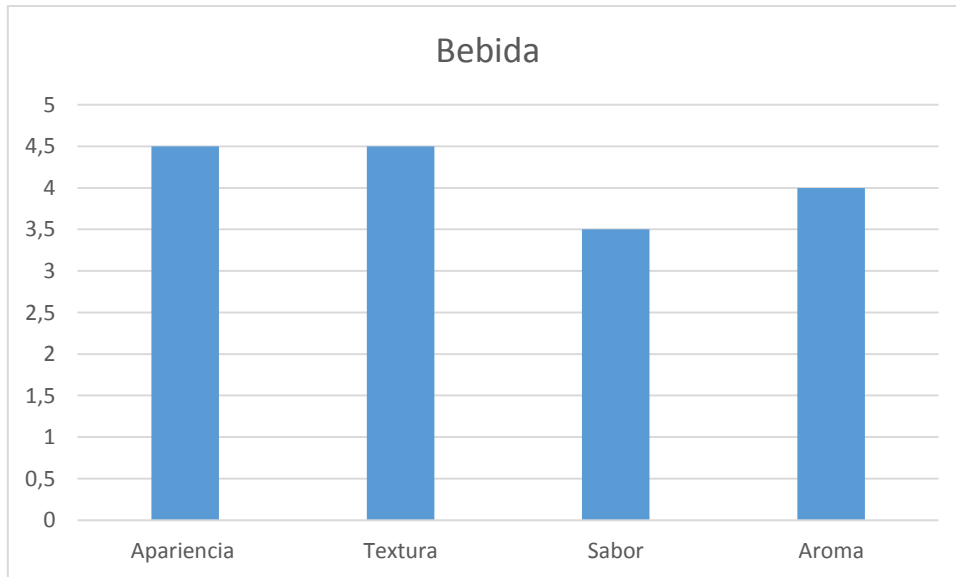


Tabla 25. Bebida: Colada de quinua y guayaba



Observaciones: Se aconseja cocer la guayaba antes de colocar en la bebida.

ANEXO 2.

DEGUSTACION CON DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD



Ilustración 38 Degustación con los docentes de la universidad.

Tomada por: Tatiana pulla

Fecha: 10 de Septiembre del 2016



Ilustración 39 Degustación con los docentes de la universidad.

Tomada por: Tatiana pulla

Fecha: 10 de Septiembre del 2016

ANEXO 3.

Ángeles Gabriela Sárate Juca

FICHAS DE EVALUACION DE DEGUSTACION

FICHA DE DEGUSTACION DE TRABAJO DE GRADUACION
 TEMA: IMPLEMENTACIÓN DE MENÚS PARA CENTROS GERIÁTRICOS, CASO: CENTRO GERIÁTRICO JESÚS DE NAZARETH.

Reciba un cordial saludo, ruego a Ud. llenar la siguiente ficha de degustación en los espacios numerados del 1 al 5 según su percepción; siendo 1 la nota más baja y 5 la nota más alta. De antemano agradezco su colaboración.

Nombre: Johny Valverde
 Fecha: 10/11/2016

MENU 1

- Entrada:
- Sopa de acelga con ñoquis

Apariencia					Textura					Sabor					Aroma				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observaciones: Mejorar el refrito inicial

- Plato Fuerte:
- Milanesas de pollo pre cocidos al vapor y terminados a la plancha, guarniciones: Arroz estilo mediterráneo y ensalada variada de legumbres pochadas

Apariencia					Textura					Sabor					Aroma				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observaciones: Muy Seco

Escaneado por: Gabriela Sárate

Fecha: Diciembre 2 del 2016

Análisis de las características organolépticas del banano tipo cavendish para su aplicación en la repostería y pastelería de autor.

- Postre:
- Fruta tropical en macedonia acompañada de miel aromatizada a naranja.

Apariencia					Textura					Sabor					Aroma				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observaciones:

- Bebida:
- Refresco de salvia y hierbas aromática.

Apariencia					Textura					Sabor					Aroma				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observaciones:

MENU 2

- Entrada:
- Empanada de hortalizas.

Apariencia					Textura					Sabor					Aroma				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observaciones:

Escaneado por: Gabriela Sárate

Fecha: Diciembre 2 del 2016

repostería y pastelería

MENU 3

- Entrada:
- Lasaña Vegetariana.

Apariencia	Textura	Sabor	Aroma
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5
Observaciones:			

- Plato fuerte:
- Carne mechada con vegetales acompañada de ensalada de frutos secos y pepa de zambo tostada.

Apariencia	Textura	Sabor	Aroma
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5
Observaciones: <i>Cortes más pequeños</i>			

- Postre:
- Crepes de harina de plátano con frutos rojos.

Apariencia	Textura	Sabor	Aroma
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5
Observaciones:			

Escaneado por: Gabriela Sárate

Fecha: Diciembre 2 del 2016



FICHA DE DEGUSTACION DE TRABAJO DE GRADUACION
TEMA: IMPLEMENTACIÓN DE MENÚS PARA CENTROS GERIÁTRICOS, CASO: CENTRO GERIÁTRICO JESÚS DE NAZARETH.

Reciba un cordial saludo, ruego a Ud. llenar la siguiente ficha de degustación en los espacios numerados del 1 al 5 según su percepción; siendo 1 la nota más baja y 5 la nota más alta. De antemano agradezco su colaboración.

Nombre: Clara Sarmiento A
 Fecha: 11 - Diciembre - 2016

MENU 1

- Entrada:
- Sopa de acelga con ñoquis

Apariencia	Textura	Sabor	Aroma
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5

Observaciones:

- Plato Fuerte:
- Milanesas de pollo pre cocidos al vapor y terminados a la plancha, guarniciones: Arroz estilo mediterráneo y ensalada variada de legumbres pochadas

Apariencia	Textura	Sabor	Aroma
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 1 2 3 4

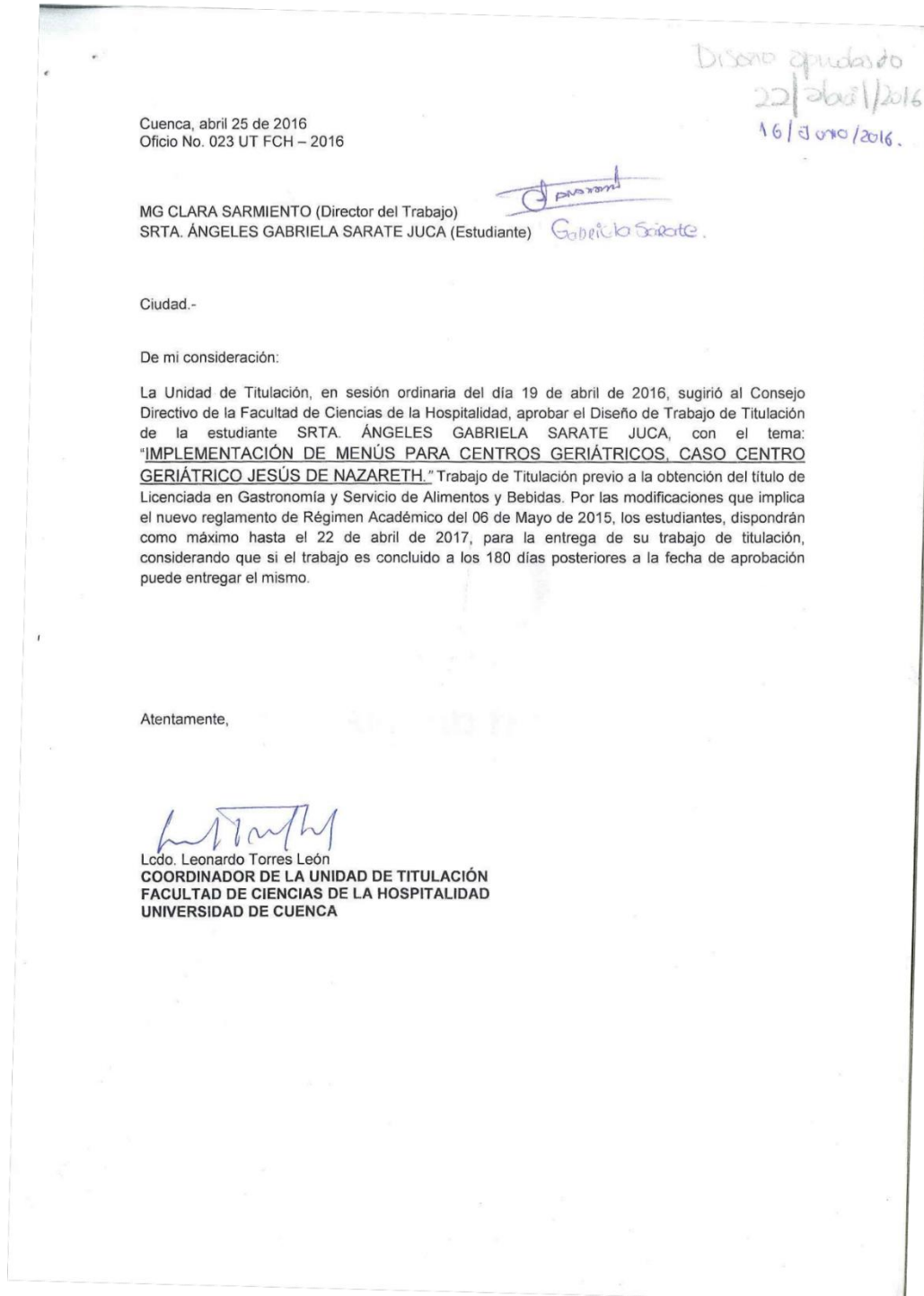
Observaciones: La carne muy cocida

Escaneado por: Gabriela Sárate

Fecha: Diciembre 2 del 2016




ANEXO 4.
DISEÑO DE TESIS



Escaneado por: Gabriela Sárate

Fecha: Diciembre 2 del 2016





UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
INFORME ACADÉMICO DE TRABAJO DE GRADO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
 PROYECTO DE INTERVENCIÓN
 EXAMEN COMPLEXIVO

NOMBRE DE LOS PROFESORES QUE INFORMAN: Unidad de Titulación Especial.
Lcdo. Leonardo Torres//Ing. Sandra Pesántez

"IMPLEMENTACIÓN DE MENÚS PARA CENTROS GERIÁTRICOS, CASO CENTRO GERIÁTRICO JESÚS DE NAZARETH"

ALUMNO/A: ÁNGELES GABRIELA SARATE JUCA


TITULO ACADEMICO AL QUE SE ASPIRA:
Licenciada en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas

Una vez realizado el estudio del diseño de manera conjunta entre los profesores designados y el estudiante. Se procede al infome correspondiente tomando en cuenta los siguientes motivos academicos.


	SI	NO	REFORMULAR
1. El tema propuesto es factible de realización:	X		
2. Esquema metodologico: (Correlacion del tema con los objetivos y marco teorico o revision bibliografica).	SI	NO	REFORMULAR
Hay correlacion de la metodologia con el tema propuesto.	X		
Existe correlación de la metodología con los objetivos.	X		
Hay correlación del tema con los objetivos.	X		
Se nota la correlación del tema con el marco teorico o con la revision bibliografica.	X		
Se advierte la correlación de los objetivos con el marco teórico o la revisión bibliográfica.	X		
3. La formulación de los objetivos es adecuada	SI	NO	REFORMULAR
4. Las técnicas que se utilizarán para el desarrollo de la investigación son:	X		
Método Cuantitativo	X		
Método Cualitativo	X		
	SI	NO	REFORMULAR
5. Las referencias bibliograficas son suficientes y adecuadas al tema	X		
6. APRECIACIÓN FINAL	INFORME FAVORABLE	INFORME NO FAVORABLE	INFORME FAVORABLE CON MODIFICACION
	X		

OBSERVACIONES:

Cuenca, abril 19 de 2016



LCDO. LEONARDO TORRES LEÓN MG.
COORDINADOR UNIDAD TITULACIÓN



ING. SANDRA PESÁNTEZ MG.
SECRETARIA UNIDAD TITULACIÓN

Escaneado por: Gabriela Sárate

Fecha: Diciembre 2 del 2016

Universidad de Cuenca

ANEXO 5.

INVESTIGACION REALIZADA EN CENTROS GERIÁTRICOS DE CUECA.



Ilustración 40 Investigación en centro geriátricos en Cuenca.

Tomado por: Gabriela Sárate

Fecha: 10 de Diciembre del 2015



Ilustración 41 Investigación en centros geriátricos en Cuenca.

Tomado por: Gabriela Sárate

Fecha: 10 de Diciembre del 2015



Ilustración 42 Investigación en centros geriátricos en Cuenca

Tomado por: Gabriela Sárate

Fecha: 10 de Diciembre del 2015



Ilustración 43 Investigación en centros geriátricos en Cuenca.

Tomado por: Gabriela Sárate

Fecha: 15 de Febrero del 2016



Ilustración 44 Investigación en centros geriátricos en Cuenca.

Tomado por: Gabriela Sárate

Fecha: 15 de Febrero del 2016



Ilustración 45 Investigación en centros geriátricos en Cuenca

Tomado por: Gabriela Sárate

Fecha: 15 de Febrero del 2016.

Universidad de Cuenca



Ilustración 46 Investigación en centros geriátricos en Cuenca.

Tomado por: Gabriela Sárate

Fecha: 15 de febrero del 2016



Ilustración 47 Investigación en centros geriátricos en Cuenca.

Fecha: 15 de febrero del 2016



Ilustración 48 Investigación en centro geriátricos en Cuenca.

Tomado por: Gabriela Sárate

Fecha: 15 de Febrero del 2016



Ilustración 49 Investigación en centro geriátrico en Cuenca

Tomado por: Gabriela Sárate

Fecha: 15 de Febrero del 2016



Ilustración 50 Investigación en centro geriátrico en Cuenca

Tomado por: Gabriela Sárate

Fecha: 15 de Febrero del 2016

Universidad de Cuenca

