



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**“ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO Y SU APLICACIÓN EN PLATOS DE  
COCINA DE AUTOR DE SAL Y DULCE”**

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

**DIRECTORA:**

**LCDA. PATRICIA ELIZABETH ORTIZ RODAS MG.**

**CI: 0101661635**

**AUTORAS:**

**MIRYAM KARINA BRAVO CALLE**

**CI: 0105541585**

**KATHERINE GEOVANNA VELÍN DELGADO**

**CI: 0105233621**

**CUENCA, MAYO DEL 2017**



## RESUMEN

La Dieta Paleo, es una alimentación basada en la antigua alimentación con plantas silvestres, animales salvajes, frutos secos y frutas; es decir sigue los parámetros alimenticios de los antepasados. Se centra en el uso de alimentos que existían antes del Neolítico, excluye granos, legumbres, lácteos, sal, azúcar refinada, y todo alimento procesado.

La Dieta Paleo es considerada un estilo de vida, más que dieta de moda. Es fácil de seguir y va adquiriendo popularidad en el medio, debido a que en la actualidad las personas se preocupan más por los alimentos que ingieren.

El presente trabajo cuenta con cuatro capítulos, que hacen referencia al estudio de la Dieta Paleo, y su consiguiente presentación en un recetario de Cocina de Autor.

Dentro del primer capítulo se describen las generalidades de la Dieta Paleo y sus principales características, las ventajas y desventajas de aplicar este método alimenticio, además de un cuadro comparativo de la alimentación de la Dieta Paleo con la Dieta Tradicional.

En el segundo capítulo se señalan los productos como carnes, frutas, verduras, grasas que pueden ser consumidos, y de igual forma alimentos que no están permitidos dentro de esta dieta. A parte de esto, se indican las técnicas de cocción adecuadas, de acuerdo a una entrevista realizada a una nutricionista de la ciudad de Cuenca, la Dra. Katherine Orbe.

El capítulo tres consiste en la descripción y características de la Cocina de Autor del cual se obtienen los fundamentos para la preparación de las recetas descritas en el trabajo.



Finalmente en el cuarto y último capítulo se presentan las veinte recetas divididas en tres partes: entradas, fuertes y postres. También un análisis de las opiniones vertidas en el grupo focal por los profesionales de la gastronomía de dichas preparaciones.

**Palabras claves:** Dieta Paleo, Era Paleolítica, Nutrición, Proteínas, Carbohidratos, Grasas saludables, Comida orgánica, Cocina de Autor.



## ABSTRACT

The Paleolithic or Paleo diet is based on the ancient diet of wild plants, wild animals, nuts, fruits; that follow the nutritional parameters of our ancestors. It focuses on the use of foods that existed before the Neolithic era, excluding grains, legumes, dairy products, salt, refined sugar, etc.

The Paleo Diet is a lifestyle, more than just a popular diet. In addition, the diet is easy to follow and gaining popularity in the society because, people take care about the foods that ingest.

The present research work has four chapters, which refer to the study of the Paleolithic Diet, and its subsequent presentation in a Cookbook made by the Author.

The first chapter describes the generalities of the Paleolithic Diet and its main characteristics, the advantages and disadvantages of applying this method of feeding, as well as a comparative table between Paleo Diet and Traditional Diet.

The second chapter has the lists of products like meats, fruits, vegetables, fats, etc, which can be consumed and foods which are not allowed to be consumed. Additionally, the cooking techniques suitable for this diet, according to an interview with a nutritionist, Dra. Katherine Orbe from Cuenca.

The third chapter consists on the description and characteristics of the Author's Kitchen from which obtained the fundamentals for the preparation of the recipes described in the work.

Finally in the fourth and last chapter are the twenty recipes divide into three parts, entrees, forts and desserts. Also an analysis about the opinions of the focus group integrated by professional people in gastronomy.



**Keywords:** Paleo Diet, Paleolithic Era, Nutrition, Protein, Carbs, Healthy Fats, Organic food, Author Cooking.



## ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN .....	2
ABSTRACT .....	4
DEDICATORIA .....	14
AGRADECIMIENTO .....	15
INTRODUCCIÓN .....	18
CAPÍTULO I: DIETA PALEO Y SUS INICIOS.....	20
1. Dieta Paleo.....	20
1.1. Origen .....	22
1.2. Características .....	26
1.3. Principios de la Dieta Paleo .....	27
1.3.1. Proteínas .....	27
1.3.2. Carbohidratos .....	30
1.3.3. Grasas saludables .....	30
1.4. Ventajas y desventajas .....	32
1.4.1. Ventajas.....	32
1.4.2. Desventajas .....	32
1.4.3. Comparación entre la Dieta Paleo y la Dieta Tradicional.....	34
CAPÍTULO II: PRODUCTOS Y TÉCNICAS DE COCCIÓN DE LA DIETA PALEO .....	35
2. Productos y técnicas de cocción de la Dieta Paleo .....	35
2.1. Productos de la Dieta Paleo.....	35
2.1.1. Proteínas .....	36
2.1.2. Carbohidratos .....	40
2.1.3. Grasas .....	44
2.2. Productos que se deben evitar .....	45
2.2.1. Productos lácteos .....	46
2.2.2. Cereales .....	46
2.2.3. Semillas parecidas a cereales .....	47
2.2.4. Legumbres.....	47
2.2.5. Verduras feculentas .....	47
2.2.6. Alimentos que contiene sal .....	48
2.2.7. Carnes grasas .....	48



2.2.8. Bebidas no alcohólicas y zumos de frutas .....	49
2.2.9. Dulces.....	49
2.3. Técnicas de cocción.....	49
2.3.1. Cocción de alimentos.....	49
2.3.2. Clasificación.....	50
CAPÍTULO III: COCINA DE AUTOR.....	54
3. Generalidades.....	54
3.1. Orígenes .....	54
3.2. Fundamentos y características .....	55
CAPÍTULO IV: RECETAS.....	57
4.1. ENTRADAS .....	57
4.1.1. Brocheta tropical sobre cama de brotes de alfalfa con salsa cítrica de aguacate y escamas de coco .....	57
4.1.2. Pollo con ajonjolí en salsa de tamarindo acompañado de selva de verduras y frutas .....	60
4.1.3. Paleo camote relleno de salsa boloñesa, en lecho de albahaca y col. 63	
1.4.4. Paleo espagueti squash tropical de pollo e hígado.....	66
1.4.5. Filete de pescado roca con pétalos de flores en espejo de zanahoria, crocante de linaza.....	69
1.4.6. Carpaccio de trucha, marinada de limón y miel en portobello a la parrilla frutas cítricas.....	72
4.2. PLATOS FUERTES .....	75
4.2.1. Lomo de res en costra de pepa de zambo, guarnición parisienne de camote caramelizado, crocante de zucchini, raw de hojas verdes y salsa de mango.....	75
4.2.2. Papillote de tilapia marinado en hierba luisa y jengibre, flores de azahar, con salsa de tomate picante y cerillos de remolacha.....	78
4.2.3. Lomo de cerdo con nibs de cacao y festival de vegetales en aderezo de almendras .....	80
4.2.4. Salmón relleno de baby espinaca con tomates deshidratados .....	83
4.2.5. Langostinos al jengibre en cama de cous cous de vegetales con reducción de piña y de espinaca y albahaca .....	85
4.2.6. Baby ribs con salsa de granada y ensalada de manzana y pecanas ..	88
4.2.7. Sirloin de res con mantequilla de ajo y finas hierbas con vegetales salteados y pesto de pimientos asados .....	91



4.3. POSTRES.....	94
4.3.1. Deconstrucción de alfajor paleo: mousse de dulce de leche de coco, esponja de almendras con salsa de chocolate amargo .....	94
4.3.2. Brownie paleo en selva frutal con salsa de frutos silvestres y castañas de coco. ....	97
4.3.3. Mini quimbolito paleo con aderezo de pasas .....	100
4.3.4. Calabaza rellena de frutos secos y salsa de arándanos con helado de banana.....	102
4.3.5. Paleo cremoso blanco y de frambuesa.....	105
4.3.6. Paleo locura de chocolate y aguacate: Bizcocho de chocolate y aguacate, frosting de aguacate y ralladura de coco y limón con rulos de chocolate. ....	108
4.3.7. Tartaletas de coco rellena de crema de limón y merengue italiano. ..	111
CONCLUSIONES .....	114
RECOMENDACIONES.....	115
GLOSARIO .....	116
BIBLIOGRAFIA.....	118
ANEXOS.....	121
Anexo 1. ENTREVISTA A UNA NUTRICIONISTA DE CUENCA.....	121
Anexo 2. MUESTRA DE LA TABLA DE VALIDACION DE RECETAS DE LA DIETA PALEO .....	125
Anexo 3. TABULACIÓN DE LOS RESULTADOS DE VALIDACIÓN DE RECETAS DE LA DIETA PALEO .....	127
Anexo 4. EVIDENCIAS DE LA VALIDACIÓN DE RECETAS DE LA DIETA PALEO.....	130
Anexo 5. TABLAS DE EVALUACIÓN .....	134





## ÍNDICE DE IMÁGENES

Figura 1. El hombre cavernícola.....	20
Figura 2. Hombre de la Era Paleolítica .....	22
Figura 3. Evolución de la alimentación del hombre.....	24
Figura 4. Productos característicos de la Dieta Paleo.....	26
Figura 5. Pirámide Nutricional de la Dieta Paleo.....	36

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tabla nutricional de la Dieta Paleo y la Dieta Común.....	27
Tabla 2. Dieta Paleo y Dieta Tradicional.....	34
Tabla 3. Cortes magros vacunos.....	37
Tabla 4. Cortes magros de cerdo.....	37
Tabla 5. Cortes magros de ave.....	38
Tabla 6. Vísceras.....	38
Tabla 7. Animales de caza en el Ecuador.....	39
Tabla 8. Huevos.....	39
Tabla 9. Lista de Pescados.....	40
Tabla 10. Mariscos.....	40
Tabla 11. Frutas.....	41
Tabla 12. Frutas con alto contenido de fructosa.....	42
Tabla 13. Frutas con mayor contenido de carbohidratos.....	42
Tabla 14. Vegetales.....	46
Tabla 15. Verduras feculentas.....	46
Tabla 16. Frutos secos.....	44
Tabla 17. Aceites.....	45
Tabla 18. Técnicas de cocción.....	50



Universidad de Cuenca  
Cláusula de Licencia y Autorización para Publicación en el Repositorio Institucional

---

Miryam Karina Bravo Calle, en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Análisis de la Dieta Paleo y su aplicación en platos de cocina de autor de sal y dulce", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 31 de mayo de 2017

---

Miryam Karina Bravo Calle

C.I: 0105541585



Universidad de Cuenca  
Cláusula de Licencia y Autorización para Publicación en el Repositorio Institucional

---

Katherine Geovanna Velín Delgado, en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Análisis de la Dieta Paleo y su aplicación en platos de cocina de autor de sal y dulce", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 31 de mayo de 2017

---

Katherine Geovanna Velín Delgado

C.I: 0105233621



Universidad de Cuenca  
Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Miryam Karina Bravo Calle, autor/a del trabajo de titulación "Análisis de la Dieta Paleo y su aplicación en platos de cocina de autor de sal y dulce", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 31 de mayo de 2017



---

Miryam Karina Bravo Calle

C.I: 0105541585



Universidad de Cuenca  
Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Katherine Geovanna Velín Delgado, autor/a del trabajo de titulación “Análisis de la Dieta Paleo y su aplicación en platos de cocina de autor de sal y dulce”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 31 de mayo de 2017

Una firma manuscrita en tinta azul sobre una línea horizontal.

Katherine Geovanna Velín Delgado

C.I: 0105233621



## DEDICATORIA

El presente trabajo de graduación lo dedico principalmente a mi madre Gloria Delgado la persona que me ha apoyado hasta el final, dándome comprensión y fuerza.

Y a mi padre José Molina quien nunca ha dudado de mí y me apoya en cada decisión que tomo.

Katherine Geovanna Velín Delgado



## AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios que siempre está ahí para mí y me ha dado la fuerza que necesito para superar los obstáculos que suscitaron en el proceso.

A mis padres Gloria Delgado y José Molina, las personas que me han brindado el apoyo constante en todo este tiempo.

Agradezco también a mi compañera Karina Bravo, por todos estos años de amistad, apoyo, confianza; y sobretodo su constancia y empeño en el presente trabajo.

Por último y no menos importante, a nuestra tutora Mgt. Patricia Ortiz, que ha sido parte fundamental en el proceso de este proyecto.

Katherine Geovanna Velín Delgado



## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de graduación lo dedico primeramente a Dios quien siempre ha estado conmigo, a mis padres y toda mi familia que han sido un sostén durante todo este camino dándome su apoyo, comprensión y cariño para finalizar esta carrera.

Miryam Karina Bravo Calle





## AGRADECIMIENTO

Agradezco nuevamente a mis padres y familiares que me han apoyado a superar cada obstáculo que se presentó durante el tiempo de realización de este trabajo.

También a mis amigas Gabriela y Gielene quienes ayudaron en la validación de las recetas.

Agradezco también a mi compañera Katherine, con quien durante estos años de amistad me ha brindado su apoyo y especialmente su constancia y empeño en el presente trabajo.

Por último a nuestra tutora Mgt. Patricia Ortiz, que ha sido parte fundamental en el proceso de este proyecto.

Miryam Karina Bravo Calle



## INTRODUCCIÓN

La cocina saludable y la búsqueda de un mejor estilo de vida han ido aumentando año tras año, cada vez se suman más personas que cuidan su forma de alimentación y están al tanto de la importancia de ello, es así entonces, que actualmente la tendencia del ser humano es buscar opciones sanas para su bienestar, por lo tanto optan por las diversas dietas existentes en la actualidad. Entre las ofertas que existen va adquiriendo popularidad en la sociedad la Dieta Paleo o Paleolítica; que está fundamentada en los hábitos alimenticios de nuestros antepasados de la Era Paleolítica, mucho tiempo antes del Neolítico, Era en la que floreció la agricultura, ocasionando estragos en la salud de la población actual (Cordain, 2011).

La Dieta Paleolítica no es una dieta nueva de moda, en realidad de ella se desprenden muchas otras dietas tales como: el frutarianismo, el crudismo, la de hidratos de carbono; y entre otros temas que más adelante se analizarán.

La dieta es bastante versátil y se la lleva a cabo de acuerdo a ciertos principios básicos como: el consumo de proteínas, esencialmente de carnes magras, como la de pollo, pavo, res, cerdo, mariscos etc. y esta es equilibrada con frutas y verduras, además el uso de grasas sanas como la de oliva, ajonjolí, aguacate, coco y grasas provenientes de los frutos secos; para endulzar se usa la miel de abeja, y para salar la sal en grano.

En tanto los que están prohibidos, porque aparecieron con la agricultura son: los granos, cereales, lácteos, azúcar, embutidos, en si todos los productos que sean procesados, aunque estos alimentos no forman parte de la dieta, no hay que eliminarlos completamente, pero es recomendable evitarlos.

De acuerdo a uno de los principales precursores de esta dieta, el Doctor Loren Cordain, revela que, al adquirir este tipo de alimentación, el cuerpo retornará a lo que estaba programado (Cordain, 2011:33).



En la antigüedad el hombre se alimentaba de lo que podían conseguir por la caza y recolección. Pero con el transcurso del tiempo, se ha dejado atrás este estilo de vida, y a causa de los cambios graduales y modificaciones en cuanto a la obtención y elaboración de alimentos, los ha hecho más accesibles para el ser humano en cuanto a variedad y cantidad, pero al mismo tiempo han afectado de manera negativa en la salud del hombre volviéndola más decadente.

La Dieta Paleolítica es poca conocida o quizá nula en nuestro entorno, pero va tomando importancia por medio de su exposición.

## CAPÍTULO I: DIETA PALEO Y SUS INICIOS

### 1. Dieta Paleo

#### Generalidades

La Dieta Paleo es una de las tendencias más populares que existen en el mundo; sin embargo, en la actualidad en nuestro país son pocas las personas que tienen conocimiento de la existencia de este método de alimentación. Este tipo de nutrición ha transformado el estilo de vida de las personas que en búsqueda de alternativas saludables de alimentación la aplican en su diario vivir. Vale la pena recalcar que no es una dieta de moda sino un cambio de estilo de vida.

**Figura 1. El hombre cavernícola**



**Fuente:**<http://transformer.blogs.quo.es/2013/11/18/dieta-paleo-todo-lo-que-necesitas-saber/>



La Dieta Paleo adquiere su nombre porque que se basa en los antiguos hábitos alimenticios adoptados por los ancestros del Periodo Paleolítico. De acuerdo al libro “Dieta paleolítica para principiantes” indica que a esta dieta se la conoce con distintos nombres, tales como: la dieta del hombre de las cavernas, dieta de los cazadores recolectores, dieta de la Edad de Piedra y dieta de los Guerreros, pero la que más se conoce o se identifica al escucharla, es Dieta Paleo (The Blokehead, 2014).

Esta dieta es un método de alimentación que data desde la antigüedad y ha sido base para las nuevas tendencias de alimentación como:

- Frutarianismo: dieta que se basa en el consumo principalmente de frutas.
- Crudismo: se basa en el consumo de alimentos sin cocinar, no procesados, y a menudo orgánicos.
- Atkins: consumo de proteínas y fibra, y bajo consumo de carbohidratos.
- De tipo sanguíneo: consumo de alimentos de acuerdo a un grupo sanguíneo determinado.
- Hidratos de carbono buenos: se refiere al índice glucémico de los alimentos.
- Dieta líquida: consumo de alimentos netamente líquidos.
- Del plátano: consumo de plátanos en el desayuno, entre otras.

En el presente trabajo, se plantea la creación de platos de sal y dulce de acuerdo a las características de esta dieta; en cuanto a los productos que se consumen, métodos de cocción más saludables y porciones que se deberían consumir. Referente a algunos productos se reemplazarán por los propios de la zona que se asemejen a los característicos de esta dieta. La Dieta Paleo permite la elaboración de platos tanto horneados, cocidos al vapor o curanto (preparación ancestral que consiste en realizar un hoyo en la tierra, colocar fuego dentro de este y finalmente el producto), dando formas de preparaciones versátiles y aplicables a la vida diaria.

## 1.1. Origen

La constitución genética humana actual surgió durante el período más antiguo de la prehistoria y al mismo tiempo el más largo, ya que cronológicamente ocupa más del 99,5% del desarrollo del género humano. Es el llamado Período Paleolítico, “Edad de la piedra antigua”, que finalizó hace unos 10.000 años, al iniciarse el Neolítico con las técnicas de la domesticación de las plantas y los animales salvajes (la agricultura y los rebaños domésticos) y el asentamiento de las poblaciones (de nómadas a sedentarios) (Dolvan, 2005).

Durante la Era Paleolítica, se implementó el uso de herramientas como piedras talladas, huesos, cueros, maderas, etc. Incluso es aquí donde el ser humano descubre el fuego.

**Figura 2. Hombre de la Era Paleolítica**



**Fuente:** <http://profisabelaguiar.blogspot.com/2016/04/>

De acuerdo a Cordain (2011). La revolución agrícola que comenzó hace 10.000 años, solo fue una gota en el cubo comparada con los 2 millones y medio de años que los seres humanos han vivido en la Tierra. Hasta entonces (solo 500 generaciones atrás) todas las personas del planeta comían carnes magras, frutas y verduras frescas. Para la mayoría de los humanos, hace menos de 300



generaciones que sus antepasados abandonaron el antiguo estilo de vida optando por la agricultura.

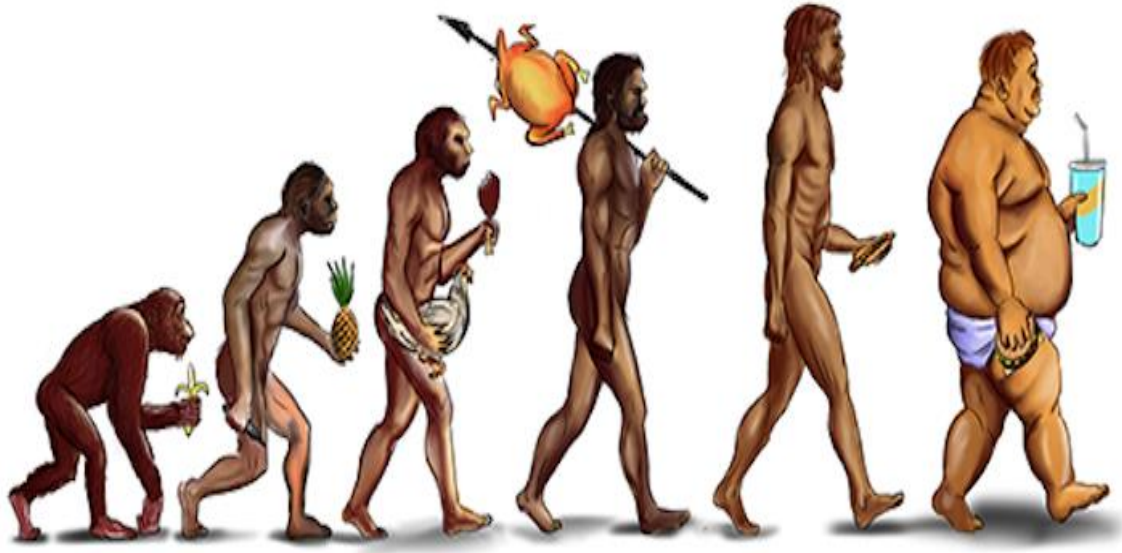
La idea de esta dieta surgió por primera vez en 1975, sugerida por Water L. Voegtlin, un médico gastroenterólogo que alegaba que los hombres del Paleolítico eran carnívoros por naturaleza y complementaban su dieta con almidones (frutas, nueces, semillas y vegetales (The Blokehead, 2015).

El Dr. Loren Cordain menciona que con la Dieta Paleo se reestablece la dieta a la que se estaba programado genéticamente, al comer los alimentos que consumían todos los habitantes de la Tierra hace varias generaciones atrás. Asimismo, se conoce que por el peso de sus alimentos el 50 a 80% de su comida son plantas y el 20 a 50% fuentes animales. Conocer el análisis del contenido nutricional de estos alimentos nos permitiría estimar para qué nutrientes estamos “genéticamente programados” para comer, digerir y metabolizar los humanos actuales (Doval, 2005).

Con el transcurso del tiempo, se ha olvidado este estilo de vida, y a causa de los cambios graduales y modificaciones en cuanto a la obtención y elaboración de alimentos, los ha hecho más accesibles para el ser humano en variedad y cantidad, pero al mismo tiempo han afectado de manera negativa en la salud del hombre volviéndola más decadente.

Los hábitos alimentarios adoptados por la sociedad occidental en los pasados 100 años han tenido una contribución etiológica importante en la enfermedad coronaria, la hipertensión, la diabetes y en algunos tipos de cáncer (Doval, 2005).

**Figura 3. Evolución de la alimentación del hombre**



**Fuente:** <http://www.estilopaleo.com/2012/03/la-dieta-paleo-explicada-y-en-detalle.html>

De acuerdo a Cordain y Col estos cambios han afectado negativamente los siguientes indicadores de la dieta:

- a) Carga glucémica
- b) Composición de ácidos grasos
- c) Composición de macronutrientes
- d) Densidad de micronutrientes
- e) Balance ácido-base
- f) Razón sodio/potasio
- g) Contenido de fibra

( <http://www.scielo.org.mx/>).

Además, existen diversos modelos de alimentación en cuanto a variedad de productos de la Era Paleolítica, es decir los hombres que vivían en las zonas cercanas a las costas tenían mayor consumo de productos de mar, a diferencia de los que no vivían cerca de esta zona, pero no se puede concretar en uno solo.





Durante la revolución agrícola, se dio el proceso de producción, es decir, la siembra y cosecha de productos que luego servirían para sustento económico de las personas. Esta revolución permitió progresos en la capacidad productiva de algunas sociedades ya que aumentaron el número de productos recolectados, mejoraron la genética de los mismos y además revolucionaron las técnicas y métodos de preparación del suelo, el transporte, y el almacenamiento de lo que cosechaban.

Los cambios del medio ambiente que se ha venido presenciando hasta la actualidad tienen su origen con la revolución agrícola, porque las especies cultivadas se volvieron más abundantes, mientras las especies silvestres disminuyeron hasta desaparecer. Así también, con la revolución agrícola se desarrollaron nuevas técnicas de conservación y transporte, gracias a esto se pueden conseguir los diversos productos que no son propios de la zona, por ejemplo: el salmón, animal propio del Océano Atlántico. Sin embargo, la dieta paleo al ser un método de alimentación de los primeros habitantes de la Tierra, se trata de asemejar lo más posible a esa época, por este motivo, muchas de las personas que la aplican sugieren como mejor opción el consumo de productos orgánicos, es decir productos que sean lo más naturales posibles sin que tengan intervención de la mano del hombre, de maquinarias o productos químicos.

## 1.2. Características

**Figura 4. Productos característicos de la Dieta Paleo**



**Fuente:** <http://lasaludonline.com/>

La Dieta Paleo es muy versátil, se siguen ciertos parámetros de lo que se puede o no consumir, se personaliza de acuerdo a lo que se posee y al gusto de cada uno; sin embargo, de acuerdo al análisis del consumo diario de alimentos realizado por el Dr. Loren Cordain se puede tener una visión de la proporción dietética ideal. Cordain, indica que esta proporción, en calorías, es la siguiente: la mitad de estas proceden de carnes magras, asaduras, pescado y mariscos. Lo que es equilibrado con frutas y verduras frescas, unos pocos frutos secos y aceites sanos. Adicionalmente a esto, el Dr. Cordain recomienda siete reglas básicas para realizar la Dieta Paleo:

1. Comer proteínas de origen animal en cantidades relativamente elevadas.
2. Comer menos carbohidratos de los que recomiendan muchas dietas modernas, pero sí mucha cantidad de carbohidratos buenos, procedentes de frutas y verduras, pero no de cereales, tubérculos feculentos ni azúcares refinados.
3. Consumir gran cantidad de fibra procedente de frutas y verduras no feculentas.



4. Consumir grasa en cantidad moderada, pero más de las buenas (monoinsaturadas y poliinsaturadas) que de la mala (saturada), y tomar cantidades casi iguales de grasas omega-3 y omega-6.
5. Comer alimentos de elevado contenido en potasio y bajo contenido en sodio.
6. Comer alimentos que contengan una buena carga alcalina neta.
7. Comer alimentos ricos en sustancias fitoquímicas, vitaminas, minerales y antioxidantes (Cordain, 2011).

### 1.3. Principios de la Dieta Paleo

Como ya se detalló, la Dieta Paleo es de los antepasados cazadores – recolectores que se basaban en el principal consumo de proteínas, grasas y carbohidratos de temporada.

De acuerdo a la entrevista realizada a la Dra. Katherine Orbe, nutricionista de Crossfit Cuenca, indica la diferencia de porcentajes de consumo de proteínas, carbohidratos y grasas entre la Dieta Paleo y la dieta común recomendada. De acuerdo a esto los porcentajes son los siguientes:

**Tabla 1. Tabla nutricional de la Dieta Paleo y la Dieta Común**

	DIETA PALEO	DIETA COMÚN
<b>Proteínas</b>	30%	12 – 15%
<b>Carbohidratos</b>	40%	60 – 75%
<b>Grasas</b>	30%	25%

**Fuente:** (Orbe, 2016).

#### 1.3.1. Proteínas

El consumo de proteínas magras constituye un 30% dentro de la Dieta Paleo, valores más altos de ingesta en relación a la dieta occidental promedio. Entre los productos proteicos de la Dieta Paleo se encuentra la carne, pescado y otros



productos de origen animal. Se recomienda mucho la ingesta de carne ecológica y de animales criados en libertad ya que por su alimentación tienen un bajo porcentaje de ácidos grasos y omega 6.

La producción ecológica de proteínas como la carne hace referencia a la crianza de los animales sin uso de antibióticos, hormonas pesticidas, herbicidas u otros productos químicos que alteran el normal crecimiento de los mismos.

Sin embargo, Robb Wolf en su libro “La Solución Paleolítica” (2010). Explica la diferencia entre carne de campo o alimentada con pasto y la carne orgánica. La primera, se refiere a aquellos animales criados al aire libre en los pastizales de pastoreo alimentados únicamente con pasto sin cereales, dado a que los cereales alteran la proporción omega 3 y 6 produciendo en el animal hinchazón y problemas de digestión, que evita obtener una carne tierna y natural.

Mientras que, la carne orgánica es aquella que proviene de animales alimentados de cereales orgánicos, es decir cereales con pesticidas y fertilizantes no sintéticos que alteran el omega 3 y 6. El consumo de este tipo de proteínas, ya sea alimentada con pasto u orgánica tiene un elevado costo.

Por otro lado, un estudio realizado por el Dr. M. J. Dauncey (1981). Demostró que el mayor consumo de proteínas ayuda a la pérdida de peso o la quema de calorías más rápida, pues en un periodo de 24 horas, una dieta rica en proteínas aumenta el gasto total de energía en un 12% (220 calorías), comparada con una dieta rica en carbohidratos de igual contenido calórico.

El uso de la energía para digerir y metabolizar los alimentos se denomina “termogénesis inducida por la dieta” (TID). El metabolismo generado por las proteínas es enorme en comparación al generado por los carbohidratos y grasas, más de dos veces y media mayor. Así pues, para que el cuerpo obtenga energía



de la proteína dietética, debe gastar casi tres veces más energía que la que necesita para las grasas o los carbohidratos (Cordain, 2011).

Además, el consumo de proteínas magras aporta al desarrollo de músculos fuertes, huesos sanos y función inmune óptima. Por su característica, las proteínas dan la sensación de satisfacción entre comidas.

De acuerdo al testimonio del señor Alejandro Arroyo, propietario y dueño de Crossfit Cuenca, cuenta que aplicó en su estilo de vida la Dieta Paleo, donde el aporte de una mayor ingesta de proteínas contribuyó a desarrollar mayor fuerza y masa muscular, así también notó un gran cambio en sus entrenamientos ya que sentía más vitalidad y energía.

De acuerdo a Cordain (2011). Estos son cuatro motivos para hacer de la proteína magra una parte importante de la dieta:

1. No se puede comer en exceso
2. Mejora el metabolismo con el que se queman más calorías.
3. Satisface el apetito por lo que se siente menos hambre entre las comidas
4. Mejora la sensibilidad a la insulina.

Algunos detractores de la Dieta Paleo indican que el alto consumo de proteínas, específicamente de carne, produce un desequilibrio del contenido ácido-base, es decir, que lo que se digiere llega a los riñones en forma de ácido o base alcalina que puede provocar la elevación de la tensión arterial y aumentar el riesgo de formar cálculos renales.

Sin embargo, para mantener el equilibrio adecuado de alimentos ácidos y básicos (alcalinos), la Dra. Orbe, recomienda un mayor consumo de agua, aproximadamente unos tres litros diarios, ya que de esta forma el ácido-base se va eliminando por la orina evitando que se quede en la sangre.



### **1.3.2. Carbohidratos**

En la Dieta Paleo se considera una ingesta baja de carbohidratos ya que se basa en un alto consumo de proteína, más que de hidratos de carbono y grasas. Sin embargo, el consumo de carbohidratos provenientes de frutas frescas sin almidón y vegetales representa la fuente principal de hidratos de carbono de esta dieta y proporcionarían un 40% de las calorías diarias.

Las frutas y verduras son ricas en antioxidantes, vitaminas, minerales y fitonutrientes que nos han demostrado que disminuyen la probabilidad de padecimiento de enfermedades catastróficas.

Los vegetales sin almidón contienen ocho veces más fibra que los cereales integrales y 31 veces más que los granos refinados. Incluso las frutas contienen el doble de fibra que los granos enteros y siete veces más que los granos refinados (Morgan, 2015).

Casi todos estos alimentos tienen bajos índices glucémicos que se digieren y absorben lentamente. La Dra. Katherine Orbe indica que esta es una característica de la Dieta Paleo y explica que el índice glucémico (IG) es un sistema que ayuda a cuantificar la respuesta glucémica de un alimento que contiene la misma cantidad de carbohidratos que un alimento de referencia. El bajo consumo de índice glucémico ayuda a evitar que en la sangre una cantidad alta de azúcares simples empiecen a liberar insulina, misma que serán absorbidas por las células provocando enfermedades como la diabetes o hipertensión.

### **1.3.3. Grasas saludables**

Dentro de la Dieta Paleo según el Dr. Cordain (2011). Las grasas saludables las podemos encontrar en frutos secos, semillas, aguacates, aceite de oliva, aceite de pescado y la carne de pastoreo.



El consumo de grasas saludables ayuda al balance del azúcar en la sangre: ya que la grasa disminuye la absorción de glucosa en la sangre y también te permite estar satisfecho por más tiempo al igual que las proteínas.

Los porcentajes de consumo de proteínas, carbohidratos y grasas dentro de la Dieta Paleo dependerán de las necesidades de cada ser humano en relación al gasto calórico y al tipo de actividad física que realiza.

Dentro de la Dieta Paleo, existen productos que no se admiten, estos son:

1. Lácteos: el Dr. Loren Cordain autor del libro de la Dieta Paleolítica, asegura que los lácteos no están diseñados para el consumo del ser humano por dos razones: primero porque es un alimento neolítico y no es parte de la herencia evolutiva y segundo porque hay varios mecanismos fisiológicos en la que los lácteos pueden causar estragos si se los consume.
2. Los cereales, refinados o integrales y las legumbres, se eliminan por completo o se limitan considerablemente. Si se consumen hay que germinarlos o remojarlos antes. El trigo es el peor de todos los cereales por su alto contenido en gluten. Los mejores y siempre que se consuman de manera ocasional y en pequeñas cantidades, son el arroz, el mijo y la quínoa ([www.vivepaleo.com](http://www.vivepaleo.com)).
3. No a los aceites vegetales refinados como el aceite de girasol y los aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados. Utilizar aceite de oliva en crudo y para cocinar usar aceite de coco, mantequilla, y manteca de cerdo.
4. Eliminar los dulces y azúcares. Aquí se incluyen el sirope de glucosa, los edulcorantes artificiales como sacarina y aspartamo y las melazas. Sólo la miel, consumida de manera moderada y la stevia son aceptables.
5. Al ser una dieta de los antepasados, se elimina cualquier alimento procesado y los embutidos.



## **1.4. Ventajas y desventajas**

### **1.4.1. Ventajas**

Dentro de las ventajas que conlleva este cambio de estilo de vida, la Dieta Paleo proporciona las siguientes:

1. Evita enfermedades autoinmunes: una de las ventajas características se basa en que en la Era Paleolítica no existían problemas como el cáncer, la diabetes o las caries. Las personas gozaban de vidas longevas y no existían problemas de obesidad o sobre peso. En resumen, es una dieta que favorece a la buena salud gracias a la ingesta de alimentos correctos. La Dieta Paleo no sólo proporciona una abundante cantidad de nutrientes, sino que también es muy rica en fibra, lo que reduce el nivel de colesterol en la sangre, además, favorece el funcionamiento normal de los intestinos evitando el estreñimiento.
2. Metabolismo más rápido y pérdida de peso: por el elevado consumo de proteína, casi cuatro veces mayor que la recomendada oficialmente que favorece a la pérdida de peso gracias al aumento de la actividad metabólica y una disminución del apetito.
3. Niveles de energía más altos
4. Disminución del acné y lesiones de la piel.
5. Estabilización de la presión arterial; y
6. Estabilización de los niveles de azúcar (The Blokehead, 2014).

### **1.4.2. Desventajas**

De acuerdo a la entrevista realizada a la nutricionista Katherine Orbe concedora de la Dieta Paleolítica, unas de las principales desventajas son:

1. Desventaja fisiológica de la carne: si existe un exceso de carne (proteína en el cuerpo) el organismo asimila 1,2 x kg de proteína al día (este en el caso de no realizar deporte) si se consumiera más de esta cantidad; ya que en la dieta paleo la carne es el producto estrella de la dieta, el exceso causa daño al





organismo y afecta a los riñones. Al contrario, si se realiza ejercicios físicos fuertes que necesiten mayor proteína, tales como Crossfit, atletismo, etc se puede consumir más de lo establecido siempre que se trate de carnes magras.

2. Disminución de carbohidratos: la energía que usa el cuerpo para realizar las distintas actividades; es tomada por lo general de los carbohidratos, pero a falta de esta las neuronas tienden a consumir energía de las grasas, lo que provoca cetoacidosis (ocupar energía de la grasa) esta te causa mareos u ansiedad de consumir productos que lo contienen de manera impulsiva.
3. Costos de realizar la dieta: al ser una dieta que prohíbe el consumo de ciertos alimentos, este podría tener un costo elevado; es decir la compra de carnes magras, frutos secos, grasas sanas tales como las de las de oliva, aceite de coco, aceite de almendras, etc., podrían afectar a la realización de esta dieta.
4. Ámbito social: esta dieta aún no es popular y quizá no conocida por muchos en nuestro ámbito, así entonces no sería fácil consumir lo adecuado ya que mucho de los productos no permitidos suelen ser muy utilizados en la cocina actual. Igualmente, el hecho de salir con la familia, amigos podría causar molestias al no consumir lo que los demás e incomodar a los que le acompañan por que no sabrían que ofrecerle para comer.



### 1.4.3. Comparación entre la Dieta Paleo y la Dieta Tradicional

**Tabla 2. Dieta Paleo y Dieta Tradicional**

Alimentación del hombre actual	Alimentación del hombre Paleolítico
Alimentos industriales	Alimentos naturales
Concentrados en energía	Diluidos en energía
Alimentos más secos	Alimentos más acuosos.
Pocas vitaminas y minerales	Alimentos más secos ricos en vitaminas y minerales
Alimentación con alto contenido de azúcares y fructosa (de las gaseosas principalmente y golosinas)	Alimentación pobre en azúcares y fructosa (natural de las frutas)
Alta en sal	Pobre en sal
Con cantidad de grasas manufacturadas	Grasas naturales
Pobre en fibras	Rica en fibras y fitoquímicos
Con aditivos y colorantes	Sin agregados
Más adictiva	Menos adictiva
Cocción a temperaturas elevadas	Alimentos más crudos

**Fuente:** Carolina Tovar Amadeo Lic. en Nutrición ([www.oami.com](http://www.oami.com)).

Como se puede ver existe una gran diferencia entre la alimentación del hombre actual con la del hombre paleolítico, en este último tal como lo es en la Dieta Paleo existe un consumo de alimentos naturales u orgánicos, productos en los que no se vea la intervención de la mano del hombre, así también productos ricos en vitaminas, minerales y fibra y bajos en azúcares procesados y sal.



## **CAPÍTULO II: PRODUCTOS Y TÉCNICAS DE COCCIÓN DE LA DIETA PALEO**

### **2. Productos y técnicas de cocción de la Dieta Paleo**

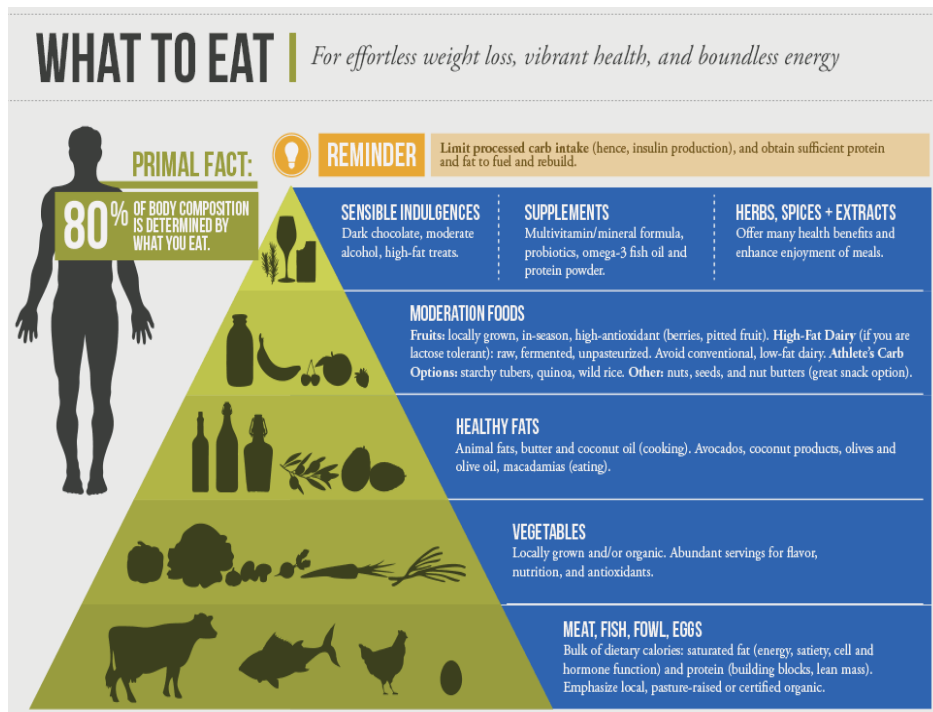
#### **Generalidades**

Con los diversos productos que son permitidos dentro de la Dieta Paleo se pueden crear numerosos platillos de acuerdo a lo que se posee en la zona en la que se reside; es fácil de seguir y se aplica las técnicas de cocción adecuadas para mantener los nutrientes, y sobretodo acercarse lo posible a la forma de alimentación de los antepasados, dándole sabores, texturas nuevas y auténticas.

#### **2.1. Productos de la Dieta Paleo**

Como se señala en el capítulo anterior, la base de la Dieta Paleo consisten en el consumo de proteínas, carbohidratos (vegetales y frutas) y grasas, de acuerdo a estos tres elementos se ha generado una pirámide nutricional sobre la Dieta Paleo, que se presenta a continuación:

**Figura 5. Pirámide Nutricional de la Dieta Paleo**



**Fuente:** Fuente: <http://www.marksdailyapple.com/the-primal-blueprint-21-day-challenge/>

Según el Dr. Cordain, en su libro “La Dieta Paleolítica” (2011). Indica los productos que se puede o no consumir para llevar a cabo esta dieta. De acuerdo a los tres macronutrientes principales de esta dieta, los productos a consumir son los siguientes:

### 2.1.1. Proteínas

Dentro de este grupo se encuentran productos tales como: la carne magra, pescado, aves, huevos y diversas fuentes de vegetales.



### 2.1.1.1. Carne magra

Es aquella cuyos cortes presentan poca cantidad de estrías blancas, que indican concentraciones importantes de grasa. Por lo tanto, es una carne baja en grasa un contenido de grasa total menor al 10% (Zuleta, 2004).

#### De vacuno:

En el capítulo anterior se indica que de preferencia se debe consumir carne de animales alimentados con pasto, ya que su producto será libre de cereales y se tiene una mejor proporción de ácidos grasos omega-6/omega-3. Los cortes recomendados son los siguientes:

**Tabla 3. Cortes magros vacunos**

Cadera	Lomo alto
Contra	Lomo bajo
Bife	Solomillo

**Fuente:** (Cordain, 2011).

#### De cerdo:

Aunque parezcan extraño algunos cortes del cerdo, su carne es más magra que la del mismo pollo. Por ejemplo, el lomo magro tiene un 28% de grasa, mientras que la pechuga de pollo tiene un 37%. Igualmente se recomienda el consumo de cerdos criados en libertad, ya que tienen carne más magra. Algunos cortes magros son:

**Tabla 4. Cortes magros de cerdo**

Lomo	Paleta
Chuleta, eliminando la grasa	Solomillo

**Fuente:** (Cordain, 2011).



**De ave:**

Al igual que los dos productos anteriores, los pollos de corral, que se alimentan de forma natural, son mejores que los alimentados en batería de engorde, porque, al igual su carne no es tan grasa. También garantiza una saludable proporción entre los ácidos grasos omega 6 y omega 3. Se recomienda el consumo de aves de carne blanca y sin piel.

**Tabla 5. Cortes magros de ave**

Pechuga de pollo	Muslo de pollo
Pechuga de pavo	Muslo de pavo
Pechuga de codorniz	Muslo de codorniz

**Fuente:** Autoras

Debido a que la Dieta Paleo es un modelo de la alimentación de los antepasados, ellos en ese tiempo por la poca variedad de productos que existían o por la caza, no solamente consumían carnes magras sino también las vísceras de estos animales, como, por ejemplo:

**Tabla 6. Vísceras**

Hígado (vacuno, cordero, cerdo y pollo)
Mollejas (vacuno, cordero y de cerdo)
Lengua (vacuno, cerdo, cordero)

**Fuente:** (Cordain, 2011).

Así también, en la era paleolítica la mayoría de animales que se consumían eran de caza. Existen algunos animales de caza que no se pueden conseguir en el país; sin embargo, se presenta una lista de animales de caza que se pueden conseguir en Ecuador:



**Tabla 7. Animales de caza en el Ecuador**

Ancas de rana	Conejo
Armadillos	Guanta
Cabra	Guatusa
Codorniz	Loro
Jabalí	Pichón
Pato	Sajino
Pava de monte	Serpiente

**Fuente:** Autoras

**Huevos:**

Según el Dr. Cordain, el consumo de este producto es de máximo seis unidades a la semana.

**Tabla 8. Huevos**

De gallina
De pato
De oca o gansa

**Fuente:** (Cordain, 2011).

**Pescado:**

El pescado es un producto bajo tanto en grasa (2 – 5%) como en su aporte calórico, además proporciona grasa insaturada, buena para la salud. Tiene alta presencia de minerales y oligoelementos, vitaminas liposolubles (A, D, E) e hidrosolubles (B6, B12). Al ser un producto pobre en sodio, se convierte en un alimento idóneo para personas que llevan a cabo dietas bajas en sal.



**Tabla 9. Lista de Pescados**

Atún	Huaija
Bacalao	Lenguado
Bagre	Salmón
Cachama	Sardina
Corvina	Tilapia
Pez espada	Trucha

**Fuente:** Autoras

**Mariscos:**

Entre ellos están:

**Tabla 10. Mariscos**

Almeja	Langosta
Calamar	Mejillones
Camarón	Ostras
Cangrejo	Pulpo

**Fuente:** (Cordain, 2011).

El hombre paleolítico era conocido por dar con nuevas formas de conseguir animales del mar, más que de tierra, por lo que las almejas y similares habrían sido un manjar muy común. Se cree que para nuestros ancestros las almejas eran el “fast food” de esa época. (Paleosystem).

**2.1.2. Carbohidratos**

En la Dieta Paleo, la principal fuente de carbohidratos se encuentra en frutas y verduras, no obstante, existe una limitación en el consumo de todos ellos, ya sea por poseer alto contenido de almidón u fructosa.





### 2.1.2.1. Frutas:

Estos productos son la mayor fuente de carbohidratos dentro de la dieta paleo, de igual forma se debe considerar los productos libres de químicos o con alteraciones en su genética. Por otro lado, el contenido de fructosa es muy importante porque a diferencia de la sacarosa o la glucosa su índice glicémico es inferior.

**Tabla 11. Frutas**

Bayas (moras, arándanos, fresas, frambuesas, grosellas, mortiño)	Durazno	Mandarina	Pitahaya
Capulí	Granadilla	Manzana	Reina Claudia
Carambola	Higos	Maracuyá	Santa rosa
Cerezas	Kiwi	Melocotón	Sandia
Chirimoya	Lima	Peras	Satsuma, toronjas.

**Fuente:** (Cordain, 2011).



Entre las menos recomendadas por su alto contenido de fructosa:

**Tabla 12. Frutas con alto contenido de fructosa**

Melón
Mango
Piña
Papaya

**Fuente:** (Orbe, 2017).

Frutas feculentas con mayor contenido de carbohidratos:

**Tabla 13. Frutas con mayor contenido de carbohidratos**

Aguacates	Naranja
Albaricoques	Plátano
Fresas	Toronja
Guanábana	Uva
Mango	

**Fuente:** (Orbe, 2017).

De acuerdo a entrevista realizada a la doctora Katherine Orbe nutricionista del Crossfit Cuenca, indica que la fructosa de las frutas es un azúcar integral, es decir que viene acompañada de nutrientes por lo que no es mala. El error está en el alto consumo de fruta en pacientes diabéticos ya que el impacto de glucosa en sangre va a ser mayor debido a que la insulina no se secreta igual que en un paciente sano o la resistencia a la insulina impide el uso del azúcar.

Es importante mencionar que la patata dulce o camote es uno de los carbohidratos que pueden ser consumidos en la Dieta Paleo, sobre todo para aquellos que realizan deportes en el que implica uso de mucha energía tales como el Crossfit.



### 2.1.2.2. Vegetales

Todos a excepción de tubérculos feculentos como las patatas, boniatos y ñames. Las judías y Guisantes son legumbres y estas raras vez estaban presentes en la Dieta Paleo.

**Tabla 14. Vegetales**

Acelga	Coles(todos)	Espárragos	Pepino
Alcachofa	Coles de Bruselas	Espinaca	Perejil
Apio	Coliflor	Hojas de nabo	Pimiento morrón
Berenjena	Colinabo	Hojas de remolacha	Pimientos
Calabaza	Diente de león	Lechuga	Rábano
Cebolla	Endivia	Nabo	Setas

**Fuente:** (Cordain, 2011).

Las verduras feculentas son las raíces como:

**Tabla 15. Verduras feculentas**

Zanahoria
Remolacha
Nabo chino
Tomate riñón

**Fuente:** (Orbe, 2017).



Los vegetales indicados son tomados del libro “La Dieta Paleolítica” del Dr. Cordain, pero se incluyó solamente los que pueden obtener en el Ecuador.

El consumo de verduras y frutas feculentas serán consumidas dependiendo del objetivo de cada persona, ya sea bajar de peso o cuidar la salud. Porque lo que más se requiere la dieta es proteínas, grasas saludables y vegetales (Orbe, 2017).

### 2.1.3. Grasas

Las grasas se obtienen principalmente en el consumo de frutos secos, en el uso de aceite de oliva, aguacate, coco, entre otros, en las preparaciones.

Al consumir los frutos secos es necesario conocer que si el propósito es bajar de peso se recomienda consumir no más de 100 gr de estos alimentos, al contrario, si esta no es la intención se puede comer más frutos secos (Cordain, 2011).

#### 2.1.3.1. Frutos secos

Los frutos secos son ricas fuentes de grasas monoinsaturadas. Las grasas monoinsaturadas tienden a bajar el nivel de colesterol en la sangre y disminuyen el riesgo de contraer enfermedad cardiaca, y también podrían reducir el riesgo de ciertos cánceres, entre ellos el de mama.

**Tabla 16. Frutos secos**

Almendras	Castañas	Pacanas	Pistachos
Anacardos	Nueces	Piñones	Semillas de calabaza
Avellanas	Nueces de macadamia	Pipas de girasol	Semillas de sésamo

**Fuente:** (Cordain, 2011).



### 2.1.3.2. Aceites

Los siguientes aceites son los mejores tipos que se pueden consumir para brindar al organismo energía, pese a esto deben consumirse con moderación según estudios realizados por el Dr. Cordain.

**Tabla 17. Aceites**

Aceite de oliva
Aceite de aguacate
Aceite de coco
Aceite de sésamo

**Fuente:** (Cordain, 2011).

## 2.2. Productos que se deben evitar

Todos los siguientes productos se deben consumir con moderación cuando se aplica la Dieta Paleo ya sea por su alto contenido de fructosa, grasa, contenido de químicos, etc. Algunos de estos están prohibidos dentro de esta dieta, pero de acuerdo a la entrevista realizada al Sr. Alejandro Arroyo, dueño del Crossfit Cuenca, indica que el eliminarlos de manera repentina causa ansiedad si es que el organismo está acostumbrado a consumir de manera habitual los mismos; por este motivo, recomienda que se los vaya eliminando o reduciendo de manera paulatina.

A excepción de la miel, los azúcares refinados eran inexistentes en las dietas paleolíticas; también lo eran los productos lácteos y el exceso de sal. Casi todos los alimentos procesados son mezclas de tres o cuatro de los siguientes ingredientes: azúcar, alguna forma de fécula (trigo, patatas, maíz, arroz), grasa o aceite, productos lácteos, sal y potenciadores del sabor. Dado que la mayoría de estos alimentos los hacen con cereales refinados, féculas y azúcares, son



muy glucémicos y pueden causar grandes altibajos en el nivel de azúcar en la sangre.

La mayoría de estos alimentos procesados modernos afectan adversamente al metabolismo de la insulina y causan un mayor riesgo de obesidad, cardiopatías, diabetes, hipertensión y otros problemas crónicos de salud. Aunque estos alimentos no forman parte de la dieta, se recomienda no eliminarlos por siempre, pero es necesario evitarlos (Cordain, 2011).

### **2.2.1. Productos lácteos**

- Alimentos procesados hechos con cualquier producto lácteo
- Nata
- Helados de crema
- Quesos
- Sucedáneos de leche o nata sin grasa
- Leche entera
- Leche semidesnatada
- Leche desnatada
- Leche en polvo
- Yogur
- 

### **2.2.2. Cereales**

- Arroz (integral, blanco, blanco largo o basmati, precocinado, en tortas, en harina de arroz y todos los alimentos procesados hechos con arroz)
- Arroz silvestre
- Avena (avena irlandesa, copos de avena y todos los alimentos procesados que lo contienen)
- Cebada (pan, en sopa y todos los alimentos que lo contienen)
- Centeno



- Maíz
- Mijo
- Trigo (pan panecillo, bollos, fideos, galletas, pasteles, tartas, donuts, crepés, espaguetis, lasañas, gofres y otras pastas, tortas de trigo, pizza, pan de pita, pan ácimo, y todos los alimentos procesado hechos con trigo o harina de trigo).

### **2.2.3. Semillas parecidas a cereales**

- Trigo sarraceno
- Quínoa
- Amaranto

### **2.2.4. Legumbres**

- Fréjol blanco, negro, rojo
- Maní
- Garbanzo
- Arvejas
- Lentejas
- Mantequilla de maní
- Miso
- Soja y todos sus derivados incluido el tofu.

### **2.2.5. Verduras feculentas**

- Ñames
- Patata y todos los productos derivados (patatas fritas, chips, etc)
- Raíz de yuca o mandioca
- Tubérculos feculentos productos derivados.



### **2.2.6. Alimentos que contiene sal**

- Aceitunas
- Condimentos y aderezos comerciales.
- Pescados y carnes ahumadas, secados y salados
- Carnes procesadas
- Cortezas de cerdo
- Encurtidos
- Especias saldas
- Frutos secos salados
- Jamón
- Kétchup
- Pescados y carnes enlatados (al menos que no contengan sal o que se remojen y escurran)
- Queso

### **2.2.7. Carnes grasas**

- Carne de vacuno grasa
- Entrecot
- Pies, patas y alas de pollo y pavo
- Cortes grasos de vacuno
- Costillas de cerdo
- Costillas de vacuno
- Chuleta de cerdo grasa
- Chuleta de cordero picadas
- Cortes grasos de cerdo
- Cortes grasos de cordero
- Pierna de cordero
- Salchicha de cerdo
- Tocino o beicon





### **2.2.8. Bebidas no alcohólicas y zumos de frutas**

- Todas las bebidas azucaradas
- Zumos de frutas enlatados, embotellados o recién hechos (que no contienen la fibra de la fruta fresca y tiene un índice glucémico mucho más elevado).

### **2.2.9. Dulces**

- Caramelos
- Miel
- Azúcares (Cordain, 2011).

## **2.3. Técnicas de cocción**

### **2.3.1. Cocción de alimentos**

Al cocinar los alimentos los exponemos al calor para modificarlos o transformarlos física y químicamente. De la misma manera al exponerlos al calor se garantiza la seguridad microbiológica.

Al cocinar los alimentos se pueden dar los siguientes cambios:

- Sabor
- Textura
- Aspecto
- Se elimina bacterias
- Su peso y volumen



### 2.3.2. Clasificación

Existen catorce métodos de cocción, que se citan a continuación:

**Tabla 18. Técnicas de cocción**

TÉCNICAS DE COCCIÓN	
Hervir	Gratinar
Blanquear	Brasear
Pochar o escalfar	Glasear
Cocer al vapor	Rustir o asar a la broche
Freír	Hornear
Saltear	Poeler
Asar a la parrilla	Estofar

**Fuente:** (Crespo, Elena y González Nabor, 2011).

A continuación, se realiza la descripción de las técnicas más adecuadas en cuanto a la elaboración de productos dentro de la Dieta Paleo.

#### 2.3.2.1. Hervir

En esta técnica de cocción se cuecen los productos por inducción o expansión. Por expansión se cocina un alimento en un líquido desde frío, mediante este proceso se pierden los nutrientes del alimento debido a que son pasados al líquido en el que está en contacto, obteniendo así un caldo sustancioso y por lo general se lo suele utilizar para fondos.

Por inducción es todo lo contrario al anterior, en este se coloca el producto en agua desde ebullición, en este proceso el alimento se contrae y guarda sus nutrientes dentro.

Lo adecuado para evitar esta pérdida sería usar poca agua, alta temperatura y poco tiempo. Pero de cualquier manera el tiempo dependerá del producto a cocinar. Siendo el método por inducción el más favorable.



### **2.3.2.2. Blanquear**

Se trata de una técnica de cocción rápida, en donde los alimentos reciben el efecto térmico del agua hirviendo por un periodo corto, de unos segundos a dos minutos, dependiendo del género. De inmediato se colocan en agua helada para detener la cocción.

Esta técnica de cocción es muy adecuada ya que no se pierden los nutrientes, para las hojas es mucho menor la pérdida. (Acelgas, col, espinaca, etc.)

### **2.3.2.3. Pochar o escalfar**

En este método de cocción sumergimos el alimento en un líquido a una temperatura que no supere los 80 C, es decir, que no llegue a ebullición.

Con líquido abundante se consigue una carne tierna y jugoso, ya que ablanda los ligamentos de los músculos, dejándolos gelatinosos. Es habitual que se añada vinagre en el escalfado pues ayuda a que las proteínas se mantengan unidas (Crespo, Elena y González Nabor, 2011).

### **2.3.2.4. Cocer al vapor**

Con esta técnica de cocción el alimento no puede estar en contacto con el líquido hirviendo y el recipiente tiene que estar tapado. Esta técnica es la más recomendada dentro de la dieta paleo.

Con esta técnica se consigue:

Los alimentos no pierdan sustancias hidrosolubles, pero no están en contacto con el líquido, y sean más sabrosos.

- Se reduzca el tiempo de cocción y por tanto los alimentos conserven más vitaminas.
- Las verduras pierden menor color.
- Los alimentos no se rompan (Crespo, Elena y González Nabor, 2011).

### **2.3.2.5. Saltear**

Este método consiste en cocinar un producto en poca grasa y a fuego alto. Para aplicar esta técnica de cocción es preciso que los cortes de los ingredientes sean



pequeños. Es sustancial que, si se mezclan distintos ingredientes, estos deben poseer el mismo tamaño, y si unos tardan más que otros en cocerse es necesario empezar con los que requieran mayor tiempo de cocción e ir incorporando el resto.

La nutricionista Katherine Orbe indica, que al realizar esta técnica de cocción se debe utilizar un tipo de grasa que no sea un aceite poliinsaturado, como el de oliva, canola, ajonjolí, etc. ya que forman grasas trans, es necesario usar aceite vegetal saturado tipo ORO para evitar la formación de esta clase de grasa, que son más perjudiciales que las saturadas.

#### **2.3.2.6. Asar a la parrilla**

Se somete un alimento a altas temperaturas de calor seco sobre una parrilla así el calor viene de abajo, dando la vuelta al alimento para que se cocine parejo, así mismo se baja la temperatura para que el producto se cocine por dentro.

#### **2.3.2.7. Gratinar**

Es una técnica de cocción en la que se coloca a una elaboración a altas temperaturas, para proporcionarle en la parte superior un color y textura agradable crocante semejante a una costra.

#### **2.3.2.8. Brasear**

Es una cocción lenta que consiste en dos pasos, primero al alimento o proteína se lo somete a calor seco (parrilla), y luego en calor húmedo (agua, caldo, leche, etc.) en un recipiente cerrado. Es recomendable dentro de la Dieta Paleo siempre y cuando se retire la piel del alimento, la parte grasa (Orbe, 2017).

#### **2.3.2.9. Glasear**

Se basa en el principio del braseado, pero el acabado es más dorado y brillante. Para ello se somete el alimento a calor fuerte hasta dorarlo, se añade vino y se reduce hasta convertir en glacé. Se moja hasta 1/6 de altura y se reduce la



temperatura hasta terminar su cocción y se baña la pieza con su líquido. Retirar la pieza, subir el fuego y desglasar con agua (Crespo, Elena y González Nabor, 2011).

También se trata de proporcionar brillo a un alimento con sus propios jugos o sometiéndolo en una mezcla de productos (mantequilla, azúcar, etc.).

Dentro de la dieta paleolítica no es aconsejable debido a los ingredientes que se adicionan, por otro lado, se utiliza poca azúcar.

Una opción saludable sería untar con miel, pero en pequeñas cantidades.

#### **2.3.2.10. Cocer al horno**

Se somete a un alimento a calor seco de un horno, sobre una lata, moldes o parrilla, siendo una alternativa muy sana para la Dieta Paleo.

Se puede tapar al alimento con papel aluminio, pero cabe recalcar que, a este proceso, se lo conoce como papillote, técnica de cocción que mantiene los jugos y nutrientes dentro.

#### **2.3.2.11. Estofar**

Se coloca un alimento en un recipiente cerrado a fuego lento, evita la evaporación manteniendo dentro los sabores, aromas y nutrientes de los alimentos. Se pueden introducir más vegetales en el último tiempo de cocción y no desde el inicio para evitar la pérdida de nutrientes (Nabor y Crespo Elena, 2011).

#### **Se debe evitar freír**

Katherine Obre, señala que en la Dieta Paleo las grasas que son utilizadas no permiten altas temperaturas, por lo cual no es aconsejable una fritura por inmersión, ya que las grasas de preferencia son mono y poli insaturadas, al llevarlas a altas temperaturas cambian su estructura química a trans, siendo estas muy dañinas en comparación con las saturadas, provocando problemas cardiovasculares, dislipidemias, cardiopatías, etc.



## CAPÍTULO III: COCINA DE AUTOR

### 3. Generalidades

La cocina de autor es la expresión del gusto personal de un chef que rompe con los esquemas tradicionales y reinterpreta los sabores, dando un toque personal y distinto; es decir, firma sus platos con un estilo propio modificando los sabores tradicionales y esperados (Pérez, 2013).

La cocina de autor es la modernización de la cocina tradicional, esta permite la mezcla de sabores, mezcla de productos provenientes de diferentes partes y la mezcla de técnicas de cocción. Al ser una cocina única dada por cada autor, permite la deconstrucción de platos tradicionales, manteniendo el concepto de una comida, pero a través de una diferente manera de comerla y sustituir sus ingredientes por otros dentro de la Dieta Paleo.

#### 3.1. Orígenes

Su origen se remonta a los años 70's, en donde los gastrónomos Henry Gault y Christian Millau, definieron esta nueva tendencia de jóvenes cocineros que deseaban deslindarse de la cocina rígida y rutinaria que había sido establecida por Escoffier. Supone un cambio en la mentalidad tanto del cliente como del cocinero. El comensal empieza a preocuparse por una nutrición más saludable y por la calidad de los productos a consumir. Por este motivo, se propone un aligeramiento a la cocina estableciendo una diferencia entre lo bueno y lo sano. Su propuesta iba desde:

- Uso de menos materia grasa, sustituyendo las mantequillas y grasas animales por grasas vegetales.
- Frescura y búsqueda de un sabor más natural de los productos, especialmente de vegetales, con una cocción al dente usando técnicas de cocción rápidas y poco agresivas como el escalfado y a la parrilla.



- Sustitución de las harinas en las salsas por nata líquida, coulis o reducciones.
- Uso de esencias y especias desconocidas para distintos usos, así como también la implementación de prácticas propias de la cocina oriental.
- A esto también se le sumó la búsqueda de elementos atractivos para el plato mediante el emplatado, para esto se usó nuevas vajillas, nuevos montajes y decoraciones. La decoración estaba basada en el uso de salsa o coulis con trazos finos, armonizando con cortes de vegetales, a más de esto se promueve el uso de flores con el fin de agregar mayor vistosidad a la preparación. Estos elementos siempre en menor cantidad y con elaboraciones independientes al género principal (Pérez, 2013).

### **3.2. Fundamentos y características**

La cocina de autor se caracteriza por tener los fundamentos o principios de la Nouvelle Cuisine, así como de la Cocina Fusión con el uso de diferentes productos dando como resultado la globalización, conocimiento y utilización de diferentes productos. La cocina de autor en general es una mezcla de varios estilos de cocina y del estilo propio del cocinero, por este motivo no tiene características concretas, sino que se presta a la imaginación de cada cocinero, pero siempre partiendo de la cocina tradicional; es el cocinero quien, a través de su experiencia, trayectoria y sabiduría culinaria, innova y fusiona la cocina local con otra foránea.

Dentro de esta corriente se piensa que no solo se debe ver a la comida como una necesidad sino como una experiencia sensorial donde convengan todos los sentidos. Al ser las elaboraciones creadas en base de la cocina tradicional y conforme a los sentimientos y pensamientos personales, se fundamenta en:

- Uso de productos locales y de temporada.
- Aplicación de técnicas culinarias de forma profesional y responsable.
- Investigación y búsqueda de nuevas bases culinarias, no solo de elaboraciones específicas.



- Creación responsable, donde el hecho de mezclar productos tiene mayor importancia, dándole sentido real a esa elaboración y donde se expresa las emociones y características del cocinero (Rumbado, 2011). La Cocina de Autor se caracteriza por ser una cocina sensorial o tecno – emocional en donde cada cocinero refleja su propia identidad, tradición y filosofía en sus creaciones, pero siempre indicando conocimiento y desarrollo culinario.

Este tipo de cocina se convierte en un arte debido a la forma creativa en la que se presentan los platos, despertando así el interés del comensal, la presentación toma un lado de sencillez y buen gusto, con porciones en menor tamaño

Uno de los precursores de este movimiento gastronómico es Ferrán Adrià, cuyo sentido de creatividad es el fundamento para sus elaboraciones.





## CAPÍTULO IV: RECETAS

Las recetas propuestas a continuación son de un total de veinte, las cuales se dividen en entradas, fuertes y postres. Estas son recetas basadas en la investigación anteriormente propuesta acerca de la “Dieta Paleo”. Serán presentadas por medio de fichas técnicas que indican procedimientos y técnicas a usar, siendo muy fáciles de seguir.

### 4.1. ENTRADAS

4.1.1. Brocheta tropical sobre cama de brotes de alfalfa con salsa cítrica de aguacate y escamas de coco



### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

**Receta:** Brocheta tropical sobre cama de brotes de alfalfa con salsa cítrica de aguacate y escamas de coco.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pimientos y piña troceada en cubos.</p> <p>Camarón y pescado marinado.</p> <p>Vinagreta elaborada para los brotes de alfalfa.</p>	<p>Brocheta tropical sobre cama de brotes de alfalfa con salsa cítrica de aguacate y escamas de coco.</p>	<p>Cortes Parmentier de 2X2.</p> <p>Marinar máximo 15 min el camarón y pescado.</p> <p>No pasar el tiempo de cocción del camarón y pescado.</p>



**FICHA TÉCNICA :**

Brocheta tropical sobre cama de brotes de alfalfa con salsa cítrica de aguacate y escamas de coco.

<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C.NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO.U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
0,500	Camarones	Kg	0,350	70%	9,00	4,50
0,250	Filete de corvina limpio	Kg	0,250	100%	6,00	1,50
0,100	Pimiento rojo	Kg	0,090	90%	4,00	0,40
0,100	Piña	Kg	0,062	62%	2,00	0,20
0,020	Aceite de oliva	L	0,020	100%	5,00	0,10
0,020	Perejil	Kg	0,012	60%	1,69	0,03
0,025	Ajo	Kg	0,022	88,89%	3,88	0,09
0,015	Sal en grano fino	Kg	0,015	100%	10,00	0,015
0,100	Brotes de alfalfa	Kg	0,100	100%	3,75	0,37
0,005	Aceite de ajonjolí	L	0,005	100%	15,00	0,07
0,005	Orégano	Kg	0,005	100%	1,50	0,00
0,005	Limón sutil	L	0,005	100%	3,00	0,01
0,070	Aguacate	Kg	0,044	63%	3,50	0,24
0,100	Coco fresco	Kg	0,067	67%	4,00	0,40
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		1,047				
<b>CANT. PORCIONES</b>		15 (0,070 kg)			<b>COSTO POR PORCION</b> 0,52	
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		

1. Marinar el pescado y camarón con aceite de oliva, perejil, ajo y sal en grano fino.
2. Procesar el aguacate para realizar un puré.
3. Emulsionar el aceite de ajonjolí junto con limón, sal en grano, orégano para hacer una vinagreta.
4. Colocar en un palillo mediano el camarón y pescado previamente marinados, intercalándolos con el pimiento rojo y piña.
5. Asar a la parrilla hasta que estén cocidos. Aproximadamente 3-5 minutos.
6. Rallar el coco sacando una especie de escamas.
7. Servir sobre la cama de alfalfa, y la salsa de aguacate o guacamole, decorar con escamas de coco fresco y flor de alfalfa.





4.1.2. Pollo con ajonjolí en salsa de tamarindo acompañado de selva de verduras y frutas



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

**Receta:** Pollo con ajonjolí en salsa de tamarindo acompañado de selva de verduras y frutas.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pechuga de pollo cortada en cubos.</p> <p>Rábano y fresas limpias y cortadas en láminas finas.</p> <p>Coliflor limpia y cortada.</p> <p>Tamarindo procesado y cernido.</p>	<p>Pollo con ajonjolí en salsa de tamarindo acompañado de selva de verduras y frutas.</p>	<p>Cortes de 3X3.</p> <p>El aceite de oliva no debe exponerse a una temperatura superior a 180°C o 200°C porque altera sus cualidades.</p> <p>Las láminas de rábano colocar en agua con hielo para mantenerlos crujientes y frescos.</p>

<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Pollo con ajonjolí en salsa de tamarindo acompañado de selva de verduras y frutas.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
0,500	Pechuga de pollo	Kg	0,315	63%	5,00	2,50
0,020	Ajonjolí	Kg	0,020	100%	3,00	0,06
0,015	Sal en grano fino	Kg	0,015	100%	10,00	0,015
0,020	Aceite de oliva	L	0,020	100%	5,00	0,10
0,200	Tamarindo	Kg	0,154	77%	3,50	0,70
0,030	Miel de abeja	L	0,030	100%	19,20	0,57
0,020	Crema de coco	L	0,020	100%	4,50	0,09
0,050	Tomate cherry	Kg	0,050	100%	2,75	0,13
0,020	Albahaca	Kg	0,020	100%	1,40	0,02
0,030	Rábano	Kg	0,030	100%	1,65	0,04
0,020	Coliflor	Kg	0,018	90%	3,45	0,06
0,030	Fresas	Kg	0,028	95%	4,50	0,13
0,010	Uvillas	Kg	0,010	100%	3,00	0,03
0,150	Fondo de pollo	L	0,150	100%		
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		0,880 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		8 (0,110 kg)			<b>COSTO POR PORCION</b>	
		0,55				
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adobar los cubos de pollo con sal en grano y pimienta molida.</li> <li>2. Hervir por inducción la coliflor con sal en grano hasta que estén al dente.</li> <li>3. Cortar en láminas los rábanos y reservar.</li> <li>4. Cortar las fresas en láminas gruesas.</li> <li>5. Saltear el pollo en aceite de oliva, cuando ya esté casi listo agregar el ajonjolí.</li> </ol>						



<p>6. Para la salsa de tamarindo, licuar la pulpa del tamarindo con el fondo de ave y miel de abeja. Llevar a un sartén y espesar con crema de coco. Rectificar el sabor si es necesario.</p> <p>7. Acompañar a los cubos de pollo. con el rábano, tomate cherry, una uvilla en su hoja, coliflor, albahaca y salsa de tamarindo.</p>	
---	--




4.1.3. Paleo camote relleno de salsa boloñesa, en lecho de albahaca y col.



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

**Receta:** Paleo camote relleno de salsa boloñesa, en lecho de albahaca y col.

<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Camotes lavados, sazonadas y envueltas en papel film.  Pimientos, cebolla, ajo, picados en brunoise.  Col cortada en chiffonade.  Tomates concase.	Paleo camote rellena de salsa boloñesa, en lecho de albahaca y col.	Cortes de tamaño similar.  Precalentar el horno a 180° C. Vigilar el tiempo.

<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Paleo patata dulce rellena de salsa boloñesa, en lecho de albahaca y col.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NETA</b>	<b>REND.E ST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
0,500	Camotes pequeños	Kg	0,425	85%	1,40	0,70
0,020	Aceite de oliva	L	0,020	100%	5,00	0,10
0,015	Sal en grano fino	Kg	0,015	100%	10,00	0,01
0,025	Cebolla perla	Kg	0,021	85%	1,44	0,04
0,010	Ajo	Kg	0,009	88,89%	3,88	0,04
0,040	Pimientos	Kg	0,036	90%	4,00	0,16
0,400	Res molida	Kg	0,400	100%	3,50	1,40
0,500	Tomate	Kg	0,475	95%	1,32	0,66
0,020	Ají	Kg	0,019	95%	1,64	0,03
0,010	Albahaca	Kg	0,010	100%	1,40	0,01
0,020	Col	Kg	0,019	99,45%	2,30	0,05
0,010	Orégano	Kg	0,010	100%	1,00	0,01
0,025	Fondo de pollo	L	0,025	100%		
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		1,059				
<b>CANT. PORCIONES</b>		10 (0,105)			<b>COSTO POR PORCION</b>	0,32
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Hornear el camote con sal y gotas de aceite de oliva, enrollada con papel de aluminio. El tiempo dependerá del tamaño de la patata.</li> <li>Sofreír la cebolla, pimiento, ajo, ají.</li> <li>Agregar la carne molida al sofrito. Sal en grano.</li> </ol> <p>Para la salsa bolognesa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Blanquear el concase de tomate se hace un corte en forma de X en la base del tomate.</li> </ol>						





<ol style="list-style-type: none"><li>5. Retirar del agua y quitarle la piel y las semillas. Licuar junto con el caldo de pollo o agua.</li><li>6. Agregar esta salsa a la carne molida y espesar hasta que estén cocidas. Agregar orégano.</li><li>7. Sacar los camotes del horno y rellenar con la mezcla.</li><li>8. Servir en un lecho de col fresca y hojas de albahaca.</li></ol>	
---	--



#### 1.4.4. Paleo espagueti squash tropical de pollo e hígado



### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

**Receta:** Paleo espagueti squash tropical de pollo e hígado.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pechuga de pollo salpimentada y cortada en cubos de 2X2 cm.  Fresas cortadas en láminas.	Paleo espagueti squash tropical de pollo e hígado.	Cortes uniformes.  Precalentar el horno a 180C.

<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Paleo spaghetti squash tropical de pollo e hígado.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NETA</b>	<b>REND.EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
0,450	Calabaza entera	Kg	0,310	69%	4,00	1,80
0,020	Aceite de oliva	L	0,020	100%	5,00	0,10
0,015	Sal en grano fino	Kg	0,015	100%	10,00	0,01
0,005	Orégano	Kg	0,005	100%	1,00	0,00
0,025	Cebolla perla	Kg	0,021	85%	1,44	0,04
0,010	Ajo	Kg	0,009	88,89%	3,88	0,03
0,030	Pimientos	Kg	0,027	90%	4,00	0,12
0,010	Albahaca	Kg	0,010	100%	1,40	0,01
0,010	Pimiento negra	Kg	0,010	100%	17,80	0,17
0,250	Pechugas de pollo limpias	Kg	0,250	100%	5,00	1,25
0,040	Hígado de pollo	Kg	0,040	100%	3,00	1,20
0,013	Fresa	Kg	0,012	95%	4,50	0,05
0,007	Pasas	Kg	0,007	100%	5,50	0,03
0,050	Crema de coco	L	0,050	100%	4,50	0,22
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		0,693 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		8 (0,086 kg)		<b>COSTO POR PORCION</b> 0,63		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar la calabaza por la mitad y sacar las semillas.</li> <li>2. Hornear la calabaza en una lata de horno junto con agua, aprox 30 a 45 minutos.</li> <li>3. Raspar el centro de la calabaza con un cubierto obteniendo una especie de espagueti.</li> </ol>						



<ol style="list-style-type: none"><li>4. Saltear los cubitos de pollo e hígado con una pizca de sal. Reservar.</li><li>5. Saltear el ajo, cebolla, pimientos.</li><li>6. Agregar la crema de coco y rectificar el sabor. Dejar espesar un poco y agregar el espagueti, retirar del fuego.</li><li>7. Por último, agregar el resto de ingredientes.</li></ol>	
--	--



1.4.5. Filete de pescado roca con pétalos de flores en espejo de zanahoria, crocante de linaza



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

**Receta:** Filete de pescado roca con pétalos de flores en espejo de zanahoria, crocante de linaza.

<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Filete de pescado roca cortado en bastones.  Zanahoria cortada.  Pimientos, cebolla y ajo cortados en brunoise.  Semillas de linaza procesadas en seco para la harina.	Filete de pescado roca con pétalos de flores en espejo de zanahoria, crocante de linaza.	Cortes regulares de 2X3.  Marinar el pescado mínimo 5 minutos.



<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Filete de pescado roca con pétalos de flores en espejo de zanahoria, crocante de linaza.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NETA</b>	<b>REND.EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
0,400	Filete de pescado roca	Kg	0,400	100%	7,00	2,80
0,015	Sal en grano fino	Kg	0,015	100%	10,00	0,01
0,010	Limón	L	0,010	100%	3,00	0,03
0,010	Jengibre	Kg	0,009	95%	2,50	0,02
0,015	Cebolla perla	Kg	0,012	85%	1,44	0,01
0,010	Aceite de coco	L	0,010	100%	50,00	0,50
0,015	Aceite de olive	L	0,015	100%	5,00	0,07
0,005	Ajo	Kg	0,004	88,89%	3,88	0,01
0,020	Pimientos	Kg	0,018	90%	4,00	0,07
0,002	Pimienta negra	Kg	0,002	100%	17,80	0,03
0,100	Zanahoria	Kg	0,063	63%	1,80	0,11
0,050	Harina de linaza	Kg	0,050	100%	3,80	0,19
0,070	Huevo	L	0,060	85,71%	0,15	0,01
	Flores, Romero tomillo,etc					
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		0,668				
<b>CANT. PORCIONES</b>		8 (0,083)		<b>COSTO POR PORCION</b> 0,48		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marinar los bastones de pescado roca la roca en limón, jengibre, aceite de coco y sal en grano.</li> <li>2. Refrito de cebolla, ajo, pimientos, salpimentar. Y agregar la zanahoria cortada en rodajas.</li> </ol>						

3. Mover constantemente y agregar agua, dejar cocinar.
4. Procesar, volver al fuego y espesar.
5. Batir el huevo con una pizca de sal, agregar la harina de linaza y mezclar para el crocante.
6. Colocar con una cuchara la masa en una bandeja de horno sobre papel engrasado y hornear hasta que no se pegue.
7. Cocinar el pescado en un sartén con aceite de oliva.
8. Servir con la crema de zanahoria, y decorar con los pétalos de rosas. Y hojas de romero. Y el crocante de harina de linaza.





1.4.6. Carpaccio de trucha, marinada de limón y miel en portobello a la parrilla  
frutas cítricas



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

**Receta:** Carpaccio de trucha, marinada de limón y miel en portobello a la parrilla  
frutas cítricas.

<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Filete de atún congelado  Frutas picadas en brunoise.	Carpaccio de trucha, marinada de limón y miel en portobello a la parrilla frutas cítricas.	Cortes finos. Congelar al menos 15 minutos.  Cortes uniformes en Brunoise de 0,5 X 0,5mm.





<b>FICHA TÉCNICA:</b> Carpaccio de trucha, marinada de limón y miel. Sobre portobello a la parrilla. Vinagreta de frutas.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NETA</b>	<b>REND.EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
0,500	Filete de trucha limpio	Kg	0,500	100%	5,00	2,50
0,020	Aceite de oliva	L	0,020	100%	5,00	0,10
0,015	Sal en grano fino	Kg	0,015	100%	10,00	0,01
0,015	Jugo de limón	L	0,010	100%	3,00	0,04
0,010	Flores de azahar	Kg	0,010	100%	1,00	0,01
0,002	Ralladura de naranja	Kg	0,002	100%	3,00	0,00
0,100	Portobello	Kg	0,100	100%	5,50	0,55
0,015	Jugo de naranja	L	0,015	100%	3,00	0,04
0,020	Mango	Kg	0,019	95%	10,00	0,20
0,020	Fresa	Kg	0,019	95%	4,50	0,09
0,020	Aceite de oliva	L	0,020	100%	5,00	0,10
0,010	Almendras	Kg	0,010	100%	20,00	0,20
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		0,740 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		8 (0,092kg)		<b>COSTO POR PORCION</b> 0,48		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enrollar en papel film, el filete de pescado y congelar.</li> <li>2. Cortar el filete congelado en láminas no muy delgadas.</li> <li>3. Adobar los cortes con aceite de oliva, sal, limón y su ralladura, y flores de azahar.</li> <li>4. Asar a la parrilla el portobello, salándolo un poco.</li> </ol>						

5. Mezclar el aceite, el jugo de naranja, pimientos, mango, y fresas, para la vinagreta.
6. Servir el portobello como base y sobre este el carpaccio marinado.
7. Con la vinagreta poner alrededor del mismo, como decoración.
8. Rallar la almendra y espolvorear sobre la preparación.





## 4.2. PLATOS FUERTES


4.2.1. Lomo de res en costra de pepa de zambo, guarnición parisiene de camote caramelizado, crocante de zucchini, raw de hojas verdes y salsa de mango



### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

**Receta:** Lomo de res en costra de pepa de zambo, guarnición parisiene de camote caramelizado, crocante de zucchini, raw de hojas verdes y salsa de mango.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Lomo fino limpio y marinado en aceite de oliva, ajo y sal en grano.</p> <p>Zucchini laminado y puesto en agua con hielo.</p> <p>Camote lavado.</p> <p>Fresas cortadas en láminas gruesas.</p>	<p>Lomo de res en costra de pepa de zambo, guarnición parisiene de camote caramelizado, crocante de zucchini, raw de hojas verdes y salsa de mango.</p>	<p>Marinar por 24 horas.</p> <p>Precalentar el horno a 180C.</p> <p>Hervir el camote con su cáscara para poder sacar los parisienes.</p>

<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Lomo de res en costra de pepa de zambo, guarnición parisiene de camote caramelizado, crocante de zucchini, raw de hojas verdes y salsa de mango.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NET A</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
0,790	Lomo fino	Kg	0,647	82%	28,00	18,12
0,100	Pepa de zambo	Kg	0,095	95%	7,00	0,70
0,150	Camote	Kg	0,074	85%	1,40	0,21
0,015	Sal en grano	Kg	0,015	100%	10,00	0,15
0,030	Aceite de oliva	L	0,030	100%	5,00	0,15
0,020	Dientes de ajo	Kg	0,020	100%	3,88	0,08
0,100	Mango	Kg	0,095	95%	10,00	1,00
0,200	Crema de coco	L	0,200	100%	4,50	0,90
0,015	Miel de abeja	Kg	0,015	100%	19,20	0,28
0,100	Zucchini en láminas	Kg	0,100	100%	12,00	1,20
0,300	Mix de hojas	Kg	0,300	100%	3,75	1,12
0,005	Jugo limón	L	0,005	100%	3,00	0,01
0,010	Jugo de naranja	L	0,010	100%	3,00	0,02
0,050	Fresas	Kg	0,048	97%	4,50	0,22
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		1,654 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		8 (0,206 kg)		<b>COSTO POR PORCION</b> 3,02		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marinar el lomo ya porcionado alrededor de 180gr.</li> <li>2. Tostar la pepa de zambo, y tritularlo.</li> <li>3. Sellar la carne en aceite de oliva y pasarla por pepa de zambo triturada.</li> <li>4. Hornear el lomo en papel aluminio, por 30 min a 180C o hasta que llegue a una temperatura de 63C.</li> </ol>						



<ol style="list-style-type: none"><li>5. Hervir el camote con su cáscara, pelar y realizar parisienes.</li><li>6. Laminar el zucchini y reservar.</li><li>7. Vinagreta para el mix de hojas, utilizar naranja, limón, aceite de oliva, sal en grano.</li><li>8. Para la salsa de mango, procesar el mango junto con la crema de coco, endulzar con miel de abeja, y reducir hasta najar una cuchara.</li><li>9. Finalmente servir.</li></ol>	
--	--



4.2.2. Papillote de tilapia marinado en hierba luisa y jengibre, flores de azahar, con salsa de tomate picante y cerillos de remolacha.




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

**Receta:** Papillote de tilapia marinado en hierba luisa y jengibre, flores de azahar, con salsa de tomate picante y cerillos de remolacha.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Jengibre picado en rodajas.	Papillote de tilapia marinado en hierba luisa y jengibre, flores de azahar, con salsa de tomate picante y cerillos de remolacha.	Marinar el pescado por 15 minutos.
Hojas de plátano limpios.		Cocinar el camote con cáscara, para prevenir que se deshagan.
Infusión de hierba luisa.		
Pescado marinado.		
Tomates de árbol sancochados.		

**FICHA TÉCNICA:**

Papillote de tilapia en hoja de plátano marinado con hierba luisa, jengibre y flores de azahar, salsa de tomate de árbol picante, guarnición de naranja, cerillos de camote.

C.BRU TA	INGREDIENTES	UC	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
0,450	Filete de tilapia limpio	Kg	0,450	100%	8,50	3,82
0,050	Hojas de hierba luisa	Kg	0,050	100%	1,00	0,05
0,010	Jengibre pelado y rallado	Kg	0,010	100%	2,50	0,03
0,010	Flores de azhar	Kg	0,010	100%	4,00	0,04
0,015	Sal en grano	Kg	0,015	100%	10,00	0,15
0,060	Tomate de árbol	Kg	0,057	95%	0,45	0,03
0,015	Ají	Kg	0,014	95%	1,64	0,03
0,030	Aceite de oliva	L	0,030	100%	5,00	0,15
0,040	Jugo de naranja	L	0,040	100%	3,00	0,12
0,100	Camote	Kg	0,085	85%	1,40	0,14
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		0,761 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		3 (0,253 kg)			<b>COSTO POR PORCION</b> 1,52	
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marinar el pescado en la infusión de hierba luisa y jengibre, retirar y salar.</li> <li>2. Asar a la parrilla el pescado colocado en las hojas de plátano junto con las flores de azahar.</li> <li>3. Blanquear los tomates de árbol y licuarlos junto con agua y aceite, sal en grano.</li> <li>4. Hervir el camote con su cascara, pelar y cortar en tamaño cerillo.</li> <li>5. Acompañar la preparación con gajos de naranja.</li> </ol>						



4.2.3. Lomo de cerdo con nibs de cacao y festival de vegetales en aderezo de almendras



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

**Receta:** Lomo de cerdo con nibs de cacao y festival de vegetales en aderezo de almendras

<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Lomo de cerdo limpio  Hortalizas y vegetales limpios y cortados	Lomo de cerdo con nibs de cacao y festival de vegetales en aderezo de almendras.	





<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Lomo de cerdo con nibs de cacao y festival de vegetales en aderezo de almendras.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NET A</b>	<b>REND.ES T.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
<b>Lomo de cerdo</b>						
0,500	Lomo de cerdo limpio	Kg	0,500	100%	10,00	5,00
0,080	Cacao nibs	Kg	0,080	100%	20,00	1,60
0,070	Huevo	Kg	0,060	85,71%	0,15	0,15
0,020	Sal en grano	Kg	0,020	100%	10,00	0,20
0,015	Pimienta negra	Kg	0,015	100%	17,80	0,26
<b>Ensalada</b>						
0,100	Rúcula	Kg	0,100	100%	3,75	0,38
0,100	Espinaca	Kg	0,100	100%	3,75	0,38
0,100	Pepinillo	Kg	0,100	100%	2,50	0,25
0,100	Zanahoria	Kg	0,063	63%	1,80	0,11
0,100	Almendras	Kg	0,100	100%	15,00	1,50
<b>Aderezo de almendras</b>						
0,020	Aceite de oliva	L	0,020	100%	5,00	0,10
0,040	Mantequilla de almendras	Kg	0,040	100%	20,00	0,80
0,015	Jugo de limón	L	0,015	100%	3,00	0,04
0,010	Miel de abeja	Kg	0,010	100%	19,20	0,19
0,010	Ajo	Kg	0,008	88,89%	3,88	0,03
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		1,231 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		6 (0,205 kg)		<b>COSTO POR PORCION</b> 1,83		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<b>Lomo con nibs de cacao</b>						

1. Batir un poco el huevo.
2. Sumergir los medallones de lomo en el huevo y luego pasarlos por los nibs de cacao.
3. Sazonar con sal en grano y pimienta.
4. Para la ensalada cortar en láminas finas la zanahoria, pepinillo y almendras. Mezclar con la rúcula y la espinaca.
5. Aderezar con la mezcla de mantequilla de almendras, jugo de limón, miel de abeja y ajo.
6. Cocinar los medallones al horno por 15 minutos y después servir.






#### 4.2.4. Salmón relleno de baby espinaca con tomates deshidratados



### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

**Receta:** Salmón relleno de baby espinaca con tomates deshidratados.

<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Salmón limpio y cortado por la mitad  Almendras fileteadas	Salmón relleno de baby espinaca con tomates deshidratados.	

<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Salmón relleno de baby espinaca con tomates deshidratados.						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
0,800	Filetes de salmón limpio	Kg	0,800	100%	34,00	27,20
0,160	Tomates deshidratados	Kg	0,160	100%	1,20	0,19
0,100	Baby espinaca	Kg	0,100	100%	3,75	0,38
0,050	Albahaca	Kg	0,050	100%	1,40	0,07
0,160	Almendras fileteadas	Kg	0,160	100%	15,00	2,40
0,080	Jugo de limón	L	0,080	100%	3,00	0,24
0,020	Sal en grano	Kg	0,020	100%	10,00	0,20
0,015	Pimienta negra	Kg	0,015	100%	17,80	0,26
0,200	Col cresspa	Kg	0,200	100%	2,00	0,40
0,050	Tomate cherry	Kg	0,050	100%	2,75	0,13
0,030	Rábano	Kg	0,030	100%	1,65	0,04
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		1,665 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		8 (0,208 kg)		<b>COSTO POR PORCION</b> 3,90		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar las hojas de baby espinaca, albahaca, tomates deshidratados, almendras fileteadas y aderezar con aceite de oliva y sal y pimienta.</li> <li>2. Abrir los filetes de salmón y rellenar con la mezcla de espinaca y tomate.</li> <li>3. Cerrar los filetes y bañar con jugo de limón, sal y pimienta.</li> <li>4. Hornear de 20 a 30 minutos.</li> <li>5. Servir con col cresspa, tomate cherry y rábano</li> </ol>						



4.2.5. Langostinos al jengibre en cama de cous cous de vegetales con reducción de piña y de espinaca y albahaca



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

**Receta:** Langostinos al jengibre en cama de cous cous de vegetales con reducción de piña y de espinaca y albahaca

<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Langostinos limpios  Vegetales cocinados y desmenuzados	Langostinos al jengibre en cama de cous cous de vegetales con reducción de piña y de espinaca y albahaca	

<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Langostinos al jengibre en cama de cous cous de vegetales con reducción de piña y de espinaca y albahaca.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NETA</b>	<b>REND.EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
1,000	Langostinos	Kg	0,995	99,50%	20,00	20,00
0,100	Cebolla perla	Kg	0,085	85%	1,44	0,14
0,050	Jengibre	Kg	0,047	95%	2,50	0,12
0,030	Ajo	Kg	0,026	88,89%	3,88	0,11
0,045	Ghee	Kg	0,045	100%	24,00	1,08
0,030	Jugo de limón	L	0,030	100%	3,00	0,09
0,015	Páprika	Kg	0,015	100%	2,50	0,04
0,015	Sal en grano fino	Kg	0,015	100%	10,00	0,15
0,015	Pimienta	Kg	0,015	100%	17,80	0,26
0,100	Coliflor	Kg	0,090	90%	3,45	0,34
0,100	Brócoli	Kg	0,090	90%	3,45	0,34
0,050	Cebollín chino	Kg	0,050	100%	3,50	0,17
0,250	Jugo de piña	L	0,250	100%	2,00	0,50
0,0100	Espinaca	Kg	0,100	100%	3,75	0,38
0,020	Albahaca	Kg	0,020	100%	1,40	0,02
0,050	Aceite de oliva	L	0,020	100%	5,00	0,25
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		1,893 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		8 (0,236 kg)		<b>COSTO POR PORCION</b> 2,99		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>1. Marinar los langostinos limpios con jugo de limón junto con jengibre rallado, cebolla en juliana, ajo en brunoise y páprika. Salpimentar.</p> <p>2. Una vez marinados, cocer los langostinos a la plancha junto con ghee por 3 minutos.</p>						



<ol style="list-style-type: none"><li>3. Cuando los vegetales, coliflor y brócoli, estén al dente desmenuzar con cuidado para dar la apariencia de cous cous. Saltear el cous cous con ghee y agregar el cebollín chino picado.</li><li>4. Para la reducción de piña, llevar a fuego el jugo y dejar reducir.</li><li>5. Para la reducción de espinaca, licuar la espinaca con albahaca y emulsionar con aceite de oliva.</li></ol>	
---	--



#### 4.2.6. Baby ribs con salsa de granada y ensalada de manzana y pecanas



### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

**Receta:** Baby ribs con salsa de granada y ensalada de manzana y pecanas.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Costillas de cerdo limpias  Jugo de granada	Baby ribs con salsa de granada y ensalada de manzana y pecanas.	Cocción de las costillas es lenta



<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Baby ribs con salsa de granada y ensalada de manzana y pecanas.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NETA</b>	<b>REND.EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
1,500	Costillas	Kg	1,155	77%	6,00	9,00
0,100	Cebolla perla	Kg	0,085	85%	1,44	0,14
0,030	Ajo	Kg	0,026	88,89	3,88	0,11
0,025	Tomillo	Kg	0,025	100%	1,00	0,25
0,045	Ghee	Kg	0,045	100%	24,00	1,08
0,015	Páprika	Kg	0,015	100%	2,50	0,04
0,030	Sal en grano fino	Kg	0,030	100%	10,00	0,30
0,015	Pimienta	Kg	0,015	100%	17,80	0,26
0,500	Jugo de granada	L	0,500	100%	10,00	5,00
0,250	Fondo de pollo	L	0,250	100%	2,00	0,50
0,060	Agua	L	0,060	100%	0,01	0,01
0,020	Aceite de oliva	L	0,020	100%	5,00	0,10
0,700	Lechuga	Kg	0,525	75%	2,00	1,40
0,075	Manzana	Kg	0,065	86%	2,89	0,21
0,080	Nueces pecanas	Kg	0,080	100%	12,60	1,00
0,100	Tomates cherry	Kg	0,098	95%	2,32	0,23
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		2,994 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		10 (0,299 kg)		<b>COSTO POR PORCION</b> 1,96		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sazonar las costillas con sal y pimienta. Llevar a la olla lenta para la cocción.</li> <li>2. Colocar encima la cebolla cortada en juliana, el ajo picado. Cubrir con el jugo de granada, fondo de pollo y agua.</li> <li>3. Adicionar las ramas de tomillo.</li> <li>4. Cocinar las costillas más o menos durante 8 horas.</li> </ol>						



<p>5. Una vez cocidas, dejar reposar aparte. Con la salsa de la cocción de las costillas llevar a fuego y agregar la páprika y salpimentar.</p> <p>6. Para dar color a las costillas, dorar a la plancha junto con ghee.</p> <p>7. Servir las costillas napadas con la salsa de granada.</p> <p>8. Para la ensalada mezclar en un bowl las hojas de lechuga con tomates cherry cortados a la mitad y las pecanas. Adicionar antes de servir la manzana cortada en láminas y aderezar con aceite de oliva y sal y pimienta.</p>	
--	--




**4.2.7.** Sirloin de res con mantequilla de ajo y finas hierbas con vegetales salteados y pesto de pimientos asados



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

**Receta:** Sirloin de res con mantequilla de ajo y finas hierbas con vegetales salteados y pesto de pimientos asados

<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Sirloin de res limpio  Pimientos asados y pelados  Piñones tostados	Sirloin de res con mantequilla de ajo y finas hierbas con vegetales salteados y pesto de pimientos asados	

<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Sirloin de res con mantequilla de ajo y finas hierbas con vegetales salteados y pesto de pimientos asados.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NETA</b>	<b>REND.EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
1,000	Sirloin	Kg	0,820	82%	28,00	18,00
0,060	Ghee	Kg	0,060	100%	24,00	1,08
0,030	Ajo	Kg	0,026	88,89%	3,88	0,11
0,030	Hojas de perejil	Kg	0,030	100%	1,00	0,03
0,030	Albahaca seca	Kg	0,030	100%	1,00	0,03
0,030	Orégano seco	Kg	0,030	100%	1,00	0,03
0,030	Sal en grano fino	Kg	0,030	100%	10,00	0,30
0,015	Pimienta	Kg	0,015	100%	17,80	0,26
0,200	Zanahorias	Kg	0,140	70%	1,80	0,36
0,200	Espárragos	Kg	0,190	95%	2,00	0,40
0,200	Vainitas	Kg	0,190	95%	2,00	0,40
0,200	Pimiento rojo	Kg	0,180	90%	4,00	0,80
0,050	Albahaca	Kg	0,050	100%	1,40	0,07
0,050	Perejil	Kg	0,050	100%	1,00	0,05
0,025	Piñones tostados	Kg	0,025	100%	15,60	0,39
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		1,866 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		6 (0,311 kg)		<b>COSTO POR PORCION</b> 3,71		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un bowl mezclar el ghee, ajo, perjil, albahaca y orégano.</li> <li>2. Sazonar cada lado de los filetes de sirloin con sal en grano y pimienta.</li> <li>3. Sellar los filetes por ambos lados. Llevar al horno junto con la mezcla del ghee.</li> <li>4. Cocer los vegetales al dente. Saltear los vegetales con ghee.</li> </ol>						



<p>5. Para la salsa, asar el pimiento rojo y luego pelarlo. Licuar el pimiento con las hojas de albahaca, perejil y los piñones tostados, salpimentar.</p>	
--	--



### 4.3. POSTRES

4.3.1. Deconstrucción de alfajor paleo: mousse de dulce de leche de coco, esponja de almendras con salsa de chocolate amargo



### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

**Receta:** Deconstrucción de alfajor paleo: mousse de dulce de leche de coco, esponja de almendras con salsa de chocolate amargo.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Almendras peladas y procesadas.  Claras y yemas separadas.  Leche de coco y miel mezclados.  Chocolate amargo derretido.	Deconstrucción de alfajor paleo: mousse de dulce de leche de coco, esponja de almendras con salsa de chocolate amargo.	La mezcla de dulce de leche de coco puede tornarse seca y dura, antes de usarla en el mousse hay que rehidratarle.



<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Deconstrucción de alfajor paleo: mousse de dulce de leche de coco, esponja de almendras con salsa de chocolate amargo.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NET A</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
<b>Dulce de leche de coco</b>						
0,500	Leche de coco	L	0,500	100%	6,00	3,00
0,375	Miel de abeja	L	0,375	100%	19,20	7,20
0,005	Esencia de vainilla	L	0,005	100%	4,50	0,02
0,045	Ghee	Kg	0,045	100%	24,00	1,08
<b>Crema inglesa</b>						
0,140	Huevo (yemas)	Kg	0,021	85,75%	0,15	0,001
0,250	Leche de coco	L	0,250	100%	6,00	1,50
<b>Biscocho de coco</b>						
0,100	Harina de almendra	Kg	0,100	100%	24,00	2,40
0,070	Huevo	Kg	0,060	85,71%	0,15	0,01
<b>Crocante de coco</b>						
0,100	Harina de coco	Kg	0,100	100%	7,00	0,70
0,070	Huevo (clara)	Kg	0,042	85,71%	0,15	0,01
<b>Varios</b>						
0,250	Chocolate amargo	Kg	0,250	100%	20,00	5,00
0,015	Gelatina sin sabor	Kg	0,015	100%	23,00	0,11
<b>CANT. PRODUCIDA</b> 1000 kg						
<b>CANT. PORCIONES</b> 10 (0,100 kg)				<b>COSTO POR PORCION</b> 2,10		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
Dulce de leche 1. Llevar al fuego la leche de coco junto con miel y remover constantemente hasta que espese.						

### Bizcocho

2. Batir las yemas a punto de letra.
3. Tamizar los secos, la harina de almendra.
4. Batir las claras a punto de nieve.
5. Agregar a las yemas los productos secos y por ultimo las claras batidas, e ir juntándolos en forma envolvente.
6. Hornear en microondas por 10 a 15 minutos.

### Crema inglesa

7. Hervir la leche de coco junto con esencia de vainilla.
8. Batir las yemas de huevo a punto de letra y agregar la leche de coco de a poco a la mezcla y llevarlo a baño María invertido.
9. Hidratar la gelatina sin sabor.
10. Una vez fría la crema inglesa agregar la gelatina sin sabor y el dulce de leche de coco.
11. Para el crocante de coco, mezclar clara de huevo con la harina de coco y mandar al microondas o al horno por 4 minutos o hasta que este no se pegue.
12. Para la salsa de chocolate, derretir el chocolate con aceite de coco a baño María.
13. Servir y decorar con flores comestibles y hojas de toronjil.







4.3.2. Brownie paleo en selva frutal con salsa de frutos silvestres y castañas de coco



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

**Receta:** Brownie paleo en selva frutal con salsa de frutos silvestres y castañas de coco.

<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Coco seco rallado.  Moras y frutillas licuadas.	Brownie paleo en selva frutal con salsa de frutos silvestres y castañas de coco.	



<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Brownie paleo en selva frutal con salsa de frutos silvestres y castañas de coco.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NETA</b>	<b>REND.EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
<b>Brownie paleo</b>						
0,125	Jarabe de arce	L	0,125	100,00	6,25	0,78
0,100	Ghee	Kg	0,100	100,00	24,00	2,40
0,100	Chocolate (71% de cacao)	Kg	0,100	100,00	20,00	2,00
0,070	Harina de coco	Kg	0,070	100,00	7,00	0,49
0,350	Huevos	Kg	0,300	85,71	0,15	0,75
0,050	Cacao en polvo	Kg	0,050	100,00	5,00	0,25
0,001	Polvo de hornear	Kg	0,001	100,00	6,00	0,00
0,005	Esencia de vainilla	L	0,005	100,00	4,50	0,02
<b>Salsa de frutos silvestres</b>						
0,100	Frutillas	Kg	0,095	95,00	4,50	0,42
0,100	Moras	Kg	0,093	93,00	1,60	0,14
0,025	Miel de abeja	L	0,025	100,00	19,20	0,48
<b>Varios</b>						
0,500	Melón	Kg	0,335	67,00	4,50	1,50
0,250	Moras silvestres	Kg	0,232	93,00	1,60	0,37
0,300	Pitajaya	Kg	0,285	95,00	8,00	2,28
0,100	Coco	Kg	0,067	67,00	4,00	0,27
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		1000 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		10 (0,100kg)		<b>COSTO POR PORCION</b> 1,22		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
Brownie paleo 1. Tamizar los ingredientes secos.						

2. Batir los huevos junto con el jarabe de arce.
  3. Integrar los ingredientes secos a la mezcla de los huevos.
  4. Derretir el chocolate amargo y el ghee a baño maría.
  5. Agregar a la mezcla principal.
  6. Hornear por 20 a 25 minutos a 180°.
- Salsa de frutos silvestres
7. Saltear las moras y frutillas.
  8. Licuar y volver al fuego hasta napar.
- Selva frutal
9. Parisien de melón y pitajaya
  10. Sacar castañas de coco
  11. Servir y decorar con hojas de menta





#### 4.3.3. Mini quimbolito paleo con aderezo de pasas



### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

**Receta:** Mini quimbolito paleo con aderezo de pasas.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Hojas de achira lavadas y cortadas.	Mini quimbolito paleo con aderezo de pasas.	La masa tendrá una consistencia desarmable por lo cual hay que dejar reposar antes de consumir.

<b>FICHA TÉCNICA:</b> Mini quimbolito paleo con aderezo de pasas.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NET A</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
0,250	Harina de almendra	Kg	0,250	100%	24,00	6,00
0,030	Polvo de hornear	Kg	0,030	100%	6,00	0,18
0,005	Sal en grano fino	Kg	0,005	100%	10,00	0,05
0,250	Ghee	Kg	0,250	100%	24,00	6,00
0,075	Miel de abeja	Kg	0,075	100%	19,20	1,44
0,250	Huevo sin cascara	ml	0,250	100%	0,15	0,60
0,030	Pasas	Kg	0,030	100%	2,00	0,06
18	Hojas de achira	U	18	100%	1,50	0,75
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		0,890				
<b>CANT. PORCIONES</b>		18 (0,050 kg)		<b>COSTO POR PORCION</b> 0,79		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Batir la mantequilla junto con la miel de abeja.</li> <li>2. Separar las claras y las yemas. Agregar las yemas a la mezcla anterior.</li> <li>3. Agregar la harina de almendra con el polvo de hornear.</li> <li>4. Batir las claras de huevo a punto de nieve y agregar a la mezcla anterior.</li> <li>5. Colocar la mezcla en las hojas de achira y ordenarlos dentro de la vaporera.</li> <li>6. Cocinar al vapor por al menos 15 minutos.</li> <li>7. Retira y dejar al ambiente</li> <li>8. Para el aderezo licuar las pasas con agua y llevar al fuego y espesar.</li> </ol>						



4.3.4. Calabaza rellena de frutos secos y salsa de arándanos con helado de banana



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

**Receta:** Calabaza rellena de frutos secos y salsa de arándanos con helado de banana.

<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Calabaza cortada por la mitad, sin pepas  Arándanos descongelados  Bananas congeladas por 24 horas	Calabaza rellena de frutos secos y salsa de arándanos con helado de banana.	La calabaza pequeña y redonda.  Servir enseguida para evitar que el helado se oxide por el banano.

<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Calabaza rellena de frutos secos y salsa de arándanos con helado de banana.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NETA</b>	<b>REND.EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
<b>Calabaza rellena</b>						
2	Calabazas limpias	U	2	100%	0,75	1,50
0,080	Mix de nueces	Kg	0,080	100%	12,60	1,00
0,080	Arándanos	Kg	0,080	100%	5,50	0,44
0,040	Miel de abeja	Kg	0,040	100%	19,20	0,76
0,040	Ghee	Kg	0,040	100%	24,00	0,96
<b>Salsa de arándanos</b>						
0,100	Arándanos	Kg	0,100	100%	5,50	0,55
<b>Helado</b>						
0,150	Bananos pelados	Kg	0,150	100%	5,00	0,75
0,075	Kefir	L	0,075	100%	1,00	1,00
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		1,450 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		4 (0,181kg)		<b>COSTO POR PORCION</b> 1,74		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Calabaza rellena</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar las nueces con arándanos enteros y miel de abeja.</li> <li>Rellenar las calabazas con la mezcla anterior y cubrir con ghee.</li> <li>Tapar las calabazas con papel de aluminio y hornear por 1 hora.</li> </ol> <p>Helado</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Procesar los bananos congelados y mezclar con el kéfir.</li> </ol>						



<p>2. Congelar por 1 hora. De vez en cuando mover la preparación.</p> <p>Salsa de arándanos</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar los arándanos con un poco de agua.</li><li>2. Poner al fuego y espesar</li></ol>	
--	--





#### 4.3.5. Paleo cremoso blanco y de frambuesa



### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

**Receta:** Paleo cremoso blanco y de frambuesa.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pasas remojadas en agua.</p> <p>Ingredientes pesados, tanto para la masa como para el relleno.</p> <p>Pasas picados y almendras licuadas.</p>	<p>Paleo cremoso blanco y de frambuesa.</p>	<p>Remojar las pasas por 10 minutos.</p> <p>La crema de coco tomar la parte solida de la lata, que estuvo refrigerada toda la noche.</p> <p>Al licuar las almendras, para no sobrecalentar la licuadora, se hacen pausas y se presiona la mezcla y se vuelve a licuar.</p>

<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Paleo cremosa blanco y de frambuesa.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NET A</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
<b>Tartaleta</b>						
0,250	Almendras licuadas	Kg	0,250	100%	15,00	3,75
0,100	Pasas picadas	Kg	0,100	100%	2,00	0,20
0,040	Aceite de coco	L	0,040	100%	50,00	2,00
0,015	Esencia de vainilla	L	0,015	100%	4,50	0,06
<b>Relleno</b>						
0,075	Miel de abeja	L	0,075	100%	19,20	1,44
0,012	Jugo de limón	L	0,012	100%	3,00	0,03
0,250	Crema de coco	L	0,250	100%	4,50	1,12
0,080	Frambuesas	Kg	0,080	100%	6,50	0,52
c/n	Menta, flores					
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		0,822 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		6 (0,137 kg)		<b>COSTO POR PORCION</b> 1,52		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p><b>Tartaleta</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procesar las almendras y agregar los dátiles picados hasta formar una pasta. Agregar la esencia de vainilla y el aceite de coco para compactar la masa.</li> <li>2. Colocar la masa en la base de los moldes y refrigerar.</li> </ol> <p><b>Relleno</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Licuar la crema de coco junto con el jugo de limón y la miel de abeja.</li> <li>4. Separar en dos partes. A una de ellas licuar junto con las frambuesas.</li> </ol>						



<ol style="list-style-type: none"><li>5. Poner la mezcla blanca en los moldes hasta la mitad, luego refrigerar.</li><li>6. Una vez fría la mezcla anterior, rellenar con la preparación de frambuesas refrigerar.</li><li>7. Decorar las minis tartaletas con frambuesa y hojas de menta.</li></ol>	
---	--



- 4.3.6. Paleo locura de chocolate y aguacate: Bizcocho de chocolate y aguacate, frosting de aguacate y ralladura de coco y limón con rulos de chocolate.



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

**Receta:** Paleo locura de chocolate y aguacate: Bizcocho de chocolate y aguacate, frosting de aguacate y ralladura de coco y limón con rulos de chocolate.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Ingredientes pesados.</p> <p>Ralladuras de coco fresco y de limón.</p>	<p>Paleo locura de chocolate y aguacate:</p> <p>Bizcocho de chocolate y aguacate, frosting de aguacate y ralladura de coco y limón con rulos de chocolate.</p>	<p>Pre calentar el horno a 180C.</p> <p>El chocolate debe ser semi amargo, se puede usar el chocolate ecuatoriano Pacari.</p>

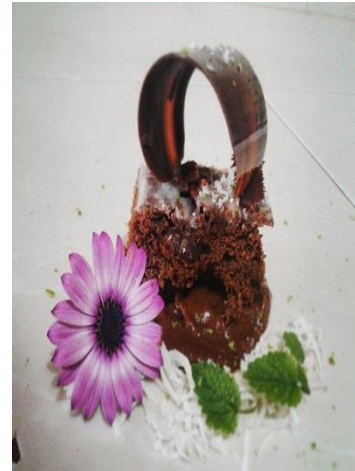


<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Paleo Locura de chocolate y aguacate: Bizcocho de chocolate y aguacate. Frosting de aguacate. Ralladura de coco y limón, y rulos de chocolate.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NETA</b>	<b>REND.EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
0,300	Chocolate negro	Kg	0,300	100%	20,00	6,00
0,060	Aceite de coco	L	0,060	100%	50,00	3,00
0,250	Aguacate	Kg	0,157	63%	3,50	0,87
0,065	Miel de abeja	Kg	0,065	100%	19,20	1,24
0,005	Esencia de vainilla	L	0,005	100%	4,50	0,002
0,210	Huevo sin cascara	Kg	0,210	100%	0,15	0,90
0,070	Cocoa en polvo semi amargo	Kg	0,070	100%	3,75	0,26
0,060	Harina de coco	Kg	0,060	100%	7,00	0,42
<b>Frosting</b>						
0,100	Aguacate	Kg	0,063	63%	3,50	0,35
0,050	Cocoa en polvo	Kg	0,050	100%	3,75	0,18
0,030	Miel de abeja	Kg	0,030	100%	19,20	0,57
	Ralladura de limón, coco. Hojas de menta					
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		1,070 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		8 (0,133 kg)		<b>COSTO POR PORCION</b> 1,74		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
1. Baño María de chocolate y aceite de coco. Derretir el chocolate y reservar. 2. Licuar el aguacate hasta que de una mezcla homogénea.						

3. Mezclar el aguacate, miel y vainilla con el chocolate frío.
4. Luego agregar los huevos, uno a la vez, asegurándose que el primero este bien mezclado antes de agregar el otro.
5. Agregar la harina de coco y la cocoa en polvo, hasta que la mezcla este suave.
6. Colocar en moldes previamente colocado papel enserado.
7. Hornear por 12-15 minutos o hasta que al insertar un cuchillo este salga limpio.
8. Dejar enfriar antes de desmontar.

#### **Frosting**

9. Procesar los ingredientes, el aguacate, miel de abeja, cocoa en polvo. si es necesario rectificar el sabor.
10. Decorar el postre con ralladura de coco, limón, y chocolate.






4.3.7. Tartaletas de coco rellena de crema de limón y merengue italiano.



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

**Receta:** Tartaletas de coco rellena de crema de limón y merengue de coco.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados.	Tartaletas de coco rellena de crema de limón y merengue de coco.	<p>Precalentar el horno.</p> <p>Si se desea guardar las tartaletas hay que hacerlo tapándolos con papel film y refrigerar. A partir del primer día pierde lo crujiente en la masa. Guardar hasta tres días.</p> <p>Para la crema de coco, se debe refrigerar el alta de crema de coco y usar la parte sólida que queda.</p>

<b>FICHA TÉCNICA:</b>						
Tartaleta de coco rellena de crema de limón y merengue de coco.						
<b>C.BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UC</b>	<b>C.NETA</b>	<b>REND.ES T.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
0,125	Harina de coco	Kg	0,125	100%	7,00	0,87
0,008	Sal en grano fino	Kg	0,008	100%	10,00	0,08
0,040	Miel de abeja	Kg	0,040	100%	19,20	0,77
0,060	Aceite de coco	L	0,060	100%	50,00	3,00
<b>Relleno</b>						
0,140	Huevos sin cáscara	Kg	0,140	100%	0,15	0,45
0,080	Yemas de huevo	Kg	0,080	100%	0,015	0,22
0,060	Miel de abeja	Kg	0,060	100%	19,20	1,15
0,065	Jugo de limón real	L	0,065	100%	3,00	0,19
0,006	Sal en grano fino	Kg	0,006	100%	10,00	0,06
0,060	Leche de coco	L	0,060	100%	6,00	0,36
<b>Merengue</b>						
0,490	Crema de coco	L	0,490	100%	6,00	2,94
0,060	Miel de abeja	Kg	0,060	100%	19,20	1,15
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		1,194 kg				
<b>CANT. PORCIONES</b>		8 (0,149kg)		<b>COSTO POR PORCION</b> 1,40		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar la harina de coco y la sal en un bowl. Agregar la miel de abeja y remover hasta que se unan, añadir el aceite de coco y continuar mezclando hasta que quede una masa homogénea.</li> <li>2. Dividir la masa y colocar en moldes de tartaletas removibles. Hornear por 8-10 minutos hasta que se doren sus bordes.</li> </ol>						





3. Retirar del horno y reservar.

**Relleno:**

4. Mezclar los huevos, las yemas, miel, jugo de limón y sal hasta que se combinen.

5. Poner a baño maría por alrededor de 4-5 minutos o hasta que espese o forme burbujas.

6. Remover del fuego y agregar la leche de coco.

7. Colocar esta mezcla en las tartaletas y poner al horno por un adicional de 4-5 minutos.

8. Dejar enfriar y refrigerar

**Merengue de coco**

9. Batir la crema de coco fría con miel de abeja, en un recipiente refrigerado, por alrededor de 6 minutos o hasta que tome forma.

10. Decorar las tartaletas y servir.



## CONCLUSIONES

Luego de un largo y profundo análisis de la Dieta Paleo se puede concluir este trabajo con lo siguiente:

- La Dieta Paleo es una excelente alternativa para aquellos que deseen hacer un cambio en sus vidas, ya que esta dieta al utilizar productos netamente sanos, es decir; evita todos aquellos productos procesados o más conocidos como “chatarra” que poseemos en nuestro medio; procura a llevar a nuestro cuerpo a la forma a la que estaba acostumbrada hace épocas de los antepasados, los cuales según diversos estudios no poseían enfermedades como obesidad, problemas del corazón, etc. brindando así confiabilidad en su uso.
- Cabe recalcar que esta Dieta no es una dieta para bajar de peso a corto plazo, sino es una forma de vida, en el cual el cuerpo ira acoplándose y reaccionando con el tiempo. Lo importante es no dejar de lado todo lo que se estaba acostumbrado a comer, sino tratar de eliminarlos poco a poco para evitar la ansiedad y el estrés.
- Es una dieta fácil de aplicar, si se utiliza y se evitan todos los productos de las listas antes mencionadas, que son fáciles de encontrar y se puede jugar combinándolos con lo que hay en el mercado. Las recetas aquí presentadas pueden adherirse a cambios dependiendo de cada persona.
- Así también va con la desventaja de los costos y quizá la paciencia de aquellos que lo apliquen. Para esta dieta como con otras muchas dietas es necesario la voluntad y constancia.
- Según la entrevista realizada al Sr. Alejandro Arroyo propietario del Crossfit Cuenca, quien practicó esta dieta por varios meses, indicó que, si tuvo cambios en cuanto a resistencia, físico, salud, lo cual da una fuente segura de que la dieta brinda cambios en el cuerpo.



## RECOMENDACIONES

- Los parámetros y consejos contenidos en este trabajo no siempre serán adecuados para la situación de todas las personas, se deberá consultar con un profesional.
- Para observar cambios en cuanto a salud y estado físico, se habrá de tener constancia, ya que la Dieta Paleo no es una dieta solo para bajar de peso en un lapso corto de tiempo.
- Al aplicar la Dieta Paleo hay que tratar de asemejarse lo más posible al régimen alimenticio de la Era Paleolítica, se debe evitar el consumo de los productos mencionados en el presente trabajo.
- Si no se poseen los productos mencionados, se pueden realizar adaptaciones con lo que se poseen en el mercado nacional, procurando siempre respetar los parámetros de la dieta.
- La Dieta Paleo es un proceso de adaptación, lo que quiere decir es que al empezar la dieta no es necesario eliminar al instante los alimentos a los que se estaba acostumbrado ingerir.
- Al ser difícil conseguir alimentos netamente naturales, que no posean químicos, pesticidas, etc. se puede elegir la opción de alimentos orgánicos.



## GLOSARIO

**Adobar:** Colocar un género dentro de un preparado que lleva de nombre “adobo” que contiene diversos ingredientes, cuyos propósitos es de brindar un aroma especial, ablandarlo o simplemente conservarlo.

**Adobo:** mezcla de ingredientes diversos (especias, vinagre, vinos, aceite, sal, etc.)

**Azahar:** flores de la planta de limón.

**Brunoise:** Término francés con el que se denominan a los cortes en dados de 3 mm de grosor.

**Chiffonade:** corte empleado por lo general en verduras de hojas grandes transversalmente en cortes de 2 a 3 milímetros de grosor, lo que produce 'hilos' de verdura.

**Concassé:** término usado en el cual al tomate se realiza una incisión en forma de X y se lo blanquea. Finalmente se pela y retira sus semillas.

**Costra:** se denomina a una capa o cubierta que se le coloca a un género para darle mayor sabor o textura. Suele ser de nueces, almendras, pepa de zambo, etc.

**Guarnición:** preparación que acompaña a los platos, siendo estos una proteína y un carbohidrato.

**Hidratar:** colocar un producto seco dentro de agua para que vuelva a adquirir su textura.

**Marinar:** proceso que se le da a un alimento al ponerlo en un líquido como licor, vinagre, jugo de frutas y otros ingredientes

**Napar:** Del francés "nappe", "napper". Se denomina napar al acto de cubrir, parcialmente o totalmente, un alimento mediante una salsa o crema con el objeto de que permanezca en su superficie.



**Parmentier:** Es un **corte** en cubos de aproximadamente 2 cm, generalmente en verduras, carnes, carbohidratos.

**Patatas dulces:** pertenecen a esta denominación el camote.

**Saltear:** alta temperatura y poca grasa.

**Sofreír:** freír en un alimento a baja temperatura.

**Sofrito:** conjunto de ingredientes, como ajo, cebolla, cocidos en un medio graso, generalmente achiote.

**Tamizar:** pasar por un tamiz un ingrediente para separar las partes finas de las gruesas.

**Vinagreta:** es una salsa emulsionada que contiene como ingrediente principal un líquido ácido como el vinagre o limón y se acompaña con una mezcla de un medio graso como puede ser un aceite o una nata agria, mayonesa o yogur natural

**Zumo:** sustancia líquida que se extrae por presión de una fruta u verdura.



## BIBLIOGRAFIA

Arroyo, Pedro. "La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas". Internet. <http://www.scielo.org.mx/scielo.php>. Acceso: 10 agosto 2016.

Aguiar, Isabel. (2016) "Pre-historia Brasileira". [Imagen]. Internet. <http://profisabelaguiar.blogspot.com/2016/04/>. Acceso: 12 septiembre 2016.

Cordain, Loren. "La Paleodieta-Pierda peso y gane salud con la dieta ancestral que la naturaleza diseñó para usted". PDF. Editor. Ediciones urano, S.A. Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona, 2011. Internet. <https://carmelourso.files.wordpress.com>. Acceso: 02 agosto 2016.

Dauncey, M. J. "Influence of mild cold on 24 h energy expenditure, resting metabolism and diet-induced thermogenesis". Periódico Británico Nutricional, 1981.

Hines, Luke y Gooding, Scott. "Clean Living Paleo Basics". Inglaterra, 2011. Internet. [www.books.google.com.ec](http://www.books.google.com.ec) . Acceso: 6 mayo 2016.

"Introducción a la cocina de autor, fusión y molecular". Gastronlab blog, 2010. Internet. [www.gastronlab.blogspot.com/2010/01/introduccion-la-cocina-de-autor-fusion.html](http://www.gastronlab.blogspot.com/2010/01/introduccion-la-cocina-de-autor-fusion.html) . Acceso: 18 abril 2016.

Morgan, Jacob T. "Dieta Paleo. Descubre como bajar de peso, alcanzar bienestar y salud óptima para siempre". Editor. Speedy Publishing LLC, 2015. . Internet. <https://books.google.com.ec>. Acceso: 12 marzo 2017.

Nabor, Crespo Elena. "Técnicas culinarias". Editorial. Paraninfo. Internet. <https://books.google.com.ec>. Acceso: 10 marzo 2017.

Obre, Katherine. "Principios de la Dieta Paleo". Entrevista realizada el 03 de noviembre de 2016. Azuay-Cuenca. Entrevistadoras. Karina Bravo y Katherine Velin.



Obre, Katherine. "Sobre la Dieta Paleolítica". Correo electrónico al autor. 20 febrero 2017.

Pamplona, Jorge. "El poder medicinal de los alimentos". 1º Edición. Buenos Aires, Asociación Casa Editora Sudamericana, 2003.

Pescador, Darío. (2013). "Dieta Paleo: todo lo que necesitas saber". [Imagen]. Internet. <http://transformer.blogs.quo.es/2013/11/18/dieta-paleo-todo-lo-que-necesitas-saber/>. Acceso: 06 agosto 2016.

"Principios del Paleo". Internet. <https://vivepaleo.com/principios-del-paleo/> . Acceso: 10 enero 2017.

"Qué es la Dieta Paleolítica: un pasado saludable". [Imagen]. Internet <http://lasaludonline.com/>. Acceso. 06 agosto 2016.

Sisson, Mark. "The Primal Blueprint 21-Day Challenge". [Imagen]. Internet. <http://www.marksdailyapple.com/the-primal-blueprint-21-day-challenge/>. Acceso: 13 septiembre 2016.

Suárez, C., & Saldaña, A. (2013). "Cocina de autor: elaboración de veinte y cuatro platos en base a la mashua, melloco y oca". Internet. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/3700> . Acceso: 13 marzo 2017.

Tejeida, C., Martínez, A. "Las mejores técnicas de cocción para la cocina saludable". A la carta. 2007.

The blokehead. "Dieta paleolítica para principiantes". *Las 70 mejores recetas paleo para deportistas*. Internet. <https://books.google.com.ec>. Acceso: 10 agosto 2016.

Vallejo, Raúl. "Manual de Escritura Académica Guía para estudiantes y maestros". Quito, Corporación Editora Nacional, 2006.

Vázquez, Manuel. "La cocina de autor: Carvalho gastronómico". Barcelona, S.A. Ediciones B, 2002.



Villegas, Almudena. "Cocina creativa o de autor". Nuevas tendencias gastronómicas. España, Ideaspropias Editorial, 1º Edición, 2014.

Wolf, Robb. "Revolutionary solutions to modern life". Internet <http://robbwolf.com/que-es-la-dieta-paleolitica/>. Acceso: 26 agosto 2016.

Wolf, Robb. "La Solución Paleolítica: la dieta humana originaria". 1º Edición, Victory Belt Publishing, 2010.

Yerai, Alonso. "Volver al origen para evolucionar". [Imagen]. Internet. <http://www.estilopaleo.com/2012/03/la-dieta-paleo-explicada-y-en-detalle.html>. Acceso: 23 agosto 2016.

Zuleta, Adriana. "Mitos y realidades de los alimentos". Internet. <https://books.google.com.ec>. Acceso: 17 enero 2017.





## ANEXOS

### Anexo 1. ENTREVISTA A UNA NUTRICIONISTA DE CUENCA

**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**  
**ESCUELA DE GASTRONOMIA**  
**ENTREVISTA No. 1**

**Nombre:** Dra. Katherine Orbe

**Fecha:** 20 de febrero del 2017

**1. ¿Conoce usted la Dieta Paleo?**

Es una dieta que se basa en la alimentación de los seres humanos de la Era Paleolítica, es decir basa su consumo en los parámetros alimenticios de nuestros antepasados, frutas, verduras, proteínas.

**2. ¿Cuáles son las desventajas al realizar esta dieta?**

- Desventaja fisiológica de la carne.
- Disminución de carbohidratos.
- Costos de realizar la dieta.
- Ámbito social.

**3. Indique cuáles son los porcentajes de consumo de proteína, vegetales y frutas dentro la dieta mencionada.**

	DIETA PALEO	DIETA COMÚN
<b>Proteínas</b>	30%	12 – 15%
<b>Carbohidratos</b>	40%	60 – 75%
<b>Grasas</b>	30%	25%



**4. Cuál es su criterio acerca de esta forma de consumo de alimentos ¿Es recomendable el consumo de carnes? ¿Por qué?**

Si existe un exceso de carne (proteína en el cuerpo) el organismo asimila 1,2 x kg de proteína al día (este en el caso de no realizar deporte) si se consumiera más de esta cantidad; ya que en la dieta paleo la carne es el producto estrella de la dieta, el exceso causa daño al organismo y afecta a los riñones. Al contrario, si se realiza ejercicios físicos fuertes que necesiten mayor proteína, tales como Crossfit, atletismo, etc. se puede consumir más de lo establecido siempre que se trate de carnes magras.

**5. ¿Cuáles son los cortes magros o cortes más recomendados para la dieta paleo? ¿Por qué?**

Las proteínas con mayor valor nutricional son los pescados debido a su alimentación ejemplo: salmón, trucha, sardina, atún fresco. Luego están las aves gallina y pavo las cuales son más comunes en nuestra alimentación.

Algo muy importante son el modo de preparación y cocción. Retirar piel y exceso de grasa de las carnes y elaborar preparaciones al horno, plancha, al vapor.

**6. De acuerdo a las 14 técnicas de cocción a continuación ¿Cuáles son las más recomendadas en esta dieta y por qué?**

Asar a la parrilla	Estofar	Pochar o escalfar
Blanquear	Freír	Poeler
Brasear	Glasear	Rustir o asar al broche
Cocer al horno	Gratinar	Saltear
Cocer al vapor	Hervir	

**Hervir:** en esta técnica se debe tomar en cuenta el tiempo, pues la sobre cocción deja al alimento sin nutrientes ya que pasan al medio en el que se cocinan y en



muchas ocasiones éste se evapora dejando al alimento sin valor nutrimental. Poca agua, alta temperatura y poco tiempo es adecuado.

**Blanquear:** es muy adecuado ya que no se pierden nutrientes, para las hojas el tiempo es mucho menor espinaca, col, acelga, etc.

**Pochar o escalfar:** cuando se lo hace con aceite no es tan recomendable, pues absorbe demasiada grasa, si es en agua u otro medio se debe tomar en cuenta que la verdura no quede sobrecozida. Aunque siempre es mejor alta temperatura y poco tiempo.

**Cocer al vapor:** es lo más adecuado para verduras.

**Freír:** no es muy aconsejable por la absorción de grasas saturadas y posible formación de grasas trans.

**Saltear:** el tipo de grasa que se utiliza no debe ser un aceite poliinsaturado como de oliva, canola, ajonjolí, etc. pues se forman trans, es preferible usar aceite vegetal saturado tipo ORO para evitar la formación de trans que son más perjudiciales que las saturadas.

**Asar a la parrilla:** cuando su consumo no es muy seguido es adecuado, debido al uso del carbón que a la larga puede causar intoxicación.

**Gratinar:** en alimentos cocidos el gratinado es una buena opción ya que le da textura crocante semejante al frito, pero mucho más saludable.

**Brasear:** retirando la piel es adecuado.

**Glasear:** no es aconsejable debido a los ingredientes que se adicionan. En la dieta paleo se consume poca azúcar.

**Cocer al horno:** es una opción muy sana ya que tapado el producto conserva muy bien sus nutrientes.



**Estofar:** los nutrientes quedan en el medio de cocción por lo que es recomendable. Se pueden introducir más vegetales en el último tiempo de cocción y no desde el inicio para evitar la pérdida de nutrientes (Nabor, Crespo Elena, 2011).

**8. Dentro de esta dieta se mencionó el consumo de tocino. ¿Por qué se permite consumir este producto?**

El tocino es una proteína que también contiene grasa, pero la forma de cocción debe ayudar a eliminarla, por ejemplo, al sartén sin adicionar grasa extra, al horno o a la plancha. Siempre los aminoácidos de las proteínas ayudan a la regeneración del músculo. Se debe tomar en cuenta que no se consuma en exceso.

**9. Acerca de las frutas con alto contenido de fructosa. ¿Son malas de consumir?**

La fructosa de las frutas es un azúcar integral, es decir que viene acompañada de nutrientes por lo que no es mala. El error está en el alto consumo de fruta en pacientes diabéticos ya que el impacto de glucosa en sangre va a ser mayor debido a que la insulina no se secreta igual que en un paciente sano o la resistencia a la insulina impide el uso del azúcar. En la dieta paleo el consumo de fruta es muy bajo debido a la fermentación por presencia de los fructooligosacáridos, pero frutas menos carbohidratadas están permitidas.

**10. ¿Son permitidas las frituras por inmersión?**

Ya que las grasas de preferencia son mono y poli insaturadas, al llevarlas a altas temperaturas cambian su estructura química. Comparando una grasa saturada con una trans estas son mucho más dañinas, provocando problemas cardiovasculares, dislipidemias, cardiopatías, etc.



## **Anexo 2. MUESTRA DE LA TABLA DE VALIDACION DE RECETAS DE LA DIETA PALEO**

El día viernes, 10 de febrero del 2017 a partir de las 16h00 en la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca se llevó a cabo la degustación y validación de recetas del Proyecto de Investigación denominado “ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO Y SU APLICACIÓN EN 20 PLATOS DE COCINA DE AUTOR DE SAL Y DULCE”, a la cual asistieron como invitados: Mgst. Cristina Barzallo, Mgst. Patricia Ortiz y Mgst. Clara Sarmiento, quienes nos ayudaron con su calificación en los distintos platos presentados, para esto utilizamos la siguiente tabla de evaluación:



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
*ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO Y SU APLICACIÓN EN 20 PLATOS DE COCINA DE  
AUTOR DE SAL Y DULCE*

**TABLA DE EVALUACIÓN**

**Fecha:** 10 de febrero de 2017

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:** BROCHETA DE CAMARÓN, PESCADO Y PIÑA CON PIMIENTO, EN CAMA DE BROTES DE ALFALFA CON SALSA DE AGUACATE Y ESCAMAS DE COCO.

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5

2. Del 1 al 5 califique el color de la preparación:

1	2	3	4	5

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

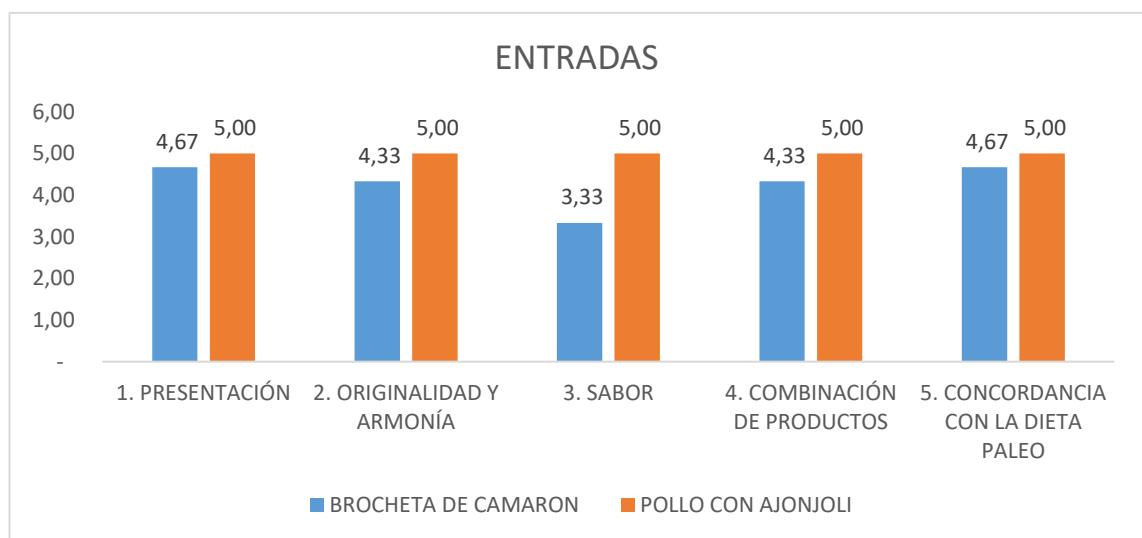
1	2	3	4	5



### Anexo 3. TABULACIÓN DE LOS RESULTADOS DE VALIDACIÓN DE RECETAS DE LA DIETA PALEO

En base a la calificación de cada uno de los invitados se obtuvieron los siguientes resultados, mismos que para su evaluación están divididos en Entrada, Plato Fuerte y Postre. Cabe recalcar que el rango de evaluación es de 5,00.

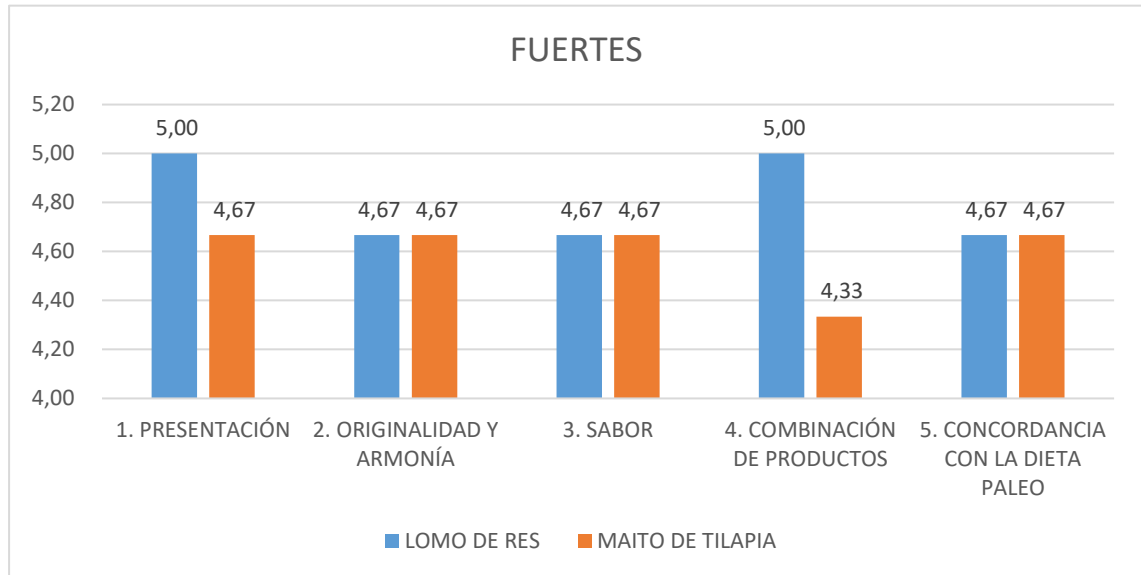
#### Entradas:



De acuerdo a las preparaciones presentadas y a las calificaciones según los parámetros de calificación, se obtuvo que el Pollo con ajonjolí tiene una mayor aceptación en todos los aspectos con una calificación final de 5,00. En cuanto a la Brocheta de Camarón obtuvo una calificación de 4,27 y la observación sobre la cocción del género principal.



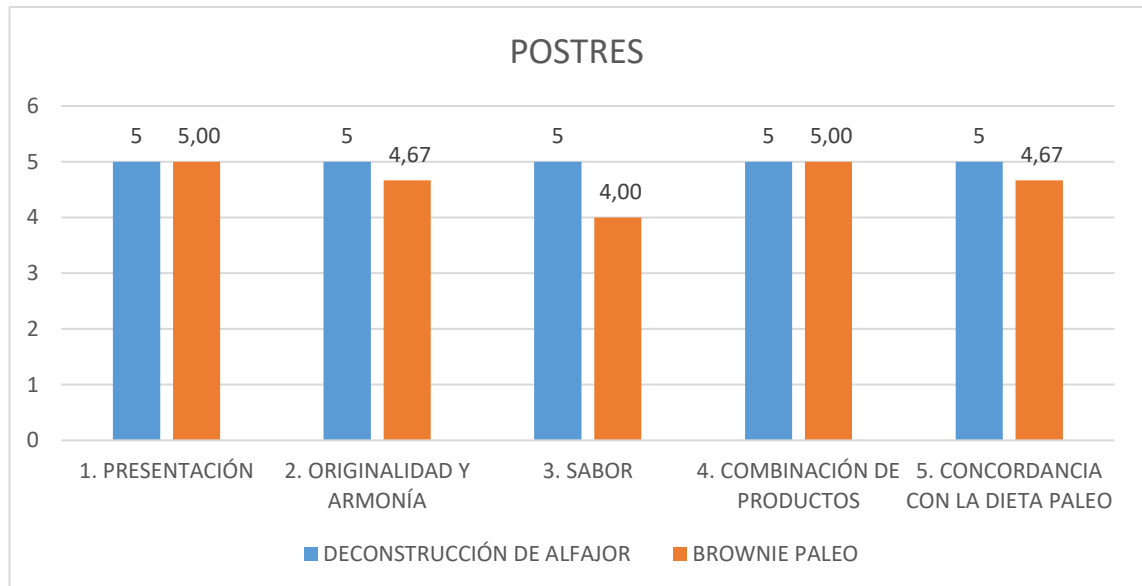
### Platos fuertes:



Las preparaciones presentadas fueron Lomo de res en costra de pepa de sambo y Maito de tilapia, la primera tuvo una calificación general de 4,80 siendo los puntajes más altos en presentación y combinación de productos ya que se usó la pepa de sambo tostada como costra además como sugerencia acotan colocar un aderezo en la ensalada presentada; en cuanto al segundo plato obtuvo la calificación de 4,60, se sugiere mayor precisión en los cortes de los productos.



## Postres:



Los postres presentados fueron la Deconstrucción Paleo de Alfajor y Brownie Paleo. La calificación mayor fue para la Deconstrucción Paleo de Alfajor con una calificación de 5,00 en todos los parámetros, en cuanto al Brownie Paleo obtuvo una calificación de 4,67, siendo la calificación más baja en el parámetro de *Sabor*, sugieren que se emplee algún tipo de líquido para humedecer el brownie.

#### Anexo 4. EVIDENCIAS DE LA VALIDACIÓN DE RECETAS DE LA DIETA PALEO



Validación de recetas realizada el 10 de febrero del 2017.

**Fuente:** Autoras



Validación de recetas realizada el 10 de febrero del 2017.

**Fuente:** Autoras



Brocheta tropical sobre cama de brotes de alfalfa con salsa cítrica de aguacate y escamas de coco.

**Fuente:** Autoras



Pollo con ajonjolí en salsa de tamarindo acompañado de selva de verduras y frutas.

**Fuente:** Autoras



Lomo de res en costra de pepa de zambo, guarnición parisiene de camote caramelizado, crocante de zucchini, raw de hojas verdes y salsa de mango.

**Fuente:** Autoras



Papillote de tilapia marinado en hierba luisa y jengibre, flores de azahar, con salsa de tomate picante y cerillos de remolacha.

**Fuente:** Autoras



Brownie paleo en selva frutal con salsa de frutos silvestres y castañas de coco.

**Fuente:** Autoras



Deconstrucción de alfajor paleo: mousse de dulce de leche de coco, esponja de almendras con salsa de chocolate amargo.

**Fuente:** Autoras



## Anexo 5. TABLAS DE EVALUACIÓN

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

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
 "ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
 DE SAL Y DULCE"

### TABLA DE EVALUACIÓN

Fecha: 10 de febrero de 2017

ENTRADA NO. 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: BROCHETA TROPICAL SOBRE UNA CAMA DE BROTES DE ALFALFA CON SALSA CÍTRICA DE AGUACATE Y ESCAMAS DE COCO.

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
			✓	

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
		✓		

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
		✓		

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
		✓		

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
			✓	

clara sarmiento  
~~g. sarmiento~~  
 04010503-1



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

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
 "ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
 DE SAL Y DULCE"**

**TABLA DE EVALUACIÓN**

*Fecha: 10 de febrero de 2017*

**ENTRADA NO. 2**

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: POLLO CON AJONJOLÍ EN SALSA DE TAMARINDO  
 ACOMPAÑADO DE SELVA DE VERDURAS Y FRUTAS.**

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
				✓



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

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
 "ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
 DE SAL Y DULCE"

**TABLA DE EVALUACIÓN**

Fecha: 10 de febrero de 2017

**PLATO FUERTE NO. 1**

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:** LOMO DE RES EN COSTRA DE PEPA DE SAMBO CON  
 PARISIEN DE CAMOTE SALTEADO, CROCANTE DE ZUCCHINI Y SALSA DE MANGO.

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
			✓	

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
			✓	

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
			✓	

*Colocar un acringo en la ensalada con el  
 jugo de una papa, miel, aceite germen*





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

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
 "ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
 DE SAL Y DULCE"

**TABLA DE EVALUACIÓN**

Fecha: 10 de febrero de 2017

PLATO FUERTE NO. 2

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:** MAITO DE TILAPIA MARINADA EN HIERBA LUISA Y FLORES DE AZAHAR CON SALSA DE TOMATE Y FOSFORITOS DE CAMOTE Y REMOLACHA.

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
			✓	

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
			✓	

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
			✓	

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
		✓		

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
			✓	



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

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
"ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
DE SAL Y DULCE"

**TABLA DE EVALUACIÓN**

Fecha: 10 de febrero de 2017

**POSTRE NO. 1**

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:** DECONSTRUCCIÓN DE ALFAJOR PALEO; MOUSSE DE DULCE DE LECHE DE COCO, ESPONJA DE ALMENDRAS CON SALSA DE CHOCOLATE AMARGO.

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
				✓



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

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
 "ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
 DE SAL Y DULCE"

**TABLA DE EVALUACIÓN**

Fecha: 10 de febrero de 2017

POSTRE NO. 2

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: BROWNIE PALEO EN SELVA FRUTAL CON SALSA DE FRUTOS SILVESTRES Y CASTAÑAS DE COCO.**

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
			✓	

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
			✓	

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
			✓	



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

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
 "ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
 DE SAL Y DULCE"**

**TABLA DE EVALUACIÓN**

Fecha: 10 de febrero de 2017

**ENTRADA NO. 1**

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: BROCHETA TROPICAL SOBRE UNA CAMA DE BROTES DE ALFALFA CON SALSA CÍTRICA DE AGUACATE Y ESCAMAS DE COCO.**

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
		✓		

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
				✓



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

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
 "ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
 DE SAL Y DULCE"

**TABLA DE EVALUACIÓN**

Fecha: 10 de febrero de 2017

**ENTRADA NO. 2**

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:** POLLO CON AJONJOLÍ EN SALSA DE TAMARINDO  
 ACOMPAÑADO DE SELVA DE VERDURAS Y FRUTAS.

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
				✓



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

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
 "ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
 DE SAL Y DULCE"

**TABLA DE EVALUACIÓN**

Fecha: 10 de febrero de 2017

**PLATO FUERTE NO. 1**

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:** LOMO DE RES EN COSTRA DE PEPA DE SAMBO CON  
 PARISIEN DE CAMOTE SALTEADO, CROCANTE DE ZUCCHINI Y SALSA DE MANGO.

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
				/

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				/

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
				/



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

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
 "ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
 DE SAL Y DULCE"**

**TABLA DE EVALUACIÓN**

Fecha: 10 de febrero de 2017

**PLATO FUERTE NO. 2**

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: MAITO DE TILAPIA MARINADA EN HIERBA LUISA Y FLORES DE AZAHAR CON SALSA DE TOMATE Y FOSFORITOS DE CAMOTE Y REMOLACHA.**

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
				✓



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

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
 "ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
 DE SAL Y DULCE"

**TABLA DE EVALUACIÓN**

Fecha: 10 de febrero de 2017

POSTRE NO. 1

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:** DECONSTRUCCIÓN DE ALFAJOR PALEO; MOUSSE DE DULCE DE LECHE DE COCO, ESPONJA DE ALMENDRAS CON SALSA DE CHOCOLATE AMARGO.

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				/

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
				/

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
				/

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				/

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
				/





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

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
"ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
DE SAL Y DULCE"**

**TABLA DE EVALUACIÓN**

Fecha: 10 de febrero de 2017

**POSTRE NO. 2**

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: BROWNIE PALEO EN SELVA FRUTAL CON SALSA DE FRUTOS SILVESTRES Y CASTAÑAS DE COCO,**

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
			✓	

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
				✓



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

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
 "ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
 DE SAL Y DULCE"**

**TABLA DE EVALUACIÓN**

*Fecha: 10 de febrero de 2017*

**ENTRADA NO. 1**

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: BROCHETA TROPICAL SOBRE UNA CAMA DE BROTES DE ALFALFA CON SALSA CÍTRICA DE AGUACATE Y ESCAMAS DE COCO.**

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
			✓	

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
				✓



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

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
"ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
DE SAL Y DULCE"**

**TABLA DE EVALUACIÓN**

*Fecha: 10 de febrero de 2017*

**ENTRADA NO. 2**

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: POLLO CON AJONJOLÍ EN SALSA DE TAMARINDO  
ACOMPAÑADO DE SELVA DE VERDURAS Y FRUTAS.**

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
				✓



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

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
 "ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
 DE SAL Y DULCE"

**TABLA DE EVALUACIÓN**

Fecha: 10 de febrero de 2017

**PLATO FUERTE NO. 1**

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:** LOMO DE RES EN COSTRA DE PEPA DE SAMBO CON  
 PARISIEN DE CAMOTE SALTEADO, CROCANTE DE ZUCCHINI Y SALSA DE MANGO.

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
				✓



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

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
 "ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
 DE SAL Y DULCE"

**TABLA DE EVALUACIÓN**

Fecha: 10 de febrero de 2017

**PLATO FUERTE NO. 2**

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: MAITO DE TILAPIA MARINADA EN HIERBA LUISA Y FLORES DE AZAHAR CON SALSA DE TOMATE Y FOSFORITOS DE CAMOTE Y REMOLACHA.**

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				/

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
				/

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
				/

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
				✓



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

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
 "ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
 DE SAL Y DULCE"

**TABLA DE EVALUACIÓN**

Fecha: 10 de febrero de 2017

**POSTRE NO. 1**

**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:** DECONSTRUCCIÓN DE ALFAJOR PALEO: MOUSSE DE DULCE DE LECHE DE COCO, ESPONJA DE ALMENDRAS CON SALSA DE CHOCOLATE AMARGO.

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
				✓



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

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
"ANÁLISIS DE LA DIETA PALEO PARA LA APLICACIÓN EN PLATOS DE COCINA DE AUTOR  
DE SAL Y DULCE"

TABLA DE EVALUACIÓN

Fecha: 10 de febrero de 2017

POSTRE NO. 2

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: BROWNIE PALEO EN SELVA FRUTAL CON SALSA DE FRUTOS SILVESTRES Y CASTAÑAS DE COCO.

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

2. Del 1 al 5 califique la originalidad y armonía de la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación:

1	2	3	4	5
			✓	

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación:

1	2	3	4	5
				✓

5. Del 1 al 5 califique si los productos usados tienen concordancia con los principios de la Dieta Paleo:

1	2	3	4	5
				✓