



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Propuesta de elaboración de menús saludables para mujeres en etapa de gestación durante el primer trimestre

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado/a en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas

Autores:

Gabriela Catalina Deleg Saquinaula

Cl: 0150355576

Angel Remigio Tenemaza Arias

Cl: 0150333052

Directora:

Mg. María Augusta Molina Diaz

Cl: 0103778395

Cuenca, Ecuador

17/05/2019



Resumen

La presente investigación propone el desarrollo de menús saludables para mujeres en estado de gestación, especialmente para su primer trimestre, ya que es la etapa más delicada e importante para la correcta formación del bebé, por lo que se debe tener una alimentación consiente y saludable que beneficie tanto a la mujer gestante como al futuro niño.

Además, se detallarán los métodos y técnicas de cocción que se necesitan durante esta etapa, debido a que; al aplicar una cocción adecuada al alimento evita que los mismos pierdan la totalidad de sus nutrientes, de igual manera un alimento cocido cambia sus propiedades organolépticas como color, olor y sabor, tornándose más apetecible y digerible. Además, las técnicas de cocción sirven para destruir patógenos presentes en los alimentos, que es de vital importancia durante el embarazo, para prevenir enfermedades de transmisión alimentaria a la madre y por consiguiente al futuro niño.

Al mismo tiempo se dará a relucir algunas pautas para la manipulación de alimentos para evitar la contaminación cruzada, debido a que la misma es la más concurrente en el área de cocina.

Como parte final del trabajo se da a conocer una propuesta de un menú saludable en la que se refleja el consumo adecuado de productos nutritivos sometidos a una correcta técnica de cocción.

Palabras clave: Embarazo, dieta, técnicas, menús saludables, gastronomía.



Abstract:

The present research work proposes the elaboration of healthy menus for pregnant women, especially during the first trimester, since this is the most important and sensitive stage for the proper formation of the child, therefore, a consistent and healthy nutrition should be provided in benefit of both the pregnant woman and the child to be.

Furthermore, cooking methods and techniques needed during this stage will be detailed; since, applying proper cooking as per de food, avoids dropping all their nutrients. Likewise, cooked foods change their organoleptic features like color, odor and flavor, making them more appetizing and digestible. Moreover, the cooking techniques are good to destroy pathogens present in the foods, which have vital importance during pregnancy, in order to avoid diseases transmitted via food from the mother towards the baby.

At the same time, some hints will be given on how food should be handled in order to avoid cross contamination, which is the most concurrent in the kitchen area.

As the final part of the word, a healthy menu will be proposed, which will reflect the proper consumption of nutritional products submitted to a correct cooking technique.

Keywords: Pregnancy, diet, techniques, healthy menus, gastronomy



ÍNDICE

RESUMEN	2
ÍNDICE	4
ÍNDICE DE TABLAS:.....	7
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	8
AGRADECIMIENTOS	13
DEDICATORIA	15
INTRODUCCIÓN.....	17
CAPÍTULO 1: EMBARAZO, PRIMER TRIMESTRE, PRODUCTOS: GENERALIDADES	18
1.1 Primer trimestre del embarazo.....	18
1.1.1 Dieta en el embarazo	18
1.1.2 Primer trimestre.....	22
1.1.2.1 Primer mes	22
1.1.2.2 Segundo mes.....	22
1.1.2.3 Tercer mes.....	23
1.1.3 Restricciones	23
1.2 Principales nutrientes en el primer trimestre.....	25
1.2.1 Macronutrientes	25
1.2.1.1 Proteínas	25
1.2.1.2 Carbohidratos.....	26
1.2.1.3 Grasas.....	27
1.2.2 Micronutrientes	28
1.2.2.1 Vitaminas	29
1.2.2.1.1 Vitamina A.....	29
1.2.2.1.2 Vitamina B6.....	30
1.2.2.1.3 Vitamina B9 o Ácido fólico	30
1.2.2.1.3 Vitamina B12	31
1.2.2.1.3 Vitamina C.....	32
1.2.2.1.3 Vitamina D.....	32
1.2.2.2 Minerales	33
1.2.2.2.1 Calcio	33
1.2.2.2.2 Hierro	34
1.3 Aspectos de seguridad en los alimentos durante el embarazo	35
CAPÍTULO 2: TÉCNICAS Y MÉTODOS DE COCCIÓN	41



2.1 CONCEPTUALIZACIÓN 41

2.2 CLASIFICACIÓN 42

 2.2.1 Grill o parrilla..... 43

 2.2.2 Horneado 43

 2.2.3 Saltear 44

 2.2.4 Gratinar 45

 2.2.5 Blanquear 46

 2.2.6 Pochar 47

 2.2.7 Al vapor 48

 2.2.8 Brasear 49

 2.2.9 Estofar 49

 2.2.10 Al Vacío..... 50

CAPITULO 3: RECETARIO DE MENÚS..... 52

 Análisis del resultado de las encuestas..... 52

 3.1 Menú 1 58

 3.1.1 Entrada: Ensalada del huerto con aderezo de zuquini. 58

 3.1.2 Plato fuerte: Pechuga de pollo en chutney de mango con tierra falsa de haba acompañado de quenelles de garbanzo..... 60

 3.1.3 Postre: Panacota de zapallo en salsa de frambuesa 62

 3.2 Menú 2 64

 3.2.1 Entrada: Crema de brócoli acompañado de mini bolones de queso aromatizado. 64

 3.2.2 Plato fuerte: Solomillo de cerdo al horno bañado en salsa de uvilla acompañado de timbal de mote y vegetales al vapor. 66

 3.2.3 Postre: Enrollado de kiwi con culis de arándanos..... 68

 3.3 Menú 3 70

 3.3.1 Entrada: Ensalada de rúcula..... 70

 3.3.2 Plato fuerte: Lomo fino de res bañado en salsa de morrón acompañado de muchines de yuca y ensalada de col morada 72

 3.3.3 Postre: Pie de fresa bañado en salsa de piña..... 74

 3.4 Menú 4 76

 3.4.1 Entrada: Crepes de vegetales..... 76

 3.4.2 Plato fuerte: Lenguado al papillote acompañado de crocantes de verde y ensalada fresca. 78

 3.4.3 Postre: Budín de pera y limón..... 80

 3.5 Menú 5 82

 3.5.1 Entrada: Canasta de melloco rellena con crema de queso y huevos de codorniz..... 82



3.5.2 Plato fuerte: Trucha al vacío acompañado de quinoto y ensalada de zuquini con pepinillo y vinagreta de taxo. 84

3.5.3 Postre: Bavaroise de granadilla acompañado de galletas de avena..... 86

3.6 Menú 6 88

3.6.1 Entrada: Causa vegetariana 88

3.6.2 Plato fuerte: Pollo a la plancha acompañado de vegetales al grill y timbal de cebada 90

3.6.3 Postre: Profiteroles de machica rellenos de crema de almendra..... 92

3.7 Menú 7 94

3.7.1 Entrada: Canapé de aguacate 94

3.7.2 Plato fuerte: Carré de cordero en salsa de tamarindo acompañado de trilogía de granos y decorado con frutos secos..... 96

3.7.3 Postre: Bizcocho de guineo acompañado de ganache de granada y crocante de zacuma. 98

3.8 Menú 8 100

3.8.1 Entrada: Bocado de col en salsa agridulce..... 100

3.8.2 Plato fuerte: Pescado al vapor en salsa de naranjilla con puré de lenteja y ensalada multicolor..... 102

3.8.3 Postre: Áspic de naranja acompañado de crema de queso y crocante de nueces caramelizadas..... 104

3.9 Evaluación de la propuesta de menús saludables para las mujeres en estado de gestación durante su primer trimestre..... 106

3.9.1 Análisis de los resultados de la degustación..... 106

CONCLUSIONES: 110

RECOMENDACIONES:..... 111

BIBLIOGRAFÍA:..... 112

ANEXOS. 116

Anexo 1: Diseño de tesis aprobado 116

Anexo 2: Calificación individual de la degustación 137

Anexo 3 Fotografías de la degustación 149

Anexo 4: Modelo de encuestas..... 150

Anexo 5: Fotografías de las encuestas realizadas..... 189



ÍNDICE DE TABLAS:

Tabla 1 Ganancia de peso en el embarazo21

Tabla 2: Alimentos Restrictivos24

Tabla 3: Alimentos que contienen proteínas25

Tabla 4: Alimentos ricos en carbohidratos26

Tabla 5: Grasas permitidas en el embarazo27

Tabla 6: Ingesta adecuada de Micronutrientes durante el embarazo28

Tabla 7: Alimentos que contienen Vitamina A.....29

Tabla 8: Alimentos ricos en vitamina B 630

Tabla 9: Alimentos que contienen Vitamina B9.....31

Tabla 10: Alimentos que contienen vitamina B1232

Tabla 11: Alimentos que contienen vitamina C32

Tabla 12: Alimento que contienen vitamina D.....33

Tabla 13: Alimentos que contienen Calcio.....34

Tabla 14: Alimentos que contienen Hierro34

Tabla 15: Temperaturas adecuadas para evitar la contaminación en alimentos37

Tabla 16: Clasificación de las tablas de picar38

Tabla 17: Almacenamiento y conservación de alimentos39



ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Pirámide Nutricional.....	20
Ilustración 2: Uniforme de cocina.....	36
Ilustración 3: Proceso de limpieza y desinfección.....	37
Ilustración 4: Técnica de cocción al grill o parrilla.....	43
Ilustración 5: Técnica de cocción horneado.....	44
Ilustración 6: Técnica de cocción saltear.....	45
Ilustración 7: Técnica de cocción gratinar.....	46
Ilustración 8: Técnica de cocción blanquear.....	47
Ilustración 9: Técnica de cocción pochar.....	48
Ilustración 10: Técnica de cocción Al vapor.....	48
Ilustración 11: Técnica de cocción brasear.....	49
Ilustración 12: Técnica de cocción estofar.....	50
Ilustración 13: Técnica de cocción Al vacío.....	51
Ilustración 14: Degustación de platos del proyecto de intervención.....	149
Ilustración 15: Degustación de platos del proyecto de intervención.....	149
Ilustración 16: Fotografía de la realización de encuestas.....	189
Ilustración 17 Fotografía de la realización de encuestas.....	189
Ilustración 18 Fotografía de la realización de encuestas.....	190
Ilustración 19 Fotografía de la realización de encuestas.....	190



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Gabriela Catalina Deleg Saquinaula en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "PROPUESTA DE ELABORACION DE MENUS SALUDABLES PARA MUJERES EN ETAPA DE GESTACIÓN DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE", 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, 17 de mayo de 2019

Gabriela Catalina Deleg Saquinaula

C.I: 0150355576



Cláusula de Propiedad Intelectual

Gabriela Catalina Deleg Saquinaula, autor/a del trabajo de titulación "PROPUESTA DE ELABORACION DE MENUS SALUDABLES PARA MUJERES EN ETAPA DE GESTACIÓN DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE" certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 17 de mayo de 2019

Gabriela Catalina Deleg Saquinaula

C.I: 0150355576



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Angel Remigio Tenemaza Arias en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "PROPUESTA DE ELABORACION DE MENUS SALUDABLES PARA MUJERES EN ETAPA DE GESTACIÓN DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE", 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, 17 de mayo de 2019

Angel Remigio Tenemaza Arias

C.I: 0150333052



Cláusula de Propiedad Intelectual

Angel Remigio Tenemaza Arias, autor/a del trabajo de titulación "PROPUESTA DE ELABORACION DE MENUS SALUDABLES PARA MUJERES EN ETAPA DE GESTACIÓN DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE" certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 17 de mayo de 2019

Angel Remigio Tenemaza Arias

C.I: 0150333052



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por haberme permitido alcanzar un logro más en mi vida y terminar mi carrera con éxito.

A mis padres Alfonso Deleg y Ermelinda Saquinaula por haberme brindado su apoyo incondicional, por sus palabras de aliento en los momentos difíciles, además por haberme inculcado valores para luchar y conseguir los éxitos que anhelo en la vida; a mis hermanos Diego Deleg y Alex Deleg por sus palabras de motivación para no rendirme ante nada y a mis abuelitos Carlos Saquinaula y Lucrecia Duchitanga por estar presentes en cada momento y ser los primeros en probar mis preparaciones y felicitarme por lo rico que estaban o regañarme porque el sabor no les agradaba.

A la Universidad de Cuenca porque además de brindarme conocimientos me dio amigos y experiencias inolvidables.

A mi tutora Magister María Augusta Molina, por su dedicación y apoyo para culminar el presente trabajo de intervención.

Gabriela Catalina Deleg Saquinaula.



AGRADECIMIENTOS

Agradezco principalmente a Dios por mostrarme el camino que debía seguir para no rendirme y culminar este proyecto.

Quiero agradecer a todas aquellas personas que con sus palabras fueron fuente de inspiración y lograron un cambio excepcional en mi vida, especialmente a mi madre Blanca Arias que gracias a su cariño, paciencia y apoyo logre sacar adelante este proyecto, a mi padre Remigio Tenemaza por el trabajo arduo que ha tenido durante todos estos años, a mis hermanos Patricio, Gabriela, Edwin y Sabrina por estar en los momentos buenos y malos por sacar sonrisas y equilibrar mi día a día con su presencia y sus palabras.

Agradecer a mi tutora Magister María Augusta por la paciencia y el apoyo que nos brindó para la realización del proyecto.

Finalmente, a mis amigos Oswaldo, María Jose, Marlon, Mario, Wilson, Xiomara, por ser los precursores de los momentos especiales que compartimos durante estos años.

Angel Remigio Tenemaza Arias



DEDICATORIA

Quiero dedicar principalmente este proyecto a Dios por haberme permitido alcanzar este logro y ser mi guía en todo momento.

A mis padres Alfonso y Ermelinda, por ser lo más importante en mi vida y por haberme dado la oportunidad de seguir adelante con mis estudios, brindándome su apoyo incondicional en todo momento. A mis hermanos Diego y Alex que me han dado palabras de aliento en los momentos más difíciles y a mis abuelitos Lucrecia y Carlos por haber estado presentes en cada momento a lo largo de mi carrera.

A mis amigos Christian Chuchuca, Mauro Suconota, Mauri Figueroa, Jessy Cabrera, Priscila Ortiz, Roberth Alba; que estuvieron presentes en cada momento dentro y fuera de la universidad, con su apoyo e ideas para seguir adelante y no rendirme.

A mis profesores quienes me brindaron su enseñanza para llegar a donde estoy ahora.

Gabriela Catalina Deleg Saquinaula.



DEDICATORIA

Dedicado principalmente a mis padres Remigio Tenemaza y Blanca Arias por su paciencia, su constancia y su tenacidad, por formarme en la persona que soy hoy, para ellos mi proyecto.

A las futuras madres que recién están empezando en este largo camino, especialmente a mi hermana Gabriela que; con su noticia en su examen de positivo fue fuente de inspiración para este trabajo.

Angel Remigio Tenemaza Arias.



INTRODUCCIÓN

La alimentación en el ser humano siempre ha sido de vital trascendencia, con el tiempo se comprendió que alimentarse va mucho más allá de ingerir alimentos para saciar nuestro apetito, de esta manera alimentarse se convirtió más que un estilo de vida se transformó en una necesidad nutricional, en este sentido una mujer gestante se convierte en el pilar fundamental para el desarrollo del ser humano.

Una persona en estado de gestación especialmente en su primer trimestre de embarazo requiere de una alimentación muy saludable debido a que lleva en su vientre a un ser que le exige alimentos muy nutritivos para su desarrollo, durante esta etapa en un principio no es necesario comer por dos, simplemente se debe considerar lo que se ingiere.

Esto hace que la ingesta de alimentos tome pautas como la pirámide nutricional para una alimentación adecuada, de igual manera conocer los alimentos que necesita durante esta etapa es de vital importancia, debido a que no todos los alimentos contienen las propiedades nutritivas que necesita el niño, por otro lado evitar consumir alimentos contaminados se hace imprescindible debido a que podrían ocasionar abortos espontáneos, preclamsia, malformaciones entre otros, es por eso que en el capítulo 1 se plantea la dieta para mujeres en gestación, los alimentos primordiales y la correcta manipulación de los mismos con la finalidad de presentar la información pertinente que genere una alimentación saludable.

De igual manera cocinar los alimentos para hacerlos más digeribles siempre ha sido una necesidad, sin embargo considerar la técnica que se le aplica se ha convertido en un hecho trascendental, debido que al aplicar una correcta técnica de cocción no simplemente se elimina los patógenos presentes en cada uno de los alimentos si no que; al aplicar una adecuada técnica, el alimento no perderá la totalidad de sus propiedades nutricionales, es por ello que en el capítulo numero dos se detalla las diferentes técnicas de cocción más adecuados para esta etapa.

En este sentido en el capítulo 3 se propone los diferentes menús saludables como el resultado de la investigación propinada de la dieta para mujeres gestantes en su primer trimestre y las diferentes técnicas de cocción investigadas. Con la intención de proponer una alimentación sana y nutritiva que permita satisfacer las necesidades de la futura madre, así como del niño.



CAPÍTULO 1: EMBARAZO, PRIMER TRIMESTRE, PRODUCTOS: GENERALIDADES

1.1 Primer trimestre del embarazo

El embarazo comienza a partir de la fecundación del óvulo con el espermatozoide y culmina en el momento del alumbramiento, este proceso dura doscientos ochenta días aproximadamente; o de treinta y siete a cuarenta y dos semanas, esto hace que este periodo se clasifique en tres etapas o trimestres, en los cuales el primer trimestre comienza desde la concepción hasta las doce semanas, desde el inicio de la semana trece hasta la veinte y tres comienza el segundo trimestre y desde la semana veinte y cuatro hasta el alumbramiento se conoce como el tercer trimestre (Lorenzo, 2014).

Al iniciar el primer trimestre de gestación los cambios fisiológicos del futuro niño aumentan paulatinamente, durante este proceso empiezan a desarrollarse los órganos internos: aparato respiratorio, cordón umbilical, aparato digestivo, etc. De igual manera los órganos externos empiezan a aparecer: fosas nasales, brazos, piernas, entre otras. Al finalizar el primer trimestre los principales órganos ya formados estarán listos para el inicio del segundo trimestre de gestación (Kassan, 2006).

Durante esta etapa existen varios riesgos tanto para la madre como para el bebé denominados puntos críticos que generalmente se dan en las primeras ocho semanas de gestación, los cuales afectan principalmente al tubo neural y a los órganos internos del feto, provocando lesiones irreversibles como malformación cerebral, problemas de audición, etc. e incluso problemas de salud en la edad adulta como ciertas intolerancias y problemas de hipertensión, esto suele ocurrir por la ingesta de una dieta inadecuada o por ingerir sustancias tóxicas (Whitney y Rady, 2008).

1.1.1 Dieta en el embarazo

El embarazo requiere numerosas exigencias nutricionales a la futura madre, la alimentación de la mujer y el niño se hacen directas; esto hace que la ingesta de alimentos sea muy considerada puesto que alimentarse en este periodo influye directamente en el desarrollo y la salud del niño, de igual manera sobrellevar una alimentación inadecuada conlleva a complicaciones como la anemia, toxemia y el parto prematuro, por ende una madre bien alimentada disfrutará de una salud estable y podrá dar a luz un niño en excelente estado de salud (Anderson, 1977).

“Una dieta equilibrada es aquella que contiene una cantidad adecuada y variada de alimentos, y que proporciona la energía y los nutrientes (en cantidad y calidad) necesarios para el normal



funcionamiento del organismo” (Madrid, 2013, p.271). En la dieta durante el embarazo no es necesario intensificar la ingesta de alimentos, no obstante, se debe considerar la calidad en la alimentación y las porciones a consumir.

Porciones

Las porciones de cada uno de los alimentos son de vital importancia sobre todo en una mujer que se encuentra en etapa de gestación, para que ella pueda tener una dieta sana y equilibrada debe basarse en los porcentajes referentes dentro de la pirámide nutricional debido a que son beneficiosos para brindar energía a la madre y así aportar al desarrollo del bebé (Caraballo, 2016).

Los líquidos son de gran importancia durante este periodo, es recomendable beber dos litros de agua diarios ya que ayuda a la alimentación directa del saco amniótico, también elimina toxinas que se encuentran en la sangre permitiendo que esta llegue limpia hacia el feto (Caraballo, 2016).

Los carbohidratos son los más importantes, estos se encuentran cerca de la base de la pirámide nutricional por lo que se debe consumir en mayor cantidad cerca de seis a once porciones diarias como cereales, papas, pan, etc. (Caraballo, 2016).

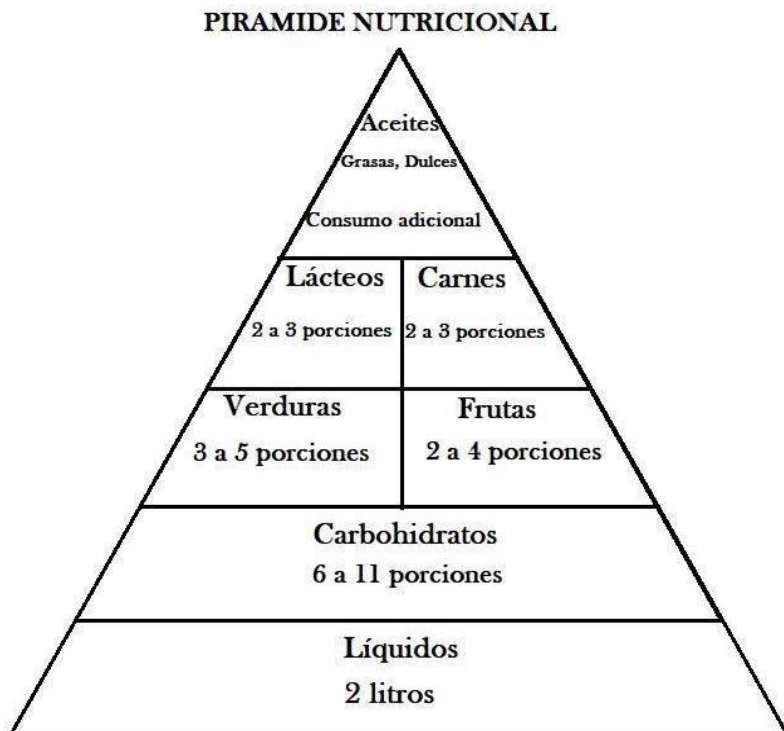
Las verduras son aconsejables consumir entre tres a cuatro porciones diarias en la etapa de gestación y las frutas de dos a cuatro piezas al día, debido a que son una gran fuente de minerales y vitaminas (Caraballo, 2016).

Con respecto a las proteínas se recomienda ingerir 750 ml a un litro de leche o yogurt al día y consumir alrededor de 180 gr de carne magra pero siempre y cuando esta esté bien cocida. (Thompson, et al, 2008)

Las grasas son importantes durante el embarazo, pero en cantidades pequeñas lo más apropiado es el consumo de omega 3 que se encuentra generalmente en los pescados azules y en ciertos aceites como el de oliva (Caraballo, 2016).

La mujer en esta etapa requiere los nutrientes primordiales para el buen desarrollo del embarazo:

Ilustración 1: Pirámide Nutricional



Fuente: Madrid, (2013), p. 275.

Peso

Sánchez (2015) menciona que las mujeres embarazadas ganan peso debido a que durante esta etapa se da la producción de nuevos tejidos como: glándulas mamarias, engrosamiento del tejido uterino, aumento del tejido adiposo además se desarrolla el feto y la placenta; de igual manera para continuar con su crecimiento y desarrollo se da el incremento de grasa en el pecho, muslos y abdomen.

El peso de la mujer embarazada depende especialmente de dos factores: el peso inicial antes de llegar a esta etapa y si el embarazo es uno o múltiple, ya que según Thomson, Manore y Vaughan (2008); la tabla de ganancia de peso recomendada durante el embarazo menciona que la mujer que tenga un índice de masa corporal normal (IMC) de 18,5 a 25 kg/m² debe ganar entre 11,34 y 15, 87 kg durante la etapa de gestación, por lo tanto las mujeres con bajo peso deben tratar de incrementar entre 12,70 a 18,14 para evitar que el niño nazca con peso insuficiente, las mujeres con sobrepeso deben tratar de reducir la ganancia de peso entre 6,80 a 11,34 kg y las personas con obesidad no deben de sobrepasar los 6,80 kg de ganancia de peso.

Tabla 1 Ganancia de peso en el embarazo

Ganancia de peso recomendada durante el embarazo		
Peso antes del embarazo	Índice de masa corporal (kg/m²)	Ganancia de peso recomendada (kg)
Normal	18,5-25	11,34-15,87
Peso insuficiente	<18,5	12,70-18,14
Sobrepeso	25,1-29,9	6,80-11,34
Obesidad	≥30	6,80 no más

Fuente: Thompson, et al, (2008), p. 706.

Los problemas que puede sufrir tanto la madre como el niño al no considerar el incremento del peso en el momento de gestación son varias pero los más importantes son: dificultad en el momento de parto ya que si se gana demasiado peso existe la probabilidad de que el niño tenga sobrepeso y se le realice cesárea a la madre, otro problema es la obesidad infantil y en la adolescencia, además hay la posibilidad de que los pesos ganados por la madre no sean reversibles y pueda contraer enfermedades como diabetes tipo dos y aumento de la tensión arterial, por otra parte el resultado de un embarazo con bajo peso tiende a ser una de las mayores causas de desnutrición infantil ya que el niño no llega a obtener los nutrientes necesario para completar su desarrollo y su peso, incluso puede sufrir de anemia (Thomson, et al, 2008)

Por otra parte, se debe mantener una ingesta adecuada de nutrientes desde el inicio de la gestación debido a que las necesidades de energía tienden a aumentarse aproximadamente 300 kcal diarias, es decir si antes debía consumir 2200 kcal ahora debe consumir 2500 kcal diarias, de igual manera el consumo de proteínas se debe aumentar en una cantidad de 15g diarios y por último las vitaminas y minerales que más se debe ingerir es el hierro y el ácido fólico en una cantidad de 0,8 a 1 mg, tomando en cuenta que son los más esenciales para que el tubo neural del feto pueda desarrollarse y cerrarse de manera adecuada (Frontera y Cabezuelo, 2013).



Cálculo del IMC

El índice de masa corporal es una fórmula de gran utilidad para determinar el peso de una persona según su talla, en el embarazo es importante debido a que ayuda a determinar el peso al inicio de este periodo para así controlar la pérdida o el aumento excesivo del mismo en el transcurso de la gestación y evitar los problemas mencionados con anterioridad en el niño (Sánchez, 2015).

Fórmula: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Talla (m}^2\text{)}$

1.1.2 Primer trimestre

Durante el primer trimestre de embarazo la alimentación se verá reflejada por la ingesta adecuada de carnes rojas, pescado, espinacas, zanahoria, gran variedad de frutas, pan, cereales, leche, queso, entre otras, con el propósito de cumplir con los requerimientos nutricionales que necesita el niño para la formación de tejidos, órganos y su crecimiento.

1.1.2.1 Primer mes

Durante el primer mes de embarazo las hormonas encargadas del desarrollo del bebé comienzan a multiplicarse de forma rápida logrando darle al embrión un aspecto similar al de un disco pequeño, por lo tanto la placenta también se comienza a formar, obteniendo un tamaño de 4 milímetros y con un peso de menos de 1 gramo, provocando el primer cambio en la madre como es el aumento del volumen sanguíneo el cual es indispensable para la alimentación del feto ya que de esta manera ella le transmite oxígeno y nutrientes para su formación y por consiguiente empiezan ya los primeros síntomas como náuseas, vómito, cansancio, etc. (Sanabria, 2008); (Soldado, Lo Celso y Gazulla, 2004).

1.1.2.2 Segundo mes

En el segundo mes el embrión mide 2,5 cm y llega a pesar unos 3 gr, debido a que comienzan a desarrollar varias de sus partes como los ojos, las manos, los pies, los órganos internos y el cerebro, logrando así tener la capacidad de moverse lentamente, pero sin ser percibido por la madre ya que aún es pequeño. Durante este periodo pueden aparecer nuevas molestias para la mujer como dolores de cabeza o síntomas de gripe, debido al relajamiento muscular provocado por el trabajo hormonal que realiza el cuerpo ya que esto hace que el sistema digestivo materno llegue a trabajar lentamente (Sanabria, 2008); (Soldado, et al, 2004).



1.1.2.3 Tercer mes

En el tercer mes el feto mide aproximadamente 7,5 cm y pesa 16 gr, durante esta etapa se forma por completo los dedos tanto de las manos como de los pies y los párpados, comienzan los movimientos un poco más fuertes que la madre ya los puede percibir, también los síntomas maternos cambian comienza los aumentos de apetito, se van disminuyendo las náuseas y los vómitos, además los malestares gripales y dolores de cabeza desaparecen al finalizar el primer trimestre, debido a que el cuerpo se va acostumbrando al periodo de gestación (Sanabria, 2008); (Soldado, et al, 2004).

1.1.3 Restricciones

Existen ciertas restricciones mediante la etapa de gestación, incluyendo a las dietas de adelgazamiento, ya que de esta manera se están limitando a la ingesta de alimentos que posee los nutrientes necesarios para que el feto pueda crecer y desarrollarse por completo. Otras de las restricciones que generalmente se da en el periodo de gestación es evitar el consumo de productos tóxicos tales como:

Alcohol: es una toxina que afecta directamente al flujo sanguíneo del feto debido a que su hígado es demasiado pequeño para poderlo metabolizar y si la madre bebe en exceso el bebé puede nacer con el síndrome de alcoholismo fetal que ocasiona problemas en su desarrollo provocando: malformaciones físicas que pueden ser en la cara, sus extremidades, corazón o en su sistema nervioso; otro de los problemas es que pueden tener retraso mental, retardo en el crecimiento uterino, aborto o una posible mortalidad después de nacer (Thomson, et al, 2018).

Cafeína: Es considerado un estimulante natural se lo puede encontrar en varios alimentos como el café, té, chocolate, refrescos, etc. los problemas que pueden causar en el feto dependen de la cantidad que se consuma ya que si se consume en altas cantidades diarias puede ocasionar un parto repentino, aborto y bajo peso al nacer (Thomson, et al, 2018).

Drogas: Las drogas son las que mayor daño ocasionan al feto durante el embarazo ya que con una ingesta mínima puede deteriorar el crecimiento y desarrollo e incluso un aborto repentino. Es por eso por lo que se recomienda no consumir por ningún motivo cualquier tipo de drogas durante la gestación (Thomson, et al, 2018).



Tabaco: El tabaco evita el paso de oxígeno y el flujo sanguíneo hacia la placenta por lo que puede surgir una serie de complicaciones en el desarrollo intrauterino del feto, además existe mayor probabilidad de aborto, anomalías en la placenta, bajo peso al nacer o partos pretérminos (Thomson, et al, 2008).

También existen ciertos remedios herbolarios que no son seguros durante el embarazo, que en general son utilizados en ciertas comunidades para varias enfermedades, pero no son del todo productivas en esta etapa tales como: Aloe vera, anís, borraja, diente de león y palmito (Brown, 2006).

Alimentos restrictivos

Cabe recalcar que existen muchos alimentos que no son aptos consumir durante el embarazo.

Tabla 2: Alimentos Restrictivos

ALIMENTOS RESTRICTIVOS	
Carnes	Procesadas y crudas: Embutidos, Salchichas, Chacinados.
Pescados	Enlatados o conserva, los que contengan exceso de mercurio: Atún rojo enlatado, corvina, tiburón, pez espada.
Mariscos	Crustáceos, concha, mejillones, scallops, vieiras, cangrejo.
Quesos	No pasteurizados: Feta, camembert, azul
Bebidas	Contenido exceso de cafeína o alcohol: Té, café, cerveza, ron, etc.
Huevos	Huevos crudos en preparaciones que los contengan: Mousse, Tiramisú

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019



1.2 Principales nutrientes en el primer trimestre

Durante el primer trimestre como ya se indicó con anterioridad el desarrollo del feto es rápido por lo que tiende a necesitar alimentos con alta densidad nutricional, tomando en cuenta las cantidades adecuadas.

1.2.1 Macronutrientes

Los macronutrientes son un grupo de nutrientes proveedores de energía en grandes cantidades, su importancia es ayudar al crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, también colabora con la conducción de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales y durante el embarazo colabora con el desarrollo de físico y estructural del feto (FAO, 2015).

Estos se clasifican en 3 grupos:

1.2.1.1 Proteínas

Las proteínas son nutrientes encargados de desarrollar los tejidos del cuerpo humano, por lo tanto en el embarazo son de gran utilidad su consumo debido a que se encargan de formar los tejidos del feto, la placenta y producción del líquido amniótico, además ayuda al desarrollo materno así como los pechos, el útero y la sangre, por lo que su ingesta dependerá del peso de cada persona desde 43 gr hasta unos 67 gr por día, sin embargo solo algunos alimentos cumplen con los porcentajes proteicos necesarios para esta etapa (Araneda, 2018)..

Tabla 3: Alimentos que contienen proteínas

PROTEÍNAS					
CARNES	PESCADOS	MARISCOS	HUEVO	FRUTOS SECOS	LÁCTEOS
Preferir el consumo de carnes magras y bien cocidas como:	Consumir los pescados con menos porcentaje de mercurio como:	Consumir los mariscos sin costra en pocas cantidades como:	Consumir huevo cocido como:	Consumir todos los tipos de frutos secos como:	Consumir quesos pasteurizados y leche desnatada y semi descremada como:



Res	Atún blanco	Camarón		Nuez	Yogurt griego
Cerdo	Salmón	Langostino		Pepa de zambo	Yogurt natural
Pollo	Trucha	Pulpo		Tocte	Queso
Pavo				Pasas	Leche descremada
Carne molida					Leche de soya
					Mantequilla de maní
Evitar carnes crudas o semicocidas como:	Evitar los pescados con alto nivel de mercurio como:	Evitar los mariscos crudos o semicocidos y con costra como:	Evitar el consumo de huevo crudo o semicocido	Evitar el consumo en altas cantidades la almendra y el maní tostado	Evitar consumir la leche entera y quesos frescos sin pasteurizar.
Embutidos	Tiburón	Cangrejo			
Chacinados	Atún enlatado	Concha			
	Espada	Mejillones			
	Merlín	Ostra			
	Anaranjado	Vieras			

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019

1.2.1.2 Carbohidratos

Los carbohidratos se deben consumir en porciones mayores ya que son fuente principal de energía para las personas por lo cual su ingesta debe ser de un 50 a 55 % de su dieta diaria, es decir debe consumir 175 gr al día, aportando de esta manera al desarrollo principal del cerebro del feto y a mantener el nivel de glucosa en la sangre (Sánchez, 2015).

Tabla 4: Alimentos ricos en carbohidratos

CARBOHIDRATOS		
FRUTAS	HORTALIZAS	FIBRAS
Su consumo debe ser mínimo 3 piezas al día,	Ayuda a evitar el estreñimiento, además	El consumo de pan, cereales, etc. mínimo una vez al día,

ayuda a evitar la preeclampsia por su contenido de vitamina C y agua	aporta potasio para mejorar la retención de vitaminas y ácido fólico.	aporta una gran cantidad de fibra para una mujer embarazada.
Frutas como: pera, manzana, naranja, plátano, higo, durazno, papaya.	Todas las hortalizas de hojas verdes: acelga, col, lechuga, nabo, remolacha, espinaca, perejil, apio, cilantro, rábano.	Semillas de sésamo, pan, pasta, arroz, Maíz, Frijol, cereales, granola, camote, patata, yuca, cus cus, machica. Frutos secos.

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019

1.2.1.3 Grasas

Las grasas son importantes en la alimentación durante el embarazo, pero en bajas cantidades, además se debe tomar en cuenta el tipo de grasas a consumir debido a que las grasas saturadas y las grasas trans son malas para la salud gestacional, por lo tanto, las grasas aptas para consumir durante este periodo son las grasas insaturadas, ya que estas son las que se encargan de proteger a los órganos, lubricar los tejidos y de regular la energía corporal tanto de la madre como del niño. Su consumo debe ser máximo de 20 gr por día (Araneda, 2018).

Se clasifican en origen animal y origen vegetal.

Tabla 5: Grasas permitidas en el embarazo

GRASA EN EL EMBARAZO	
Animal	Pescado azul, salmón, mantequilla.
Vegetal	Aceite de oliva, margarinas
Frutos secos	Pasas, nuez, anacardo, semillas de girasol, maní normal, entre otros

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019

1.2.2 Micronutrientes

Los micronutrientes en el embarazo son de gran importancia ya que cumplen varias funciones a medida que van ocurriendo los diferentes cambios en el cuerpo como el aumento sanguíneo, crecimiento del útero, de la placenta, de las mamas, la grasa corporal y del mismo feto para lo cual se necesita una adecuada ingesta en su nutrición diaria (Thomson, et al, 2008).

Las ingestas de micronutrientes varían durante el embarazo:

Tabla 6: Ingesta adecuada de Micronutrientes durante el embarazo

Ingesta adecuada de micronutrientes			
Micronutriente	Antes del embarazo	Durante el embarazo	%de aumento
Folato (ácido fólico)	400 ug/día	600 ug/día	50
Vitamina B	2,4 ug/día	2,6 ug/día	8
Vitamina C	75 mg/día	85 mg/día	13
Vitamina A	100 ug/día	770 ug/día	10
Vitamina D	5 ug/día	5 ug/día	0
Calcio	1000 mg/día	1000 mg/día	0
Hierro	18 mg/día	27 mg/día	50
Cinc	8 mg/día	11 mg/día	38
Sodio	1500 mg/día	1500 mg/día	0
Yodo	150 ug/día	220 ug/día	47

Fuente: Thompson, et al, (2008), p. 709.



1.2.2.1 Vitaminas

Las vitaminas vienen del vocablo “amina de la vida” descubierto por el químico y biólogo “Casimiro funk”, determinando así a pequeñas sustancias que se encuentran dentro de los alimentos, además son de vital importancia ya que cumplen varias funciones tanto en las células como en los tejidos del cuerpo, por lo mismo es importante la ingesta de ellos en el embarazo porque colaboran con los demás nutrientes para el desarrollo de las células del feto (Anderson, Dibble, Michael y Rynbergen, 1977, p.55)

Se clasifican de acuerdo con las funciones que realizan:

1.2.2.1.1 Vitamina A

La vitamina A es importante en la nutrición ya que es la encargada de regular el crecimiento y el peso en el cuerpo humano. Por lo tanto, es necesario durante el embarazo en la cantidad adecuada debido a que si en la dieta existe carencia o porción baja existe la posibilidad de un retraso en desarrollo del feto dentro del útero, se compromete el aumento de peso de la madre y puede existir bajo peso del niño al momento de nacer (Thomson, et al, 2008).

Los alimentos que contienen por lo general esta vitamina son:

Tabla 7: Alimentos que contienen Vitamina A

Vitamina A	
Lácteos	Leche descremada y desnatada, leche en polvo, queso, yogurt.
Vegetales	Col, zanahoria, brócoli, espinacas, lechuga, col de Bruselas, espárragos, berros, nabo, tomates, calabaza, plátano, pimiento rojo, endibias, acelga, tomate cherry, remolacha, yuca.
Legumbres	Habas.
Origen animal	Carne magra de cerdo, carne magra de res, pavo, hígado de pollo.
Frutas	Sandía, ciruelas, mandarinas, melón, mango, durazno y toronja.
Otros	Machica.

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019



1.2.2.1.2 Vitamina B6

La vitamina B6 tiene una variación de nombres porque se le conoce como Piridoxina, factor PP o G, debido a que su función principal es la prevención de enfermedades sobre todo contra la pelagra la cual es un tipo de alergia de los animales que puede ser contagiosa hacia las personas (Pozo,1969).

Durante el embarazo es adecuada la ingesta de esta por dos motivos: ayuda a la prevención de las náuseas y vómitos de la madre y por otra parte ayuda al feto a aprovechar y retener las proteínas para su desarrollo, previniéndolo de complicaciones como anemia y trastornos neurológicos (Matos, 2015).

Se encuentra presente en ciertos alimentos tales como:

Tabla 8: Alimentos ricos en vitamina B 6

VITAMINA B6	
Carnes	Hígado, pollo, carne magra de cerdo, carne de res, chuleta, carne molida, paté, foie-gras.
Pescados	Sardina, Salmón, lenguado, atún, trucha, bonito besugo.
Lácteos	Queso mozzarella
Fruta	Plátano, coco, mango, caña de azúcar.
Verduras y vegetales	Judías blancas, judías verdes, espinaca, zanahoria, remolacha, tomate, aguacate, ajo, puerro, patata, coliflor, espinaca, rábano, zuquini, calabaza.
Frutos secos	Nuez, lenteja, garbanzo, judías blancas, maíz, castañas, arroz, pasas, pistacho, ciruelas secas.
Otros	Panela, haba, yuca.

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019

1.2.2.1.3 Vitamina B9 o Ácido fólico

La vitamina B9 o también llamado ácido fólico se almacena en el hígado de todas las personas por lo que no es tan necesario ingerirlo diariamente, pero en el caso de las mujeres en estado de gestación es indispensable la adquisición antes del embarazo y durante el primer trimestre, ya que ayuda a



proteger al feto de una posible malformación ayudando a que su cerebro y la espina bífida se desarrollen de manera correcta (Benito, Calvo, Gómez e Iglesias, 2014).

Se los puede encontrar en:

Tabla 9: Alimentos que contienen Vitamina B9

VITAMINA B9	
Vegetales de hojas verdes	Espinacas, espárragos, brócoli, acelga, lechuga, col, rúcula, apio.
Verduras	Tomate, zanahoria, calabaza
Legumbres	Garbanzos, lenteja, poroto, arveja, frijoles, soja, haba.
Tubérculos	Yuca
Frutas	Melón, naranja, kiwis, frambuesas, papaya, fresas, aguacate, mango, caña de azúcar, granada.
Frutos secos	Almendras, cacahuates, semilla de linaza, semilla de sésamo, semilla de girasol, amaranto.
Origen animal	Hígado de pollo, ternera, pavo, pescado, leche.

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019

1.2.2.1.3 Vitamina B12

La vitamina B12 también conocida como cianocobalamina, es la encargada del desarrollo del sistema nervioso, la médula ósea y de sintetizar los glóbulos rojos en el cuerpo, por lo tanto, en la etapa de gestación se recomienda la absorción adecuada ya que si existe carencia de esta existe la posibilidad de que el niño nazca con malformaciones como la espina bífida o anencefalia (Pozo, 1969).

Las mujeres embarazadas que siguen una dieta vegana corren más riesgo de la ausencia de esta vitamina, por lo que necesitan utilizar suplementos adicionales para completar el porcentaje que se necesita.

Generalmente se puede encontrar esta vitamina en:



Tabla 10: Alimentos que contienen vitamina B12

VITAMINA B12	
Carnes	Res, cerdo, pollo, pavo, pescado, hígado.
Lácteos	Leche, queso, yogurt.
Otros	Huevos, cereales fortificados, machica.

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019

1.2.2.1.3 Vitamina C

La vitamina C también conocida como ácido ascórbico o antiescorbútica, es la encargada de sintetizar el colágeno de los huesos y tejidos, a medida que el embarazo avanza el niño sustrae la vitamina de la madre, por lo tanto, ella necesita incrementar para evitar problemas en este periodo que pueden ser: parto prematuro, preeclampsia e incluso ruptura de las membranas de la placenta en un periodo corto de gestación (Sánchez, 2015).

Se encuentra presente en:

Tabla 11: Alimentos que contienen vitamina C

VITAMINA C	
Vegetales	Pimiento, tomate, espinaca, brócoli, lechuga, berro, remolacha, zuquini, alcachofa.
Frutas	Fresa, kiwi, naranja, mandarina, naranjilla, papaya, limón, melón, mango, frambuesa, granada.
Otros	Yuca, frejol negro, machica.

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019

1.2.2.1.3 Vitamina D

La vitamina D también denominada antirraquítica, es la encargada de regular el metabolismo del calcio y fósforo en el organismo, de esta manera facilita la absorción intestinal, es de gran importancia en todas las etapas de vida especialmente en el embarazo ya que si se carece de esta vitamina tiene la



probabilidad de que el niño sufra de flexibilidad en los huesos e incluso curvaciones en todo el cuerpo, denominándose a estos problemas como raquitismo, y en la etapa adulta puede sufrir problemas de poros en el sistema óseo denominado osteoporosis u osteomalacia (Pozo, 1969). Cabe mencionar que para que esta vitamina pueda ser sintetizada por el organismo la persona debe exponerse a los rayos del sol aproximadamente de 15 a 20 min.

Esta vitamina se encuentra presente en:

Tabla 12: Alimento que contienen vitamina D

VITAMINA D	
Aceites	Aceite de bacalao, aceite de oliva.
Lácteos	Queso, crema de leche, leche, mantequilla, yogur.
Carnes	Hígado de res, cerdo y borrego, pescado.
Otros	Cereales, productos con soya, yema de huevo, machica.

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019

1.2.2.2 Minerales

Los minerales se encuentran en pequeñas cantidades dentro del organismo, al igual que las vitaminas son importantes en la dieta del embarazo debido a que aportan nutrientes para los huesos de la madre y del niño, por lo mismo las mujeres en estado de gestación que siguen una dieta moderada no necesitan de una ingesta excesiva de minerales (Corchón, 2004).

1.2.2.2.1 Calcio

El calcio es un mineral encargado de la formación ósea del cuerpo humano similar a la vitamina D, por lo que ayuda a evitar ciertos problemas en los huesos ya sea durante el embarazo, niñez y etapa adulta (Sung, 2000).

En el periodo de gestación el consumo de calcio debe ser moderado, por lo que es necesario para desarrollar los tejidos del sistema óseo del feto y el porcentaje que debe procurar consumir al día una mujer embarazada adulta es de 1000 mg diarios, a medida que se vaya desarrollando en los próximos dos trimestres se irá aumentando la ingesta de este para evitar la desmineralización de los huesos de la madre (Pozo, 1969).



Se lo puede encontrar en:

Tabla 13: Alimentos que contienen Calcio

CALCIO	
Pescados	Sardina, salmón, anchoas.
Lácteos	Queso, leche, yogurt.
Vegetales	Perejil, acelga, berro, espinaca, hinojo, brócoli, tomate cherry, rábano, remolacha, calabaza, alcachofa, espárrago.
Legumbres	Poroto, Garbanzo, arveja, lenteja, haba
Frutas	Higo, kiwi, naranja, zarzamora, durazno, mango, caña de azúcar, frambuesa, granada.
Frutos secos	Almendras, avellanas, nueces, semillas de sésamo, amaranto.
Otros	Panela, yuca, tofu, machica.

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019

1.2.2.2 Hierro

El hierro es el mineral encargado de portar oxígeno hacia los glóbulos rojos de la sangre, por lo mismo antes, durante y después del periodo gestacional, se debe mantener el consumo del porcentaje adecuado para el organismo ya que si existe deficiencia existe la probabilidad de adquirir anemia tanto la madre como el bebé, no se debe exceder su consumo ya que puede ocurrir un parto prematuro, bajo peso al nacer, hipertensión e incluso diabetes en el transcurso de la gestación (Orane, 2016).

Se lo puede encontrar en ciertos alimentos como:

Tabla 14: Alimentos que contienen Hierro

HIERRO	
Carnes	Hígado, res, cerdo, pollo, salmón
Lácteos	Leche y yogurt fortificado.
Vegetales	Espinaca, brócoli, acelga, remolacha, calabaza, alcachofa,



	espárrago.
Frutas	Naranja, pomelo, kiwi, tomate, mango, caña de azúcar, granada.
Frutos secos	Almendras, avellanas, nueces, semillas de sésamo, amaranto, frutas deshidratadas.
Otros	Yema de huevo, brotes de alfalfa, lenteja, cereales integrales, aceitunas, pan, panela, haba, yuca, frejol negro, tofu, machica.

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019.

1.3 Aspectos de seguridad en los alimentos durante el embarazo

En el transcurso de la etapa de gestación el sistema inmunitario de las mujeres se debilita por lo tanto es de gran importancia tomar en cuenta las medidas de seguridad alimentaria, para evitar de esta manera que el feto adquiera bacterias, virus o parásitos que puedan causar serios problemas como: abortos espontáneos, parto prematuro e incluso muerte de la madre.

Buenas Prácticas de manufactura (BPM)

Para la inocuidad de los alimentos se debe tomar en cuenta que las buenas prácticas de manufactura “son los principios básicos y prácticas generales de higiene en la manipulación, preparación, elaboración, envasado y almacenamiento de alimento para consumo humano, con el objetivo de garantizar que los alimentos se fabriquen en condiciones sanitarias adecuadas” (Noboa, 2002, p. 03). Estas se aplican principalmente para evitar contaminación en los alimentos, dentro de los cuales en el área de cocina es muy común observar contaminación cruzada.

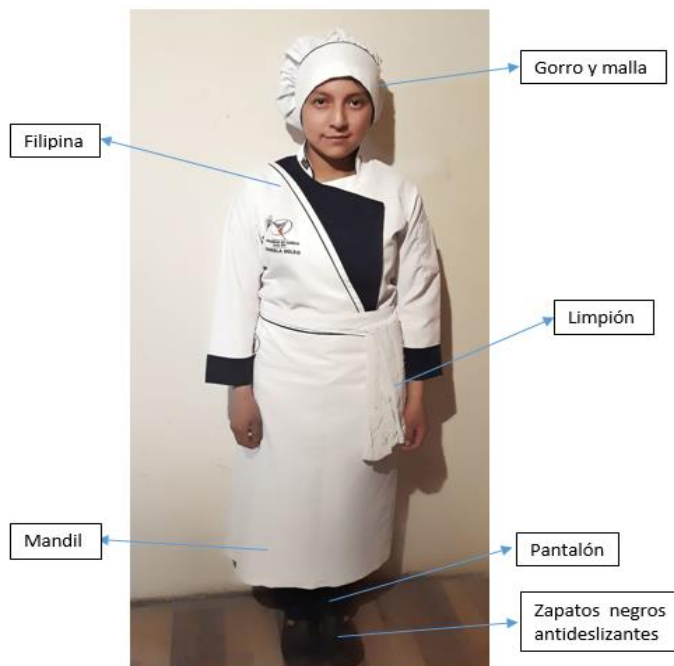
Contaminación cruzada: Es la transmisión de microorganismos como gérmenes y bacterias mediante el contacto físico de un alimento peligroso con uno que se encuentra inocuo, a través de utensilios o superficies sin previa limpieza y desinfección, otro de los casos puede ser por la manipulación de alimentos con falta de higiene del manipulador (Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2016).

Krauss (2017), determina una variedad de pautas que se explican posteriormente y que se deben tomar en cuenta para garantizar la seguridad al momento del consumo de los alimentos, logrando de esta manera evitar la contaminación cruzada:

1. Limpieza:

- Lavarse el antebrazo, manos y uñas con agua y jabón, por último, aplicar gel antibacterial antes y después de la manipulación de los alimentos.
- En el área de cocina utilizar exclusivamente el uniforme adecuado para la elaboración y manipulación de alimentos.

Ilustración 2: Uniforme de cocina



Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019

- Procurar lavar las frutas, vegetales y hortalizas antes de su cocción o consumo.
- Limpiar la superficie y los utensilios utilizados para la preparación de alimentos crudos o cocidos.
- Mantener la limpieza y desinfección de maquinaria y equipo de cocina cada cierto tiempo para evitar la acumulación de comida y crecimiento bacteriano.

Ilustración 3: Proceso de limpieza y desinfección



Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019.

2. Cocción:

Utilizar la temperatura adecuada dependiendo del tipo de alimentos que se vaya a cocinar.

Tabla 15: Temperaturas adecuadas para evitar la contaminación en alimentos

TEMPERATURAS PARA EVITAR CONTAMINACIÓN BIOLÓGICA	
Cocción	Mayor de 60°C
Conservación	Menor de 4° C
Congelación	Menor de -18° C
RECALENTAMIENTO	
Carne de cerdo/ carne molida de res	68° C durante 15 segundos
Embutidos	68° C durante 15 segundos
Carne de Aves /Carne con relleno	74° C durante 15 segundos
Pescado	63° C durante 15 segundos

Fuente: Bravo, (2004).

3. Separación:

- No se debe colocar en un solo recipiente los alimentos crudos con los cocidos, cada alimento debe ir en un bowl sin contacto con los demás.
- Procurar utilizar la tabla adecuada para cada tipo de alimento:

Tabla 16: Clasificación de las tablas de picar

TABLAS DE PICAR						
AZUL	ROJA	VERDE	CAFÉ	BLANCA	AMARIL LA	NEGRA
Pescados	Carnes rojas	Vegetales	Alimentos elaborados	Productos procesados	Carnes blancas	Embutidos
Mariscos	Cerdo	Frutas	Comida rápida	Pastas	Pollo	Charcutería
	Borrego	Hortalizas	Fiambres	Quesos	Pavo	
	Vacuno		Sándwich		Codorniz	

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019.

Como recomendación se puede decir que después de ser usada cada una de las tablas se deben lavar de manera adecuada, con agua caliente y lavavajillas de manera que se eliminen pequeños trozos de alimentos restantes y los malos olores.

4. Enfriar:

Evitar dejar los alimentos a temperatura ambiente por más de dos horas después de haberlos cocinado, es preferible consumirlos casi enseguida después de su cocción (Krauss, 2017).

5. Almacenar:

Se debe considerar el tipo de alimento que se quiere almacenar, además se debe seguir ciertas pautas para la adecuada conservación de estos.



CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS			
Refrigeración (0°C/5°C)	Frescos	Son aquellos productos que no presentan ningún tratamiento previo para su conservación. (Carnes, frutas, hortalizas, quesos, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> ● Colocar productos en estanterías, no directamente en el suelo. ● Colocar por separado los productos con la finalidad de que exista una circulación de aire correcta. ● Separar los productos según su origen. ● Almacenar los productos de limpieza en otro lugar. ● Controlar la temperatura de transporte de productos que necesitan congelación. ● Verificar envases y enlatados que se encuentren sin abolladuras y no estén abiertos. ● Colocar la fecha de almacenamiento. ● No exceder la refrigeradora con productos innecesarios.
Congelación (-18)	Congelados	Productos o preparados sometidos a temperaturas bajas para alargar su utilidad. (Mariscos, helados, pulpa de frutas, etc.)	
Refrigeración (0°C/5°C)	Semi conservas	Productos que son directamente envasados o preparados y necesitan una cadena de frío para su conservación. (Ahumados, conservas en vinagre, salsas, etc.)	
Temperatura ambiente (15°C/25°C)	Conservas	Producto que ha sido sometido a un envasado hermético. (Conservas como: mermeladas, atún, pescado, sardinas, etc.)	
Temperatura ambiente (15°C/25°C)	Otros	Alimentos que pueden ser almacenados sin la necesidad de ser congelados ni refrigerados. Harinas, leche en polvo, especias, legumbres, etc.)	

Tabla 17: Almacenamiento y conservación de alimentos

Fuente: Deleg y Tenemaza



Como datos importantes al tema tratado con anterioridad se puede decir que además de las maneras de contaminación ya mencionadas existen otras dos formas más comunes dentro del departamento de cocina; el uno es originario de ciertas carnes que ya vienen infectadas como es el caso de la triquina en la carne de cerdo y la segunda es por causa de las personas, al momento de irse al sanitario y no lavarse adecuadamente las manos para después manipular los alimentos (Gómez, 2013). Por lo tanto, es importante recomendar al personal que se encuentra dentro de esta área de cocina tomar las medidas necesarias para evitar que se contaminen los alimentos.



CAPÍTULO 2: TÉCNICAS Y MÉTODOS DE COCCIÓN

2.1 CONCEPTUALIZACIÓN

Cocción significa preparar o transformar ciertos tipos de alimentos como carnes de vacuno, bovino, aves, pescados, etc. e incluso algunos vegetales y verduras mediante la ayuda de calor, con la finalidad de facilitar su digestión, transformar y realzar sus sabores, olores, colores y texturas, además ayuda a eliminar ciertos microorganismos patógenos y sustancias tóxicas que se encuentran en cada producto (Flores, Gonzales y torre, 2004).

Métodos y técnicas de cocción:

Los métodos y técnicas de cocción a aplicarse se deben seleccionar de acuerdo con el producto que se va a consumir y los nutrientes que contenga, ya que ciertos alimentos son adecuados para una cocción a fuego lento propinando una menor pérdida de nutrientes, sin embargo; hay otros alimentos que son más aptos para una cocción más rápida expulsando sus sabores de una mejor manera y perdiendo exceso de nutrientes (Flores, Gonzales y torre, 2004).

Existen una gran variedad de cambios que sufren los productos al ser sometidos a los diversos métodos de cocción:

- **Textura:** Su textura cambia totalmente dependiendo de la cocción que se le dé puede quedar el producto más suave, blando, jugoso, duro, seco o crujiente, por lo tanto, se vuelven más accesibles (Martínez, 2010).
- **Sabor:** Su sabor será muy diferente a un producto crudo porque mediante la cocción se le puede saborizar o aplicar un método que realce sus propios sabores como el asado y la fritura (Crespo y González, 2011).
- **Digestión:** Su digestión se facilitará debido a que en muchas ocasiones un alimento crudo puede ser duro y mediante la cocción se volverá suave ayudando a una ingesta rápida (Crespo y González, 2011).
- **Aspectos:** Los aspectos de los alimentos cocidos cambian en su totalidad, principalmente la percepción visual y el olfato hacia el alimento, este se convierte más apetecible cuando se encuentra bien cocido, uno de los ejemplos es el pescado ya que cuando está crudo tiene los colores opacos e incluso su olor es desagradable pero después de su cocción se vuelve de un color y olor agradables (Crespo y González, 2011).
- **Peso y volumen:** Con relación a su peso y volumen en ciertos alimentos cocidos existen



desventajas ya que sufren cambios físicos y químicos al momento que se les somete a temperaturas un poco elevadas, esto hace que pierdan líquido y reduzcan su peso (Crespo y González, 2011).

- **Higiene:** Mediante la cocción se eliminan varias bacterias dependiendo de la temperatura a que se le someta al alimento, ya que, al aplicar una temperatura mayor a 70°C, se elimina la mayoría de patógenos presentes en alimentos que son perjudiciales para la salud (Crespo y González, 2011).

2.2 CLASIFICACIÓN

Los métodos y técnicas de cocción se clasifican de acuerdo con las características generales de cada uno de los alimentos (Pozuelo y Pérez, 2004).

Métodos de cocción:

- **Concentración:** Este método de cocción se realiza a temperaturas elevadas con la finalidad de que las proteínas presentes en la superficie del alimento se coagulen formando una capa protectora, permitiendo que los jugos nutritivos y el sabor se concentre en el interior del alimento (Rosas, 2015).

Dentro de este método de cocción existen varias técnicas culinarias:

Grill o parrilla, horno, al vapor, saltear, blanquear, pochar y gratinar.

- **Expansión:** Este tipo de cocción parte desde un medio líquido frío, con la finalidad de intercambiar sabores, jugos y nutrientes entre el producto y el caldo de la cocción (Rosas, 2015). Dentro de este método se encuentra la técnica de blanqueado.

- **Mixta:** Está basado en la utilización de los dos métodos anteriores, en la mayoría de casos se puede empezar por expansión y culminar por concentración, es decir se tiende a cocinar los alimentos partiendo de un líquido frío que puede ser su propio líquido así como también se le puede añadir un fondo, con la finalidad de conseguir una mezcla de sabores y olores entre el alimento y el caldo, logrando un género suave, aromatizado y colorido, gracias a la reacción de Maillard que se produce mediante este método de cocción, en otros casos se puede empezar la cocción por concentración del género, para luego finalizar la cocción con un medio líquido, así ayuda a que tanto la carne como el caldo mantengan concentrados sus propios olores, sabores y texturas. (Crespo y González, 2011); (Pozuelo y Pérez, 2004).

Dentro de la cocción mixta existen las técnicas de estofar y brasear.

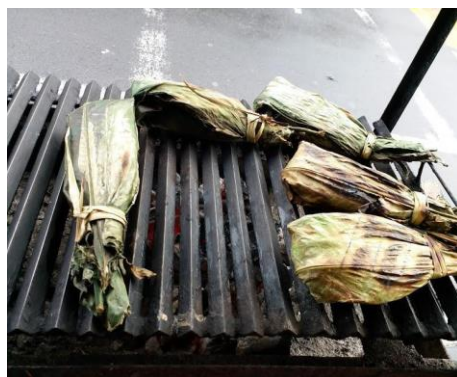
Técnicas de cocción:

2.2.1 Grill o parrilla

Esta técnica consiste en someter el alimento por 15 a 20 minutos dependiendo de su tamaño y género, ya que para piezas grandes y de un género cárnico duro como la pierna de res se debe someter a mayor tiempo como de unos 40 a 45 minutos, sobre una parrilla a poca distancia de la fuente de calor que puede ser de carbón o gas, para este tipo de cocción se utiliza carne de primera calidad y con determinados cortes como: solomillo, torneados, chuleta, filetes, etc. También se debe tomar en cuenta el calor a una temperatura de 220 a 250° C procurando darle la vuelta para que se selle a los dos lados y al final de la cocción reducir la temperatura en un rango de 150 a 220° C para asegurar su cocción interna (Alarcón, et al, 2006); (Crespo y González, 2011).

Es importante el uso de esta técnica para el menú de una persona embarazada debido a que al momento de someter el género cárnico al calor directamente este permite que los jugos del mismo permanezcan al interior e incluso si se marina o sazona en ese momento permite que la carne absorba los líquidos y mantenga sus nutrientes, permitiendo la jugosidad del mismo, por lo tanto mediante este tipo de cocción se debe evitar pinchar, golpear o presionar para hacerla más delgada y así prevenir la pérdida de nutrientes (Alarcón, et al, 2006).

Ilustración 4: Técnica de cocción al grill o parrilla



Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019.

2.2.2 Horneado

Esta técnica consiste en colocar el alimento en “un compartimento cerrado donde el aire caliente penetra en la estructura del alimento transformando sus propiedades” (Salas, 2015, p.49). Tomando en cuenta las temperaturas adecuadas para este tipo de cocción que deben ser de entre 140 y 250°

C, dependiendo del tamaño del género cárnico y la preparación a realizarse, ya que si este tiende a ser mayor su tamaño y se utiliza una base con rejillas la temperatura varía entre 180 a 250° C (Crespo y González, 2011).

La ventaja de cocinar al horno ciertos alimentos para incluirlos en el menú de una persona en estado de gestación es que ayuda a conservar los nutrientes como proteínas, vitaminas y minerales presentes en el alimento, evitando que se diluyan y se pierdan, formando una costra en la parte superior dando como resultado un género jugoso en la parte interior, otra ventaja es la reducción de grasas proporcionando un nivel bajo de calorías en el producto (Hernández, 2018).

Ilustración 5: Técnica de cocción horneado



Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019.

2.2.3 Saltear

El salteado se utiliza generalmente para alimentos pequeños o piezas pequeñas de carne que no requieran de mayor tiempo de cocción, a una temperatura alta y con poco medio graso o utilizando la grasa propia de ciertos géneros cárnicos, ayudando a que se doren de manera inmediata, además se puede añadir la condimentación en ese instante, se lo sirve enseguida y acompañado con salsa (Armendáriz, 2001).

Cuando se va a realizar el salteado a varios alimentos se debe empezar por los de cocción más profunda como carnes y verduras gruesas, y al final colocar los de cocción rápida como verduras delgadas y vegetales pequeños; para evitar que se exceda la cocción de los alimentos ligeros (Crespo y González, 2011).

La ventaja del salteado es prevenir la pérdida completa de nutrientes en los alimentos cárnicos, formando una costra caramelizada, pero en los vegetales y verduras ayuda a aportar cierta cantidad de grasa logrando así fortificar al alimento si fuera necesario (Aldea, et al, 2016).

Ilustración 6: Técnica de cocción saltar

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019.

2.2.4 Gratinar

Esta técnica de cocción es utilizada para proporcionar el desarrollo de una capa dorada y crujiente en un determinado alimento, ayudando al mismo tiempo en su cocción interna, además cubre al producto y evita que se enfríe inmediatamente (Gil, 2010); (Castaño, 2013).

Se lo puede realizar en una salamandra a una temperatura de 250 a 300° C o con un soplete especialmente para gratinado, se puede utilizar queso, mantequilla, margarina o nata para que se dore y se forme la costra (Crespo y González, 2011).

Es de gran aporte utilizar esta técnica en la preparación para una persona en estado de gestación debido a que no es necesario la utilización de huevo ni exceso de grasa para que se lo pueda realizar, por lo tanto, el valor calórico de los platos no aumenta en lo más mínimo al contrario solo realza el sabor de los alimentos y evita el exceso de pérdida de nutrientes debido a que no se encuentra en contacto con un medio líquido (López, 2015).

Ilustración 7: Técnica de cocción gratinar

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019.

2.2.5 Blanquear

La técnica del blanqueado consiste en introducir un alimento en agua hirviendo por corto tiempo para eliminar toxinas, el intenso sabor de algunos productos, realzar el color de los vegetales o darles una previa cocción (Gil, 2010).

El blanqueado se puede realizar de tres maneras

- **Agua fría:** Se introduce el alimento en agua fría, cuando empieza a hervir se lo saca e inmediatamente, luego se lo introduce en agua con hielo evitando de esta manera que su cocción se siga prolongando. (Crespo y González, 2011).
- **Agua hirviendo:** Consiste en introducir el alimento en agua hirviendo y sacarlo cuando vuelve a hervir y se le corta la cocción con agua fría o con hielo (Crespo y González, 2011).
- **Aceite:** se introduce el alimento en abundante aceite a una temperatura de 150° C, luego se coloca en papel absorbente con la finalidad de reducir el exceso de grasa que se concentran en el alimento, generalmente este tipo de blanqueado se utiliza para alimentos que son sometidos a fritura profunda como las papas fritas y fideos (Crespo y González, 2011).

Las ventajas de utilizar este tipo de cocción en preparaciones aptas para mujeres embarazadas se debe a que se ablandan algunas hortalizas facilitando las preparaciones, mejora la higiene de los alimentos ya que con el calor se elimina las sustancias tóxicas y la suciedad, elimina toxinas que son anti nutrientes para el organismo como la proteasa que se encuentra presente en varios productos especialmente en los vegetales que tiene contacto con la tierra, proporcionando de esta manera un alimento libre de bacterias y microbios, además conserva una cierta cantidad de nutrientes en cada producto (Gil, 2010); (Muño, 2015).

Ilustración 8: Técnica de cocción blanquear

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019.

2.2.6 Pochar

Para la aplicación de esta técnica se debe introducir el alimento en un medio líquido a una temperatura de 65 a 77°C evitando que sobrepase o llegue al punto de ebullición, esta técnica es más recomendado para alimentos que tienen alto contenido proteico como carnes, pescados y huevos, debido a que la cocción ayuda a la coagulación de sus proteínas dando como resultado un alimento más jugoso (Bustamante, s.); (Espinel, 2015).

Se puede realizar de dos maneras:

- **Abundante líquido:** Se coloca abundante líquido con un poco de vinagre para ayudar a que las proteínas del alimento se mantengan unidas y no se destrozce, además es necesario en muchos casos mantener el recipiente tapado para evitar que el líquido se evapore (Crespo y González, 2011).
- **Poco líquido:** Este método consiste en colocar el alimento con poco líquido, en papel engrasado a fuego lento o al horno y suele ser más aplicado para piezas pequeñas de aves, pescados y vegetales como las cebollas, el pimiento, etc. que se cuecen en su propio líquido o en pocas cantidades de un medio graso como aceite o mantequilla (Crespo y González, 2011).

La ventaja de la utilización de esta técnica para un menú para mujeres embarazadas se puede decir que mantiene al cien por ciento el sabor de los alimentos ricos en proteínas como la carne y el pescado, evitando que los pierdan, pero se debe tomar en cuenta de no sobrepasar la temperatura adecuada porque tienden a resecarse, otra ventaja es el porcentaje de grasa que se utiliza es muy poco evitando así el alto nivel calórico en las preparaciones (López, 2015).

Ilustración 9: Técnica de cocción pochar



Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019.

2.2.7 Al vapor

Esta técnica de cocción consiste en introducir el alimento mediante una rejilla, en una olla con líquido en ebullición para que se cocine mediante el vapor, evitando siempre que no entre en contacto con el líquido porque puede echar a perder, ya que la cocción mediante vapor ayuda a perder en menor porción los nutrientes de ciertos productos como carnes, verduras, papas y pescado; se puede realizar en olla normal a fuego moderado, en una vaporera, olla de presión o en marmita, considerando siempre las precauciones que se debe de tener al momento de utilizar estos utensilios (Crespo y González, 2011).

Las ventajas de aplicar este método de cocción para brindar un menú saludable a personas embarazadas son: evitar la pérdida en cantidades grandes de nutrientes en los alimentos, ayuda a la conservación del color, evita que los productos se despedacen, además proporciona un nivel bajo de caloría al plato (Crespo y González, 2011).

Ilustración 10: Técnica de cocción Al vapor.



Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019.

2.2.8 Brasear

La técnica del braseado es utilizada para piezas medianas de carne, consiste en cocer un alimento en una cacerola u olla tapada herméticamente para evitar que el vapor salga y se dispersen sus sabores. Para emplear esta técnica primero se debe saltear el género cárnico mediante un medio graso como aceite o mantequilla para luego añadirle líquido que puede ser agua, fondo o vino, e inmediatamente taparlo y colocarlo a fuego lento hasta que se cocine por completo, tomando en cuenta que mientras más tierno el género menos cocción y menos líquido; y si el género es maduro necesita una cocción más prolongada.

La ventaja de utilizar el braseado en las preparaciones de un menú para personas en estado de gestación es que ayuda a que el producto no pierda su jugosidad por lo tanto ayuda a conservar la mayoría de los nutrientes presentes en especial de los géneros cárnicos (Martínez, González, Ducoing y Torre, 2002).

Ilustración 11: Técnica de cocción brasear.



Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019.

2.2.9 Estofar

Esta técnica consiste en sellar primero el género cárnico en un medio graso para luego terminar su cocción en su propio líquido o se puede añadir fondo aromatizado y especias, es importante que se realice tapado y a fuego lento para evitar su pérdida de nutrientes, además de ser utilizado para carnes se puede emplear en algunos productos que contengan líquido como por ejemplo los champiñones, berenjenas y tomates, aptos para la aplicación de esta técnica. Para finalizar con la preparación del estofado se puede añadir un medio de ligazón como fécula de maíz, huevo o roux, generando una salsa y enriqueciendo su sabor (Martínez, et al, 2002).

La ventaja consumir un plato que contenga la técnica del estofado para una mujer gestante se puede decir, que además de que realza el sabor de los alimentos también ayuda a la pérdida mínima de nutrientes (Muñoz, 2015).

Ilustración 12: Técnica de cocción estofar.



Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019.

2.2.10 Al Vacío

La técnica de cocción al vacío consiste en cocinar un alimento dentro de un envase cerrado herméticamente que por lo general debe ser sometida a una temperatura menor a 100° C dependiendo del alimento, ya que si son alimentos ligeros o carnes suaves se le somete a menor temperatura. Es de gran utilidad su aplicación debido a que reduce el tiempo de cocción y no existe mermas en los productos, además si se trata de géneros cárnicos proporciona jugosidad y mantiene sus nutrientes (Armendáriz, 2011).

Para una correcta aplicación de esta técnica se debe tener en cuenta que si se aplica a géneros cárnico estos tienden a resecarse, por lo tanto, se debe añadir una cucharada de agua dentro del envase en el que se encuentre o se puede marinar con especias que realzan su sabor mas no opacarlo, teniendo en cuenta que este método de cocción al no estar en contacto directo con el agua los sabores permanecen en la funda y tienden a impregnarse en el alimento.

Por otra parte, se debe analizar los tiempos de cocción y temperatura para cada alimento y así evitar la pérdida de nutrientes o que se echen a perder (Armendáriz, 2011).

Ilustración 13: Técnica de cocción Al vacío

Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019.

Tabla 18 Tiempos de cocción al vacío

TIEMPOS PARA COCCIÓN AL VACÍO		
PRODUCTOS	TIEMPOS	TEMPERATURAS
Frutas y hortalizas	El mismo que para una cocción convencional.	100° C
Pescados y mariscos	¼ más del tiempo normal	90° C
Carnes blancas (Pollo, ternera, conejo, etc.)	La mitad más del tiempo normal	80°C
Carnes rojas y caza (Solomillo, Roast-beef, etc.)	El doble del tiempo normal	70° C
Carnes duras (morcillo, carrillada)	entre 12 y 36 horas	65 a 70 °C

Fuente: Armendariz, (2016), p. 115).



CAPITULO 3: RECETARIO DE MENÚS

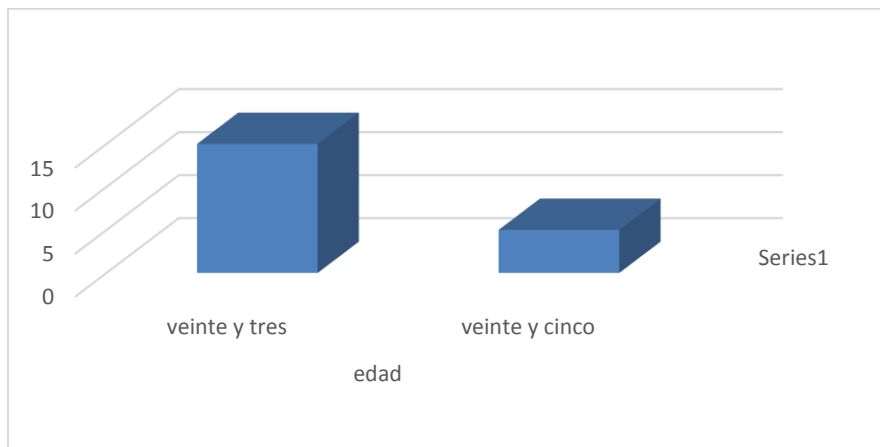
El día 20 de enero de 2019 se realizó encuestas de 9 preguntas a 20 mujeres en estado de gestación entre la edad de 23 y 25 años en la ciudad de Cuenca, con la finalidad de recolectar información que nos sea de utilidad para la elaboración de las preparaciones para el menú saludable, se seleccionó a 20 personas en estado de gestación debido a que en la mayoría de los casos algunas personas adultas prefirieron reservar su información o se cohibieron de ayudar, por lo tanto tuvimos la posibilidad de encuestar a personas más jóvenes, las cuales nos supieron colaborar amablemente, a continuación, se detalla los resultados de cada una de las preguntas conforme a los criterios de las personas encuestadas.

Análisis del resultado de las encuestas.

TABULACION ENCUESTAS

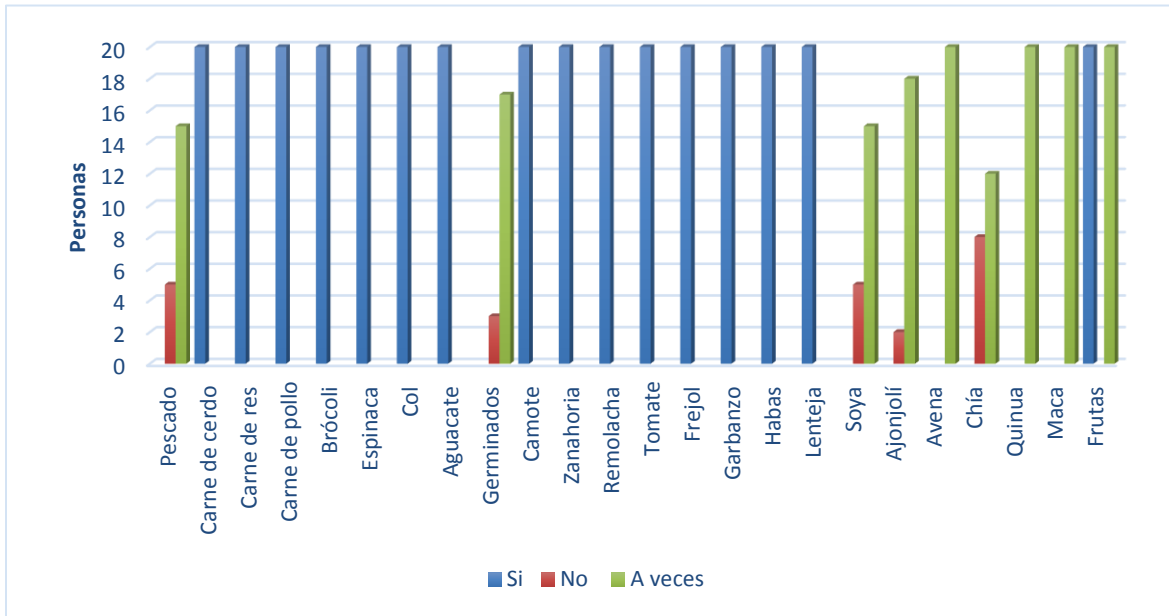


ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION



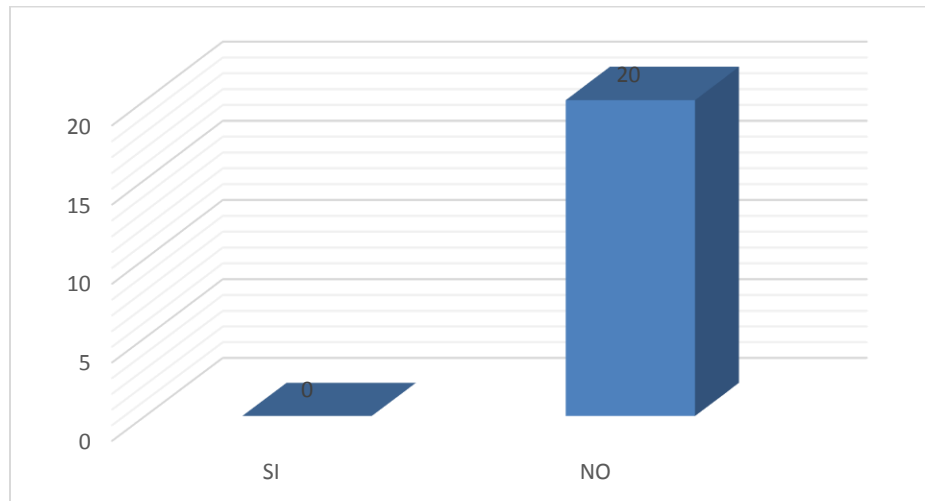
Las encuestas realizadas a las personas en estado de gestación la mayoría resulto ser de la edad de 23 años.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?



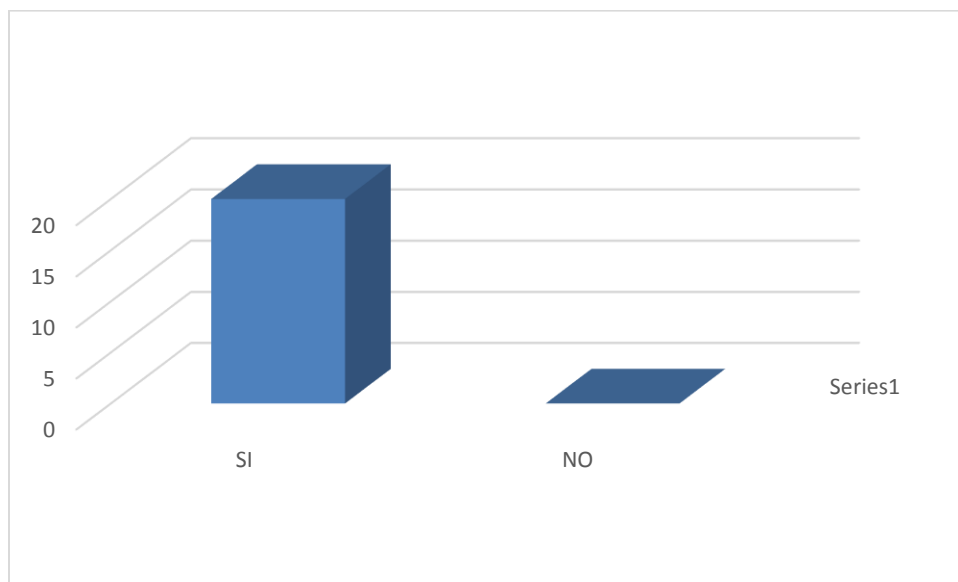
Con respecto a los alimentos que las mujeres en estado de gestación consideran más importante para su dieta es las carnes de res, pollo y cerdo, verduras y frutas, por lo tanto, esto sirvió de ayuda para la realización del menú ya que se pudo conocer que alimentos incluir dentro de los mismos.

2. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?



Con relación al conocimiento de lugares que brinden este tipo de menú se pudo notar que ninguna de las mujeres en estado de gestación a las que se les realizó las encuestas conocen o han escuchado de restaurantes que presentes esta oferta.

3. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.
Conociendo la respuesta anterior no se responde la presente pregunta.
4. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

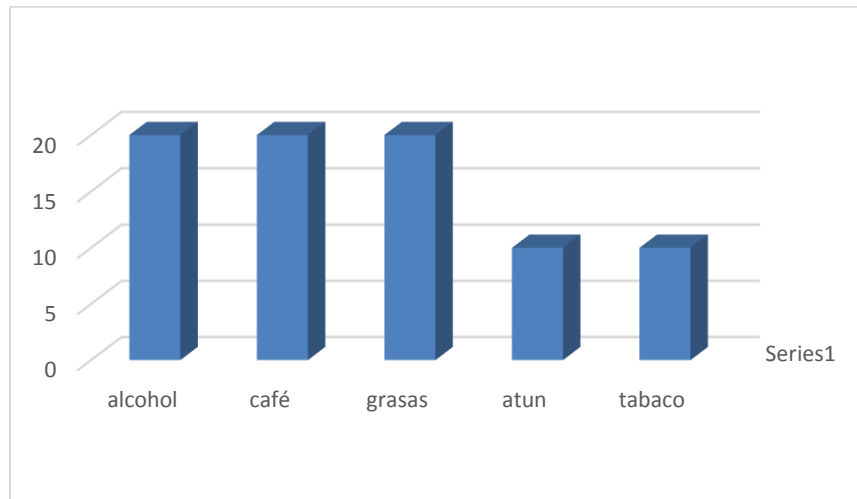


A las mujeres en estado de gestación les interesa la idea de que se presenten ofertas de menús saludables en los restaurantes para ellas poder asistir.

¿Por qué?

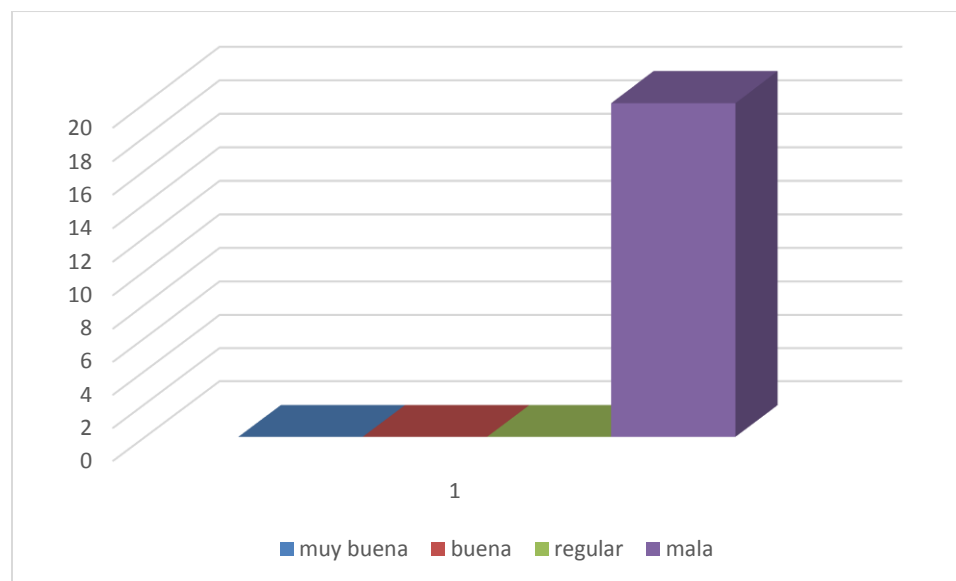
La mayoría de las mujeres que se encuentran en esta etapa son personas que estudian o trabajan y a veces tienen que comer fuera por lo tanto comentan que les sería de gran ayuda lugares que ofrezcan este tipo de comida.

5. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.



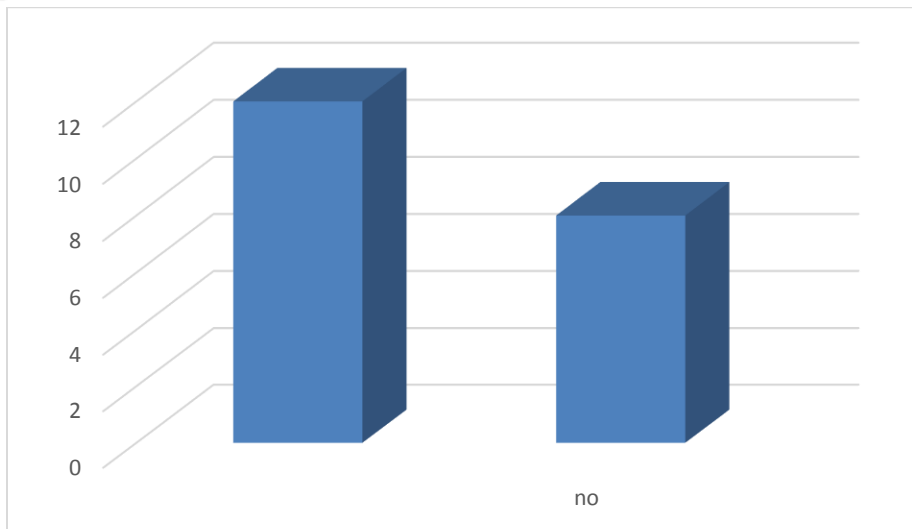
La mayoría de las mujeres a las que se realizó la encuesta dieron a conocer los alimentos perjudiciales para su salud sobresaliendo el alcohol, café y las grasas, luego el atún y tabaco.

6. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?



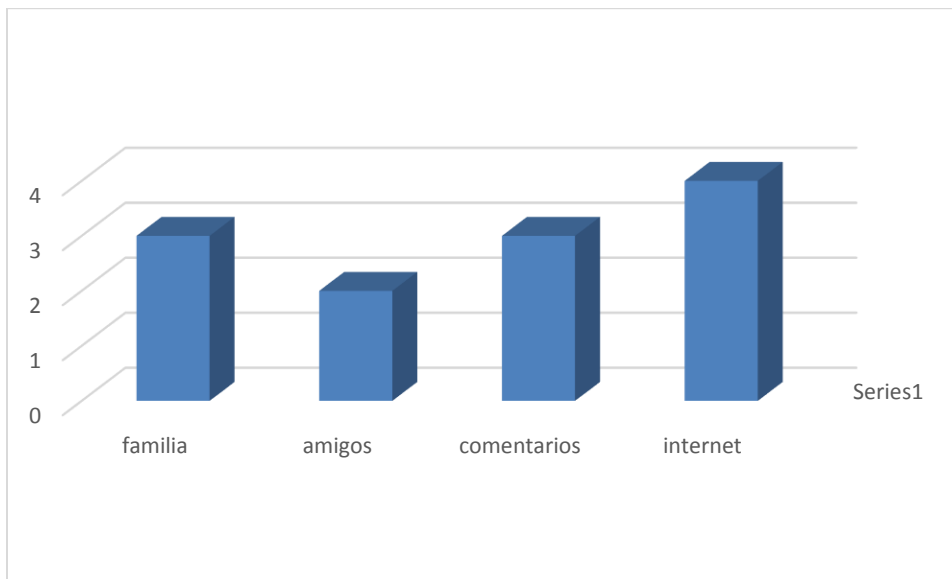
Todas las mujeres que realizaron la encuesta optaron por decir que la comida chatarra es mal para su salud.

7. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?



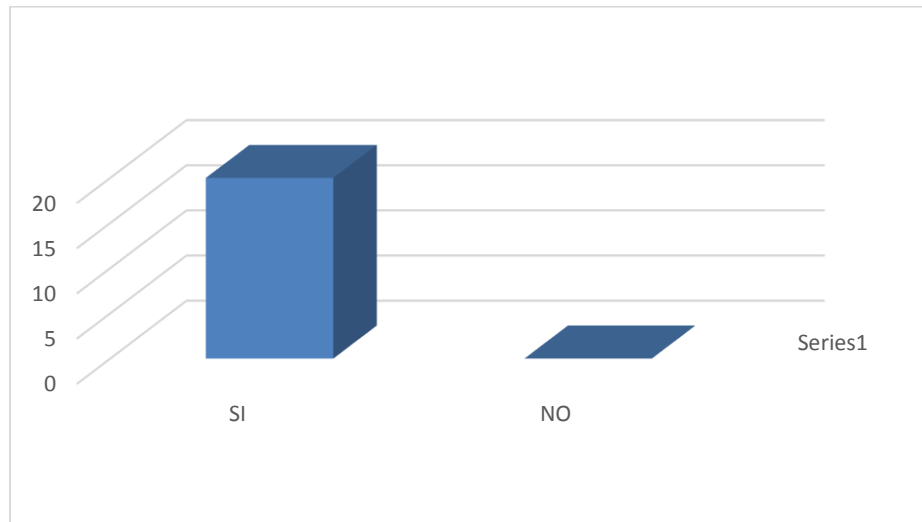
Solo doce mujeres tenían conocimiento de los alimentos que debían consumir durante el estado de gestación.

¿Por qué?



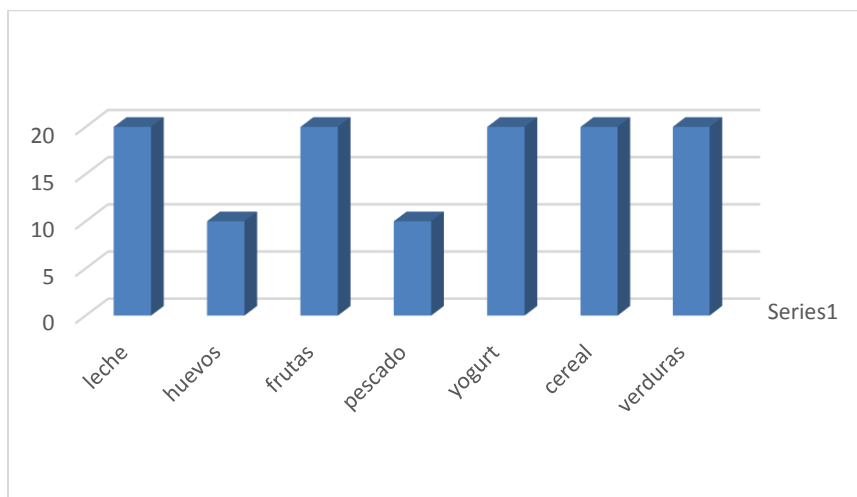
Las 4 mujeres de las 12 consultaron en internet para conocer que alimentos consumir, las otras se informaron mediante familia, comentarios de personas particulares y amigos.

8. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.



Todas las mujeres a las que se les realizo la encuesta respondieron positivamente a que la alimentación recomendada por los especialistas ayuda al correcto desarrollo del bebé.

9. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).



Con respecto a los alimentos que les ha recomendado los especialistas a las mujeres en la etapa de gestación sobresalen la leche, frutas, yogurt, cereal y verduras.



Los resultados obtenidos de las encuestas realizadas colaboraron con información para desarrollar el menú saludable para las mujeres en estado de gestación ya que de allí se logró obtener varios alimentos para incorporar a las preparaciones, por otra parte la opinión de las personas encuestadas nos dio a conocer el auge que tendría esta propuesta dentro del mercado de la ciudad de Cuenca ya que en su mayoría no conocen lugares que ofrezcan este tipo de menú, por lo tanto deducen que sería de gran ventaja que se introduzca esta oferta.

3.1 Menú 1

3.1.1 Entrada: Ensalada del huerto con aderezo de zuquini.



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	ENSALADA DEL HUERTO CON ADEREZO DE ZUQUINI	
FECHA:	08 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Lechugas troceadas. -Remolacha cocida y cortada en cubos medianos. - Ajonjolí tostado.	Ensalada de vegetales con aderezo de zuquini.	-Mezclar el aderezo con los vegetales al momento de servir.

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DEL HUERTO CON ADEREZO DE ZUQUINI				FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019		
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
30	Lechuga crespa	g	28	93%	0,02	0,019
30	Lechuga escarola	g	28	93%	0,02	0,019
10	Tomate cherry	g	10	100%	0,02	0,02
1	Ajonjolí	g	1	100%	0,03	0,03
10	Rábano	g	10	100%	0,02	0,02
40	Remolacha	g	35	88%	0,02	0,02
50	Calabacín	g	30	60%	0,03	0,02
15	Leche de coco	ml	15	100%	0,08	0,08
5	Aceite de oliva	ml	5	100%	0,04	0,04
1	Ajo	g	1	100%	0,00	0,00
2	Zumo de limón	g	2	100%	0,10	0,10
2	Nuez moscada	g	2	100%	0,09	0,09
2	Pimienta	g	2	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
TOTAL						0,46
Cantidad producida: g		153	Peso por porción: g		75	
Cantidad porciones:		2	Costo por porción:		0,46	
Procedimientos:						
<p>1. Para el aderezo; procesar el calabacín, el ajo, la leche de coco el zumo de limón, el aceite de oliva, salpimentar y terminar con la nuez moscada.</p> <p>2. Mezclar el aderezo con los vegetales y colocarlos en un plato.</p> <p>3. Servir con el ajonjolí tostado.</p>						
-Tomate cherry cortados a la mitad.						
-Rábano cortado en medios rondes.						



3.1.2 Plato fuerte: Pechuga de pollo en chutney de mango con tierra falsa de haba acompañado de quenelles de garbanzo.



**Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Pechuga de pollo en chutney de mango con tierra falsa de haba acompañado de quenelles de garbanzo	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Pechuga fileteada. -Zumo de mango. -Perejil y ajo finamente picados. -Yuca cocida y aplastada. -Haba cocida y aplastada. -Garbanzo pelado y cocinado.	Pechuga de pollo en chutney de mango con tierra falsa de haba acompañado de quenelles de garbanzo.	- Marinar el pollo mínimo 30 minutos.

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Pechuga de pollo en chutney de mango con tierra falsa de haba acompañado de quenelles de garbanzo

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
100	Pollo	g	100	100%	0,55	0,55
2	Culantro	g	2	100%	0,00	0,00
80	Mango	g	80	100%	0,20	0,20
5	Hierba luisa	g	5	100%	0,03	0,03
100	Fondo blanco	ml	100	100%	0,04	0,04
20	Miel de panela	g	20	100%	0,03	0,03
2	Perejil	g	2	100%	0,01	0,01
70	Haba	g	50	71%	0,12	0,09
65	Garbanzo	g	60	92%	0,16	0,15
45	Yuca	g	40	89%	0,05	0,04
10	Mantequilla	g	10	100%	0,08	0,08
5	Aceite de oliva	ml	5	100%	0,07	0,07
5	Ajo	g	5	100%	0,02	0,02
2	Pimienta	g	2	100%	0,02	0,02
3	Sal	g	3	100%	0,00	0,00
TOTAL						1,32
Cantidad producida: g		384	Peso por porción: g		384	
Cantidad porciones:		1	Costo por porción:		1,32	

Procedimientos:

1. Condimentar el pollo con el perejil, la mitad de la pulpa de mango, salpimentar y llevar a parrilla.
2. Caramelizar la cebolla blanca, incorporar la pulpa de mango, el fondo blanco, la canela, la miel de panela, la hierbaluisa y espesar. Reservar y colocar el jugo de limón para finalizar.
3. Salpimentar las habas, extender en un silpat y llevar al horno.
4. Caramelizar la cebolla blanca, el ajo y el perejil, incorporar el garbanzo y la yuca y finalizar con la mantequilla.





3.1.3 Postre: Panacota de zapallo en salsa de frambuesa



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Panacota de zapallo en salsa de frambuesa	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Zapallo cortado en cubos grandes. - Gelatina sin sabor hidratada.	Panacota de zapallo en salsa de frambuesa	-Refrigerar la panacota mínimo 2 horas hasta que tome consistencia.

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Panacota de zapallo en salsa de frambuesa **FECHA:** 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
100	Zapallo	g	90	90%	0,30	0,27
40	Frambuesa	g	40	100%	0,45	0,45
5	Menta	g	5	100%	0,01	0,01
20	azúcar blanca	g	20	100%	0,01	0,01
15	azúcar morena	g	15	100%	0,05	0,05
3	Ishpingo	g	3	100%	0,025	0,03
2	Canela	g	2	100%	0,10	0,10
70	Crema de leche	ml	70	100%	0,22	0,22
2	Gelatina sin sabor	g	2	100%	0,05	0,05
TOTAL						1,18
Cantidad producida: g		247	Peso por porción: g		35	
Cantidad porciones:		7	Costo por porción:		0,17	

Procedimientos:

1. Derretir la gelatina hidratada.
2. Cocinar el zapallo junto con el ishpingo, el azúcar, la canela, agua y reservar.
3. Licuar y colar la preparación anterior, luego llevar a cocción a fuego lento e incorporar la crema de leche.
4. Añadir la gelatina hidratada, enfriar y disponer en moldes.
5. Llevar a refrigeración.
6. Para la salsa reducir la frambuesa junto con la menta y el azúcar morena.
7. servir la panacota bañada en la salsa





3.2 Menú 2

3.2.1 Entrada: Crema de brócoli acompañado de mini bolones de queso aromatizado.



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Crema de brócoli acompañado de mini bolones de queso aromatizado	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Papas cortadas en cubos grandes. - Brócoli troceado. - Cebolla y perejil finamente picado - Queso fresco desmenuzado.	Crema de brócoli acompañado de mini bolones de queso aromatizado	

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Crema de brócoli acompañado de mini bolones de queso aromatizado

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
90	Brócoli	g	90	100%	0,08	0,08
80	Papa	g	75	94%	0,16	0,15
100	Fondo de vegetales	ml	100	100%	0,05	0,05
50	Leche	ml	50	100%	0,05	0,05
5	Cebolla	g	5	100%	0,01	0,01
5	Perejil	g	5	100%	0,01	0,01
10	Queso fresco	g	10	100%	0,06	0,06
70	Queso crema	g	70	100%	0,50	0,50
10	Mantequilla	g	10	100%	0,04	0,04
2	Pimienta	g	2	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
TOTAL						0,97
Cantidad producida: g		414	Peso por porción: g		207	
Cantidad porciones:		2	Costo por porción:		0,48	

Procedimientos:

1. Caramelizar la cebolla, incorporar las papas el fondo de vegetales y llevar a ebullición.
2. Cocer al vapor el brócoli e incorporar a la preparación anterior y reservar.
3. Procesar la preparación, llevar a cocción y ligar con leche.
4. Mezclar el queso crema con el queso fresco, añadir el perejil, mezclar todo homogéneamente y realizar los mini bolones.





3.2.2 Plato fuerte: Solomillo de cerdo al horno bañado en salsa de uvilla acompañado de timbal de mote y vegetales al vapor.



**Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Solomillo de cerdo al horno bañado en salsa de uvilla acompañado de timbal de mote y vegetales al vapor.	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Solomillo limpiado. - Mote cocinado y salpimentado. - Zanahoria cortada en juliana. - Cebolla y albahaca finamente picados. - Nuez picada finamente. - Zumo de uvilla. 	Solomillo bañado en salsa de uvilla acompañado de timbal de mote y vegetales al vapor.	- Marinar el solomillo por 1 hora.

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Solomillo de cerdo al horno
bañado en salsa de uvilla acompañado de timbal de
mote y vegetales al vapor.

FECHA: 08 DE ENERO
DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
105	Solomillo de cerdo	g	100	95%	0,75	0,71
100	Uvilla	g	100	100%	0,20	0,20
90	Mote	g	90	100%	0,18	0,18
50	Zanahoria	g	40	88%	0,06	0,05
30	Vainitas	g	30	100%	0,10	0,10
5	Almendras	g	5	100%	0,09	0,09
1	romero	g	1	100%	0,05	0,05
2	pasta de ajo	g	2	100%	0,04	0,04
10	Cebolla	g	10	100%	0,01	0,01
5	Mantequilla	g	5	100%	0,04	0,04
5	Albahaca	g	5	100%	0,03	0,03
30	Azúcar morena	g	30	100%	0,05	0,05
2	Pimienta	g	2	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,001	0,00
TOTAL						1,57
Cantidad producida: g		372	Peso por porción: g		372	
Cantidad porciones:		1	Costo por porción:		1,57	

Procedimientos:

1. Marinar el cerdo con la mitad de la pulpa de uvilla, mitad de azúcar morena, sal, ajo en pasta, romero y pimienta, colocar en papel aluminio y llevar al horno a 180 °C por 30 min.
2. Realizar la salsa con la pulpa de uvilla, el jugo de la cocción del cerdo, romero, reducir hasta que la salsa tome consistencia para finalizar colocar la nuez previamente picada y salteada.
3. Aplastar el mote cocido, rectificar sabores y colocar la albahaca.
4. Colocar en un molde redondo y llevar al horno.
5. Cocer al vapor la zanahoria y las vainitas.
6. Servir caliente.





3.2.3 Postre: Enrollado de kiwi con culis de arándanos



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Enrollado de kiwi con culis de arándanos.	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Kiwi cortado en medios rondeles. - Claras y yemas separadas. - Zumo de arándanos.	Enrollado de kiwi en salsa de arándanos.	

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Enrollado de kiwi con culis de arándanos.

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
80	Harina	G	80	100%	0,10	0,10
60	Huevos	G	60	100%	0,15	0,15
1	Esencia de vainilla	ml	1	100%	0,03	0,03
20	Mantequilla	G	20	100%	0,19	0,19
40	Crema de leche	ml	40	100%	0,13	0,13
80	Kiwi	G	75	94%	0,08	0,08
30	Azúcar	G	30	100%	0,03	0,03
50	Arándanos	G	50	100%	0,40	0,40
TOTAL						1,09
Cantidad producida: g		356	Peso por porción: g		89	
Cantidad porciones:		4	Costo por porción:		0,27	

Procedimientos:

1. Cremar la mantequilla con el azúcar e incorporar la yema de huevo, la esencia de vainilla y mezclar.
2. Mezclar con la harina.
3. Batir la clara de huevo e incorporar a la preparación anterior. Colocar en un molde y hornear a 180°C. Sacar y reservar.
4. Batir la crema de leche y mezclar con el Kiwi.
5. Colocar la preparación anterior encima del bizcocho y enrollar.
6. Reducir los arándanos con el azúcar.





3.3 Menú 3


3.3.1 Entrada: Ensalada de rúcula



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Ensalada de rúcula	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Lechuga y rúcula limpia y troceada. -Queso fresco en cubos grandes. -Pepinillo y tomate riñón cortados en medios rondeles. -Cebolla blanca y aceitunas cortadas en rondeles. -Zumo de maracuyá.	Ensalada de vegetales	Mezclar los vegetales con el aderezo al momento de servir la ensalada.

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Ensalada de rúcula				FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019		
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
55	Rúcula	g	50	91%	0,78	0,71
45	Lechuga escarola	g	40	89%	0,08	0,07
20	Queso fresco	g	20	100%	0,09	0,09
10	Cebolla blanca	g	10	100%	0,01	0,01
10	Tomate riñón	g	10	100%	0,01	0,01
10	Pepinillo	g	10	100%	0,01	0,01
10	Aceitunas	g	10	100%	0,13	0,13
5	Mostaza	g	5	100%	0,02	0,02
50	Yogurt griego	ml	50	100%	0,13	0,13
10	Azúcar	g	10	100%	0,02	0,02
50	Maracuyá	g	30	60%	0,03	0,02
2	Pimienta	g	2	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
TOTAL						1,24
Cantidad producida: g		249	Peso por porción: g		124,5	
Cantidad porciones:		2	Costo por porción:		0,62	
Procedimientos:						
1. Mezclar la pulpa de maracuyá con el azúcar y reducir.						
2. Mezclar el almíbar de maracuyá, mostaza, yogurt griego, salpimentar y reservar.						
3. Disponer los ingredientes en un recipiente, mezclar con la preparación anterior y servir.						



3.3.2 Plato fuerte: Lomo fino de res bañado en salsa de morrón acompañado de muchines de yuca y ensalada de col morada



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Lomo fino de res bañado en salsa de morrón acompañado de muchines de yuca y ensalada de col morada	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Lomo de res limpio. - Pimiento rojo, cebolla blanca y ajo finamente picados. - Yuca cocinada y aplastada. - Col morada cortada en chiffonade. - Zanahoria cortada en juliana. -Zumo de maracuyá.	Lomo fino de res bañado en salsa de morrón acompañado de muchines de yuca y ensalada de col morada	Revisar la temperatura interna de la carne con un termómetro que supere los 65°C.

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Lomo fino de res bañado en salsa de morrón acompañado de muchines de yuca y ensalada de col morada **FECHA:** 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
105	Lomo de res	g	100	95%	0,89	0,85
90	Pimiento rojo	g	85	94%	0,11	0,11
10	Cebolla blanca	g	10	100%	0,01	0,01
5	Ajo	g	5	100%	0,02	0,02
100	Fondo oscuro	ml	100	100%	0,03	0,03
95	Yuca	g	90	95%	0,10	0,09
10	Mantequilla	g	10	100%	0,04	0,04
45	Col morada	g	40	89%	0,05	0,04
55	Zanahoria	g	50	91%	0,07	0,06
2	Zumo de limón	ml	2	100%	0,10	0,10
5	Culantro	g	5	100%	0,02	0,02
2	Pimienta	g	2	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
TOTAL						1,38
Cantidad producida: g		501	Peso por porción: g		501	
Cantidad porciones:		1	Costo por porción:		1,38	

Procedimientos:

1. Salpimentar la carne de res, vaciar el fondo de res en un recipiente para horno e introducir la carne, adicionar las especias y llevar al horno.
2. Caramelizar la cebolla, adicionar el pimiento e incorporar el fondo de res, salpimentar, reducir hasta que la salsa este espesa.
3. Cocer al vapor la col y la zanahoria, sacar, colocar en agua fría con hielos y reservar.
4. Realizar una vinagreta básica con el limón, el aceite de oliva, sal, pimienta y el culantro. Mezclar con la preparación anterior.
5. Salpimentar la yuca aplastada y darle forma de muchines, llevar al horno a una temperatura de 150 °C hasta que estén doradas.





3.3.3 Postre: Pie de fresa bañado en salsa de piña.



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Pie de fresa bañado en salsa de piña.	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Harina tamizada. -Zumo de piña y fresa realizado. - Piña y fresa cortadas en cuartos.	Pie de fresa bañado en salsa de uvilla.	Al momento de realizar la masa quebrada no amasar.

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Pie de fresa con salsa de piña.

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
50	Harina	g	50	100%	0,05	0,05
10	Azúcar	g	10	100%	0,04	0,04
20	Mantequilla	g	20	100%	0,08	0,08
85	Fresas	g	80	94%	0,17	0,16
20	Leche	g	20	100%	0,02	0,02
1	Gelatina sin sabor	g	1	100%	0,05	0,05
1	Esencia de vainilla	ml	1	100%	0,00	0,00
70	Huevos	g	60	86%	0,15	0,13
50	Piña	g	50	100%	0,10	0,10
10	Miel de panela	ml	10	100%	0,00	0,00
TOTAL						0,62
Cantidad producida: g		302	Peso por porción: g		76	
Cantidad porciones:		4	Costo por porción:		0,16	

Procedimientos:

1. Realizar una masa quebrada con la harina, el azúcar, mantequilla, huevos, extender en moldes pre engrasado y llevar al horno precalentado a 180°C por 15 min.
2. Hidratar la gelatina.
3. Mezclar la fresa junto con el azúcar y hacer un almíbar.
4. Para el relleno calentar la leche, temperar las yemas e incorporar el almíbar de fresa.
5. Derretir la gelatina sin sabor y mezclar con la preparación anterior.
6. Colocar la mezcla en la masa quebrada y refrigerar.
7. Mezclar el zumo de piña con la miel de panela y reducir.
8. Decorar con los trozos de fresa y piña.





3.4 Menú 4

3.4.1 Entrada: Crepes de vegetales



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Crepes de vegetales	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Tamizar la harina. -Cebolla y pimientos cortados en julianas. -Vainitas chinas sesgadas. -Cebollín y puerro cortado en shiffonade. -Jengibre picado finamente.	Crepes de vegetales	

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TÉCNICA DE: Crepes de vegetales				FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019		
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
50	Harina Integral	g	50	100%	0,10	0,10
70	Huevos	g	60	86%	0,15	0,13
10	Leche	ml	10	100%	0,00	0,00
20	Vainitas chinas	g	20	100%	0,02	0,02
20	Cebolla	g	20	100%	0,02	0,02
15	Pimiento amarillo	g	13	87%	0,04	0,03
5	Cebollín	g	5	100%	0,01	0,01
10	Puerro	g	10	100%	0,03	0,03
20	Salsa de soya	g	20	100%	0,05	0,05
10	Miel	ml	10	100%	0,03	0,03
3	Jengibre	g	3	100%	0,02	0,02
2	Pimienta	g	2	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
1	flores comestibles	g	1	100%	0,00	0,00
TOTAL						0,45
Cantidad producida: g		226	Peso por porción: g		75	
Cantidad porciones:		3	Costo por porción:		0,15	
Procedimientos:						
<p>1. Mezclar la harina integral, los huevos y la leche. 2. En un sartén colocar un poco de aceite de oliva y colocar la mezcla de las crepes, cocer y reservar. 3. Mezclar la salsa de soya, miel, jengibre, agua, llevar a cocción y reducir.</p> <p>4. Saltear los vegetales, salpimentar e incorporar la preparación anterior.</p> <p>5. Extender las crepes, colocar los vegetales salteados y servir.</p>						



3.4.2 Plato fuerte: Lenguado al papillote acompañado de crocantes de verde y ensalada fresca.



**Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Lenguado al papillote acompañado de crocantes de verde y ensalada fresca.	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Pescado fileteado. - Naranja cortada en medios rondes. -Culantro y tomillo finamente picados. - Pepino cortado en rondes. -Aguacate cortado en cubos medianos. -Ají cortado en juliana. -Zumo de naranjilla. -Verde cortado en shifflet.	Lenguado al papillote acompañado de crocantes de verde y ensalada de vegetales.	-Marinar el lenguado por 30 min.

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Lenguado al papillote acompañado de crocantes de verde y ensalada fresca.

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
100	Lenguado	g	95	95%	0,84	0,79
10	Cebollín	g	10	100%	0,01	0,01
50	Naranja	g	50	100%	0,07	0,07
2	Culantro	g	2	100%	0,01	0,01
2	Tomillo	g	2	100%	0,01	0,01
20	Fumet	ml	20	100%	0,01	0,01
50	Plátano verde	g	50	100%	0,05	0,05
10	Pepino	g	10	100%	0,02	0,02
12	Aguacate	g	10	83%	0,03	0,02
6	Ají	g	5	83%	0,02	0,02
10	Acelgas baby	g	10	100%	0,01	0,01
2	Aceite de oliva	ml	2	100%	0,01	0,01
6	Naranjilla	ml	6	100%	0,00	0,00
2	Pimienta	g	2	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
1	flores comestibles	g	1	100%	0,00	0,00
TOTAL						1,05
Cantidad producida: g		277	Peso por porción: g		277	
Cantidad porciones:		1	Costo por porción:		1,05	

Procedimientos:

1. Marinar el lenguado con el jugo de naranja, fumet, tomillo, culantro y salpimentar.
2. En papel aluminio colocar el lenguado, el cebollín, el líquido del marinado y las rodajas de naranja. Hornear a 180°C por 10 min.
3. Colocar el plátano verde en el silpat con un poco de aceite y llevar al horno hasta que esté crocantes.
4. Mezclar la pulpa de naranjilla, aceite de oliva, sal y pimienta.
5. Pochar el ají.
6. Mezclar el aguacate, el ají, el pepinillo y las acelgas baby e incorporar la vinagreta de naranjilla.





3.4.3 Postre: Budín de pera y limón



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Budín de pera y limón.	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Queso ricotta desmenuzado. -Limón rallado. -Pera rallada	Budín de pera y limón con salsa de coco.	-Dejar enfriar la preparación para desmoldar.

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TÉCNICA DE: Budín de pera y limón.				FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019		
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
80	Pera	g	75	94%	0,10	0,09
50	Queso ricotta	g	50	100%	0,10	0,10
2	polvo para hornear	g	2	100%	0,09	0,09
20	Leche	g	20	100%	0,02	0,02
20	yemas de huevo	g	20	100%	0,15	0,15
3	limón sutil	g	3	100%	0,00	0,00
10	Miel	g	10	100%	0,01	0,01
1	esencia de coco	g	1	100%	0,00	0,00
50	leche de coco	ml	50	100%	0,28	0,28
20	azúcar blanca	g	20	100%	0,03	0,03
5	hierba luisa	g	5	100%	0,00	0,00
1	flores comestibles	g	1	100%	0,00	0,00
TOTAL						0,63
Cantidad producida: g		163	Peso por porción: g		54	
Cantidad porciones:		3	Costo por porción:		0,21	
Procedimientos:						
1. Mezclar el quesillo con la pera, leche, yemas de huevo, ralladura de limón y la miel. 2. Colocar en un molde de budín y hornear. 3. Para la salsa mezclar la leche de coco, azúcar, esencia de coco y terminar la cocción con la hierbaluisa.						



3.5 Menú 5

3.5.1 Entrada: Canasta de melloco rellena con crema de queso y huevos de codorniz



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Canasta de melloco rellena de crema de queso y huevos de codorniz	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Melloco cocinado y aplastado. -Huevos de codorniz cocinados. -Cebolla blanca cortada en brunoise. -Cebollín cortado en chiffonade.	Canasta de melloco rellena de crema de queso y huevos de codorniz	

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Canasta de melloco rellena de crema de queso y huevos de codorniz

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
100	Melloco	g	100	100%	0,10	0,10
20	Miga de pan	g	20	100%	0,08	0,08
20	Yema de Huevo	g	20	100%	0,15	0,15
80	Queso crema	g	80	100%	0,58	0,58
20	huevos de codorniz	g	20	100%	0,06	0,06
1	Nuez moscada	g	1	100%	0,02	0,02
10	cebolla blanca	g	10	100%	0,01	0,01
5	Cebollín	g	5	100%	0,01	0,01
2	Orégano	ml	2	100%	0,02	0,02
2	Pimienta	g	2	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
1	flores comestibles	g	1	100%	0,00	0,00
TOTAL						1,04
Cantidad producida: g	262	Peso por porción: g			87	
Cantidad porciones:	3	Costo por porción:			0,35	

Procedimientos:

1. Mezclar el melloco con la miga de pan, el huevo, la cebolla, salpimentar y colocar en moldes pequeños. Llevar al horno precalentado a 175°C por 15 min.
2. Crear el queso crema e incorporar el orégano, el cebollín sal y pimienta. Reservar
3. Disponer de la canasta de melloco e incorporar los huevos de codorniz junto con la preparación anterior.





3.5.2 Plato fuerte: Trucha al vacío acompañado de quinoto y ensalada de zuquini con pepinillo y vinagreta de taxo.



**Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Trucha al vacío acompañado de quinoto y ensalada de zuquini con pepinillo en vinagreta de taxo.	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Trucha fileteada. -Quinua remojada. -Zuquini y pepinillos cortados en medios rondeles. -Zumo de taxo. -Jengibre finamente picado.	Trucha al vacío acompañado de quinoto y ensalada de zuquini con pepinillo en vinagreta de taxo.	

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Trucha al vacío acompañado de quinoto y ensalada de zuquini con pepinillo en vinagreta de taxo.

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
105	Trucha	g	100	95%	0,62	0,59
82	Quinua	g	80	98%	0,24	0,23
20	Champiñones	g	20	100%	0,18	0,18
20	Crema de leche	ml	20	100%	0,06	0,06
200	Fondo de vegetales	ml	200	100%	0,10	0,10
20	Zuchini	g	20	100%	0,03	0,03
20	Pepinillo	g	20	100%	0,02	0,02
4	Taxo	ml	3	75%	0,00	0,00
1	Aceite de oliva	ml	1	100%	0,01	0,01
1	Jengibre	g	1	100%	0,01	0,01
1	Pimienta	g	1	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
1	flores comestibles	g	1	100%	0,00	0,00
TOTAL						1,26
Cantidad producida: g		269	Peso por porción: g		269	
Cantidad porciones:		1	Costo por porción:		1,26	

Procedimientos:

1. Condimentar el filete de trucha con ajo, sal y pimienta. Empaquetar al vacío.
2. Realizar una cocción al vacío por 10 min.
3. Cocinar la quinua en el fondo de vegetales. Reservar.
4. Caramelizar la cebolla, adicionar los champiñones y dorar. Incorporar la quinua, mezclar y ligar con crema de leche.
5. Mezclar el taxo con el aceite de oliva y salpimentar.
6. Mezclar los vegetales con la vinagreta de taxo





3.5.3 Postre: Bavaroise de granadilla acompañado de galletas de avena.



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Bavaroise de granadilla acompañado de galletas de avena.	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Zumo de granadilla y cereza elaborado. -Gelatina sin sabor hidratada.	Bavaroise de granadilla acompañado de galletas de avena.	

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Bavaroise de granadilla con galleta de avena

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
70	Cereza	g	50	71%	0,05	0,04
60	granadilla	g	55	92%	0,05	0,05
30	Miel	ml	30	100%	0,08	0,08
1	Gelatina sin sabor	g	1	100%	0,05	0,05
50	Avena	g	50	100%	0,09	0,09
20	Mantequilla	g	20	100%	0,11	0,11
40	Huevos	g	40	100%	0,15	0,15
10	Azúcar morena	g	10	100%	0,02	0,02
1	flores comestibles	g	1	100%	0,00	0,00
TOTAL						0,57
Cantidad producida: g		257	Peso por porción: g		86	
Cantidad porciones:		3	Costo por porción:		0,19	

Procedimientos:

1. Mezclar la granadilla junto con la miel, derretir la gelatina, temperar y mezclar con la preparación. Colocar en moldes y llevar a refrigeración.
2. Cremar la mantequilla con la azúcar morena. Incorporar los huevos, la avena y mezclar. Dar forma de galleta y llevar al horno precalentado a 180°C.
3. Reducir la cereza y la miel hasta espesar.





3.6 Menú 6

3.6.1 Entrada: Causa vegetariana



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Causa vegetariana.	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Tofu cortado en cubos pequeños. -Frejol negro remojado. -Queso mozzarella desmenuzado. -Tomate y cebolla cortados en brunoise. -Aguacate cortado en cubos pequeños.	Causa vegetariana.	Remojar el frejol negro un día antes.

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TÉCNICA DE: Causa vegetariana.				FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019		
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
80	Frejol Negro	g	80	100%	0,12	0,12
40	Tofu	g	40	100%	0,10	0,10
35	Aguacate	g	30	86%	0,08	0,07
15	Salsa teriyaki	g	15	100%	0,18	0,18
10	Tomate	g	10	100%	0,01	0,01
20	pasta de tomate	g	20	100%	0,10	0,10
20	Queso mozzarella	g	20	100%	0,24	0,24
5	Cebolla blanca	g	5	100%	0,01	0,01
2	Pimienta	g	2	100%	0,00	0,00
2	Aceite de oliva	ml	2	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
1	flores comestibles	g	1	100%	0,00	0,00
TOTAL						0,85
Cantidad producida: g		227	Peso por porción: g		76	
Cantidad porciones:		3	Costo por porción:		0,28	
Procedimientos:						
1. Cocer el frejol negro. Aplastar y reservar. 2. Caramelizar la cebolla, añadir el tomate. 3. Mezclar con la preparación anterior, salpimentar y reservar. 4. Saltear el tofu e incorporar la salsa teriyaki. Reservar. 5. Colocar la preparación del frejol en un molde redondo, luego el aguacate, el tofu, otra capa de frejol negro. 5. Gratinar con queso mozzarella en la parte superior						



3.6.2 Plato fuerte: Pollo a la plancha acompañado de vegetales al grill y timbal de cebada



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Pollo a la plancha acompañado de vegetales al grill y timbal de cebada.	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Pechuga de pollo fileteada. -Cebada remojada. -Pimiento rojo y cebolla cortada en brunoise.	Pollo a la plancha acompañado de vegetales al grill y timbal de cebada.	Remojar la cebada un día antes.

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Pollo a la plancha acompañado de vegetales al grill y timbal de cebada.

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
100	Pechuga de pollo	g	100	100%	0,35	0,35
8	Albahaca	g	8	100%	0,04	0,04
50	Zanahorias baby	g	45	90%	0,08	0,07
50	Espárragos	g	45	90%	0,09	0,08
50	Fondo Blanco	ml	50	100%	0,05	0,05
60	Cebada	g	60	100%	0,10	0,10
1	Amaranto	g	1	100%	0,24	0,24
10	Cebolla	g	10	100%	0,01	0,01
15	Pimiento rojo	g	15	100%	0,02	0,02
2	Aceite de oliva	ml	2	100%	0,02	0,02
2	Pimienta	g	2	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
1	flores comestibles	g	1	100%	0,00	0,00
TOTAL						1,00
Cantidad producida: g	291	Peso por porción: g	291			
Cantidad porciones:	1	Costo por porción:	1,00			

Procedimientos:

1. Mezclar el filete de pollo con la albahaca, salpimentar y cocer a la plancha.
2. Blanquear las zanahorias babys y los espárragos. Reservar.
3. Grillar los espárragos y las zanahorias babys.
4. Caramelizar la cebolla e incorporar el pimiento hasta dorar.
5. Cocer la cebada en el fondo blanco hasta que esté blanda y mezclar con la preparación anterior. Ligar con crema de leche.
6. Saltear el amaranto.





3.6.3 Postre: Profiteroles de machica rellenos de crema de almendra



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Profiteroles de machica rellenos de crema de almendra	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Harinas tamizadas. -Claras y yemas separadas.	Profiteroles de machica rellenos de crema de almendra	No abrir la puerta del horno cuando los profiteroles estén cociéndose



**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Profiteroles de machica rellenos de crema de almendra

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
25	Machica	g	25	100%	0,13	0,13
25	harina de trigo	g	25	100%	0,03	0,03
50	Maicena	g	50	100%	0,30	0,30
120	Huevos	ml	120	100%	0,30	0,30
5	Mantequilla	g	5	100%	0,02	0,02
80	leche de almendra	ml	80	100%	0,14	0,14
100	Agua	ml	10	100%	0,00	0,00
15	Azúcar	g	15	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
1	flores comestibles	g	1	100%	0,00	0,00
TOTAL						0,93
Cantidad producida: g		433	Peso por porción: g		62	
Cantidad porciones:		7	Costo por porción:		0,13	

Procedimientos:

1. Calentar la leche y la mantequilla. Incorporar todas las harinas, la sal y cocer hasta formar una masa uniforme. Sacar y enfriar.
2. Incorporar uno a uno los huevos y mezclar.
3. Colocar en una manga pastelera y realizar la forma de profiterol. Llevar al horno precalentado a 180°C por 20 min.
4. Para el relleno calentar la leche de almendras junto con el azúcar, temperar las yemas y mezclar.
5. Incorporar la maicena y espesar.
6. Rellenar los profiteroles con la crema de almendras.





3.7 Menú 7

3.7.1 Entrada: Canapé de aguacate



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE		
DE:	Canapé de aguacate	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Coliflor troceada. -Cebollín cortado en chiffonade. -Cebolla y tomate riñón cortados finamente. -Pepinillo cortado en brunoise. -Zumo de limón real	Canapé de aguacate	

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Canapé de aguacate

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
50	Coliflor	g	50	100%	0,063	0,06
15	Miga de pan	g	15	100%	0,056	0,06
60	Huevos	ml	60	100%	0,150	0,15
3	Cebollín	g	3	100%	0,004	0,00
20	Aguacate	g	20	100%	0,045	0,05
25	Tomate riñón	g	25	100%	0,033	0,03
5	Ajonjolí	g	5	100%	0,080	0,08
3	Cebolla perla	g	3	100%	0,005	0,00
15	Pepinillo	g	13	95%	0,015	0,01
1	Aceite de oliva	ml	1	100%	0,013	0,01
3	limón real	ml	3	100%	0,000	0,00
2	Pimienta	g	2	100%	0,024	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,001	0,00
1	flores comestibles	g	1	100%	0,001	0,00
TOTAL						0,49
Cantidad producida: g		202	Peso por porción: g		67	
Cantidad porciones:		3	Costo por porción:		0,16	

Procedimientos:

1. Cocer al vacío la coliflor.
2. Aplastar e incorporar la miga de pan, el huevo, salpimentar. Dar forma redonda en un silpat y hornear a 180°C. Reservar.
3. Ablandar el aguacate e incorporar el tomate riñón, pepinillo, cebolla blanca el jugo de limón real salpimentar.
4. Colocar en una manga pastelera y disponerlo encima de la preparación de coliflor.
5. Terminar con el ajonjolí y el cebollín.





3.7.2 Plato fuerte: Carré de cordero en salsa de tamarindo acompañado de trilogía de granos y decorado con frutos secos



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Carré de cordero en salsa de tamarindo acompañado de trilogía de granos y decorado con frutos secos.	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Cordero limpio y cortado. -Granos cocidos. -Frutos secos cortados finamente. -Zumo de tamarindo.	Carré de cordero en salsa de tamarindo acompañado de trilogía de granos y decorado con frutos secos.	

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Carré de cordero en salsa de tamarindo acompañado de trilogía de granos y decorado con frutos secos.

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
110	Carré de cordero	g	100	91%	0,79	0,72
20	Miel	ml	20	100%	0,05	0,05
70	Tamarindo	g	50	71%	0,25	0,18
25	Alverja amarilla	g	25	100%	0,05	0,05
25	Poroto	g	25	100%	0,08	0,08
25	Choclo	g	25	100%	0,10	0,10
30	Cebolla perla	g	30	100%	0,03	0,03
30	Tomate	g	30	100%	0,04	0,04
5	Ajo	g	5	100%	0,02	0,02
15	Arándanos deshidratados	g	15	100%	0,03	0,03
10	Almendras	g	10	100%	0,08	0,08
3	Aceite de oliva	ml	3	100%	0,04	0,04
2	Pimienta	g	2	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
1	flores comestibles	g	1	100%	0,00	0,00
TOTAL						1,44
Cantidad producida: g		393	Peso por porción: g		393	
Cantidad porciones:		1	1		1,44	

Procedimientos:

1. Reducir la miel junto con la pulpa de tamarindo y la pasta de ajo. Incorporar la menta para finalizar.
2. Salpimentar el carré de cordero y marcar en la parrilla. Hornear y laquear con la preparación anterior.
3. Realizar un refrito con la cebolla y el ajo. Incorporar el frejol cocido. Repetir el proceso para el choclo y la lenteja.
4. Saltear la nuez y los arándanos secos.





3.7.3 Postre: Bizcocho de guineo acompañado de ganache de granada y crocante de zaczuma.



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Bizcocho de guineo acompañado de ganache de granada y crocante de zaczuma.	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Harina tamizada. -Zumo de granada. -Zumo de zaczuma.	Bizcocho de guineo acompañado de ganache de granada y crocante de zaczuma.	

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Bizcocho de guineo acompañado de ganache de granada y crocante de zacuma.

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
75	Harina de trigo	g	75	100%	0,09	0,09
3	Guineo	u	5	100%	0,00	0,00
25	Granada	ml	25	90%	0,07	0,07
60	Huevos	ml	60	100%	0,30	0,30
30	Mantequilla	g	30	100%	0,01	0,01
10	azúcar morena	g	10	100%	0,02	0,02
15	Zacuma	g	15	100%	0,01	0,01
50	Chocolate blanco	g	50	100%	0,15	0,15
5	Miel	g	5	100%	0,01	0,01
20	Crema de leche	ml	20	100%	0,01	0,01
1	flores comestibles	g	1	100%	0,00	0,00
TOTAL						0,67
Cantidad producida: g		296	Peso por porción: g		99	
Cantidad porciones:		3	Costo por porción:		0,22	

Procedimientos:

1. Cremar la mantequilla con el azúcar e incorporar el guineo junto con la harina y mezclar.
2. Batir los huevos y mezclar con la preparación anterior.
3. Colocar en un molde preengrasado y enharinado. Hornear a 175°C.
4. Para la ganache derretir el chocolate, añadir un poco de mantequilla, crema de leche y la pulpa de la granada. Una vez listo reservar
5. Para el crocante realizar un almíbar con la zacuma y la miel, despesar y luego colocar en el horno hasta que se compacte y luego enfriar.





3.8 Menú 8

3.8.1 Entrada: Bocadito de col en salsa agridulce



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Bocadito de Col en salsa agridulce	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Col limpiada y deshojada. -Queso parmesano rallado. -Cebolla picada en brunoise fino. Espinaca cortada en chiffonade. -Champiñones cortados en medios rondelos. -Zumo de limón	Bocadito de Col en salsa agridulce	

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Bocadito de Col en salsa
agridulce

FECHA: 08 DE ENERO
DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
70	Col	g	70	100%	0,07	0,07
20	Queso parmesano	g	20	100%	0,36	0,36
25	Espinaca	g	25	100%	0,03	0,03
25	Champiñones	g	25	100%	0,20	0,20
10	Cebolla perla	g	10	100%	0,02	0,02
3	Aceite de oliva	ml	3	100%	0,04	0,04
5	Salsa de soya	ml	5	100%	0,05	0,05
3	Miel de panela	ml	3	100%	0,08	0,08
1	Zumo de limón	ml	1	100%	0,01	0,01
1	Semillas de sésamo	g	1	100%	0,00	0,00
2	Pimienta	g	2	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
1	flores comestibles	g	1	100%	0,00	0,00
TOTAL						0,87
Cantidad producida: g		168	Peso por porción: g		84	
Cantidad porciones:		2	Costo por porción:		0,43	

Procedimientos:

1. Pochar la col y reservar.
2. Blanquear la espinaca.
3. Caramelizar la cebolla junto con el ajo, incorporar los champiñones y la espinaca.
4. Incorporar el queso parmesano y reservar.
5. Disponer de las hojas de col y rellenarlas con la preparación anterior.
6. Cocer al vapor por 20 min.





3.8.2 Plato fuerte: Pescado al vapor en salsa de naranjilla con puré de lenteja y ensalada multicolor.



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Pescado al vapor en salsa de naranjilla con puré de lenteja y ensalada multicolor.	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Pescado fileteado. -Cebolla y pimientos cortados en brunoise fino. -Manzana y apio cortados en cubos pequeños.	Pescado en salsa de naranjilla con puré de lenteja y ensalada multicolor.	

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Pescado al vapor en salsa de naranjilla con puré de lenteja y ensalada multicolor.

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
110	Pescado camotillo	g	100	91%	0,22	0,20
25	Naranjilla	g	20	80%	0,08	0,06
25	Miel	g	25	100%	0,06	0,06
100	Lenteja	g	100	100%	0,05	0,05
100	Fondo de vegetales	ml	100	100%	0,01	0,01
10	Cebolla	g	10	100%	0,00	0,00
20	Pimientos	g	20	100%	0,06	0,06
3	Ajo	g	3	100%	0,02	0,02
15	Manzana	g	15	100%	0,02	0,02
15	Apio	g	15	100%	0,02	0,02
5	Nuez	g	5	100%	0,09	0,09
3	zum de limón		3	100%	0,02	0,02
2	Orégano	g	2	100%	0,03	0,03
3	Aceite de oliva	ml	3	100%	0,04	0,04
1	Pimienta	g	1	100%	0,02	0,02
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
1	flores comestibles	g	1	100%	0,00	0,00
TOTAL						0,72
Cantidad producida: g		375	Peso por porción: g		375	
Cantidad porciones:		1	Costo por porción:		0,73	

Procedimientos:

1. Salpimentar el pescado y cocinar al vapor.
2. Mezclar el apio la manzana y la nuez.
3. Realizar la vinagreta con el aceite de oliva, orégano, limón sal y pimienta.
4. Cocinar la lenteja en el fondo de vegetales y reservar.
5. Caramelizar la cebolla, el ajo y el pimiento. Incorporar la lenteja precocinada y mezclar. Rectificar sabores con sal y pimienta.
6. Para la salsa mezclar la miel con la pulpa de naranjilla y espesar a fuego moderado.





3.8.3 Postre: Áspic de naranja acompañado de crema de queso y crocante de nueces caramelizadas.



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE MISE EN PLACE DE:	Áspic de naranja acompañado de crema de queso y crocante de nueces caramelizadas.	
FECHA:	8 de enero de 2019	
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Gelatina hidratada. -Uva cortada en gajos. - Durazno y Pera cortados en cubos pequeños.	Áspic de naranja acompañado de crema de queso y crocante de nueces caramelizadas.	

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TÉCNICA DE: Áspic de naranja acompañado de crema de queso y crocante de nueces caramelizadas.

FECHA: 08 DE ENERO DEL 2019

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
80	pulpa de naranja	g	80	100%	0,10	0,10
25	Azúcar	g	25	100%	0,03	0,03
20	Agua	ml	20	100%	0,00	0,00
15	Nuez	g	15	100%	0,05	0,05
15	Pera	g	15	100%	0,02	0,02
15	Uva	g	15	100%	0,03	0,03
15	Durazno	g	15	100%	0,00	0,00
5	Gelatina sin sabor	g	5	100%	0,23	0,23
30	Crema de leche	ml	30	100%	0,01	0,01
50	Queso crema	g	50	100%	0,04	0,04
1	flores comestibles	g	1	100%	0,00	0,00
TOTAL						0,51
Cantidad producida: g		271	Peso por porción: g		90	
Cantidad porciones:		3	Costo por porción:		0,17	

Procedimientos:

1. Temperar la gelatina con el jugo de naranja.
2. Mezclar las frutas picadas con la preparación anterior, disponer en moldes y llevar a refrigeración.
3. Batir la crema de leche con el azúcar e incorporar el queso crema.





3.9 Evaluación de la propuesta de menús saludables para las mujeres en estado de gestación durante su primer trimestre.

El día lunes 11 de febrero de 2019, se realizó en la Facultad Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca, la evaluación de 3 menús saludables para personas en estado de gestación la mismas que contó con la presencia de tres docentes profesionales de la institución: Mg. María Augusta Molina, Mg. Patricia Ortiz, Mg. Oswaldo Webster, quienes colaboraron con sus opiniones personales mediante la degustación, tomando en cuenta cuatro parámetros: sabor, textura, presentación y percepción, con una valoración de 5 puntos cada uno en donde 1 es el puntaje más bajo y 5 el más alto, dando un total de 20 puntos por preparación.

Menú 1

Entrada: Ensalada del huerto.

Fuerte: Pechuga de pollo en chutney de mago con tierra falsa de haba acompañado de quenelles de garbanzo y yuca.

Postre: Panacota de zapallo en salsa de frambuesa

Menú 2

Entrada: Causa vegetariana

Fuerte: Trucha al vacío acompañado de risotto de quinua y ensalada de zucchini con pepinillo en vinagreta de taxo.

Postre: Budín de pera y limón

Menú 3

Entrada: Dim sum de col en salsa agridulce

Fuerte: solomillo de cerdo al horno bañado en salsa de uvilla acompañado de timbal de mote y vegetales al vapor.

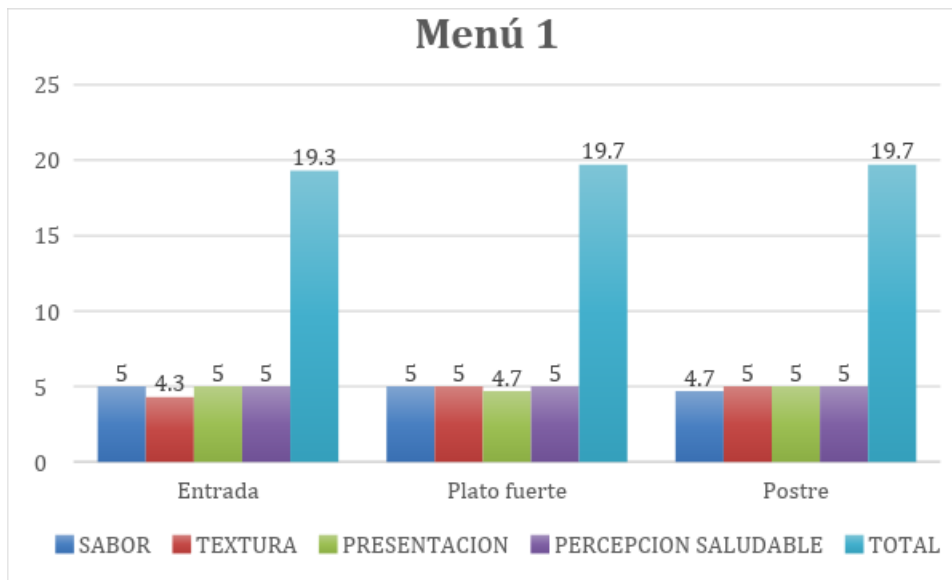
Postre: Áspic de naranja acompañado de crema de queso y crocante de nueces caramelizadas.

3.9.1 Análisis de los resultados de la degustación.



Menú 1

SUMATORIA DE CALIFICACION DEL JURADO					
MENÚ 1					
PLATO	SABO R	TEXTUR A	PRESENTACIO N	PERCEPCION SALUDABLE	TOTAL/20
Entrada	5	4,3	5	5	19,3
Plato fuerte	5	5	4,7	5	19,7
Postre	4,7	5	5	5	19,7

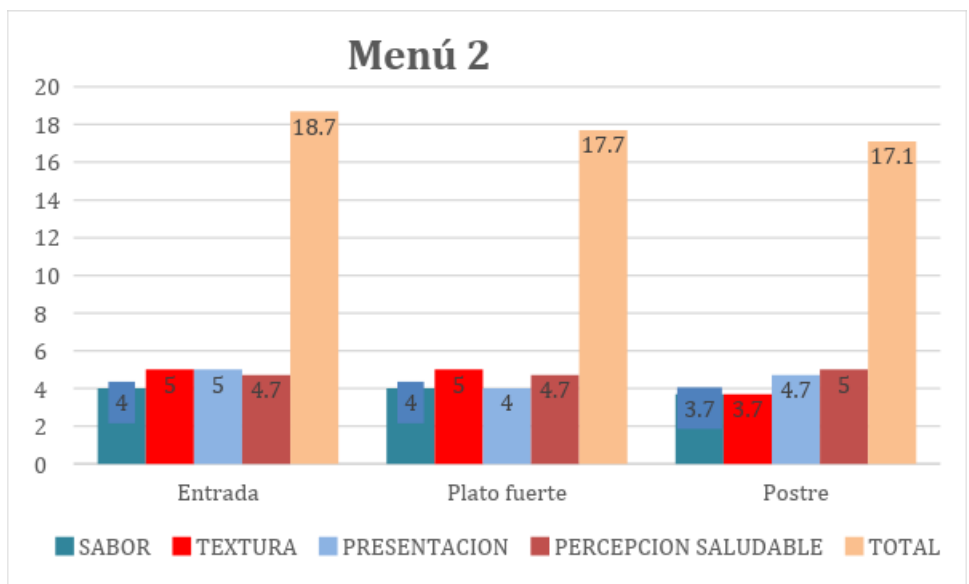


En el menú uno las preparaciones que más sobresalen es el postre, el cual consta de una panacota de zapallo en salsa de frambuesa, sin recomendaciones, seguido del plato fuerte que consta de pollo a la plancha en chutney de mango acompañado de quenelles de garbanzo, tomando en cuenta una sola recomendación de bajar el dulce del chutney, por último, con un puntaje menor esta la entrada que es una ensalada del huerto con las recomendaciones de cocer más la remolacha y disminuir un poco el ajo.



Menú 2

SUMATORIA DE CALIFICACION DEL JURADO					
MENÚ 2					
PLATO	SABOR	TEXTURA	PRESENTACION	PERCEPCION SALUDABLE	TOTAL/2
Entrada	4	5	5	4,7	18,7
Plato fuerte	4	5	4	4,7	17,7
Postre	3,7	3,7	4,7	5	17,1

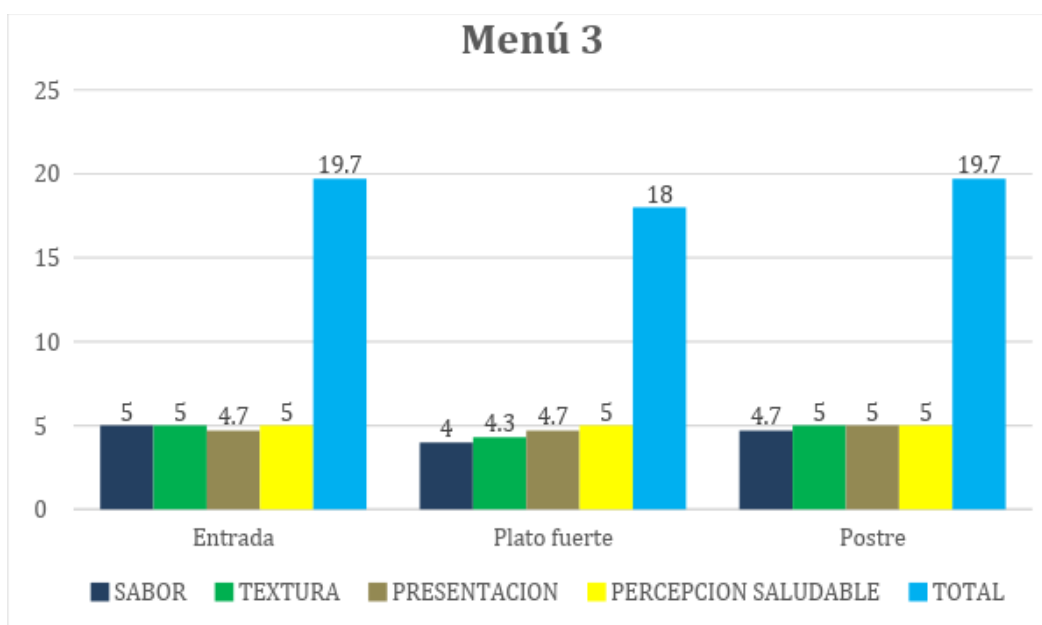


En el menú 2 el plato que más sobresale es la entrada que consta de una causa vegetariana con la única recomendación de bajar el porcentaje de curry en la crema de queso, luego está el plato fuerte que consta de trucha al vacío acompañado de risotto de quinua y ensalada, con la recomendación de añadir más sabor y sal a la trucha, por ultimo con menor calificación se encuentra el postre que consta de budín de pera y limón obteniendo las recomendaciones de cambiar la salsa de mora que lo acompaña por una salsa más ligera para resaltar el sabor de la pera, también blanquear la pera antes de realizar la preparación para que el postre obtenga una consistencia y textura más suave.

Menú 3



SUMATORIA DE CALIFICACION DEL JURADO					
MENÚ 3					
PLATO	SABOR	TEXTUR	PRESENTACIO	PERCEPCION	TOTAL/2
	R	A	N	SALUDABLE	0
Entrada	5	5	4,7	5	19,7
Plato fuerte	4	4,3	4,7	5	18
Postre	4,7	5	5	5	19,7



En el menú 3 el plato que más sobresale es el postre que consta de áspic de naranja acompañado de crema de queso y crocantes de nueces caramelizadas, sin recomendaciones, luego se encuentra la entrada que consta de un dim sum de col acompañado de salsa agridulce, con la única recomendación de cambiar el nombre a envuelto de col, debido a que se denomina dim sum a un envuelto de masa o por otra parte recomienda utilizar fécula de curry para que el nombre sea apropiado, y por ultimo está el plato fuerte que consta de solomillo de cerdo al horno bañado en salsa de uvilla acompañado de timbal de mote y vegetales al vapor con las recomendaciones de añadir un poco más de sal en el timbal de mote y reducir el azúcar en la salsa.

Como se puede notar en las calificaciones, los diversos platos dentro del menú tuvieron buena aceptación, existen pequeñas recomendaciones que se deben corregir en cada uno para mejorarlos



tanto en su sabor, textura y presentación, pero a pesar de ello el jurado dio a conocer que el menú proporciona buena alimentación para las mujeres en estado de gestación.

CONCLUSIONES:

- La presente investigación ha servido de mucha ayuda para comprender un poco más acerca de la dieta de una mujer gestante ya que al no tener una alimentación saludable, corre el riesgo de que el niño padezca de enfermedades como anemia, enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras.
- Los alimentos que se necesitan durante esta etapa son de mucha importancia ya que el futuro niño exige una demanda muy alta de alimentos nutritivos (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) que conlleven a su correcta formación, considerando que la alimentación principalmente en su primer trimestre es un pilar fundamental para los dos trimestres venideros.
- Habiendo culminado el presente trabajo de intervención, se pudo observar que varias personas que se encuentran en estado de gestación son jóvenes, especialmente mujeres que son madres por primera vez, por lo tanto la mayoría de ellas no tiene el conocimiento suficiente para saber que alimentos deben o no deben consumir, además mencionaron que es una desventaja la ausencia de lugares que oferten un menú para este tipo de personas, debido a que varias mujeres embarazadas trabajan o estudian y su tiempo no les alcanza para llegar a comer en sus hogares por lo tanto comer en otros lugares se les hace un poco difícil ya que brindan preparaciones con alimentos que no son al cien por ciento seguros para ellas.
- Por lo tanto, para realizar nuestras preparaciones tuvimos que tener en cuenta varios aspectos nutricionales de cada uno de los productos para de esta manera determinar cuáles son los más apropiados y necesarios que una mujer embarazada puede consumir y de esta manera poder someterlos a una buena técnica de cocción ya que su paladar se vuelve muy exigente debido a que en el primer trimestre comienza con sus primeros antojos, náuseas, mareos y vómitos; logrando así la elaboración de un menú sencillo y a la vez nutritivo.
- Durante la degustación de los diferentes menús se pudo acatar las diferentes recomendaciones por parte de los miembros del jurado, las cuales sirvieron de mucha ayuda para poder mejorar cada una de las preparaciones. Con las diferentes observaciones se pudo perfeccionar de la mejor manera los sabores y las texturas para que cada uno de los menús sean más apetecibles y saludables para una mujer en etapa de gestación.



RECOMENDACIONES:

Para adquirir una alimentación sana y saludable tanto para él bebe como para la madre durante el primer trimestre de gestación, se recomienda lo siguiente.

- Tener en cuenta que la etapa del embarazo es la más importante, ya que el feto comienza a desarrollar todas sus partes, por lo tanto se debe cuidar su dieta alimentaria evitando el exceso de grasas y consumiendo en cantidades moderadas de 2 a 3 porciones diarias de lácteos y carnes, de 3 a 5 porciones diarias de verduras, de 2 a 4 porciones de frutas por día, y en cantidades mayores de 6 a 11 porciones de carbohidratos y líquidos mínimo 2 litros por día, para que el desarrollo del bebé se lleve de la mejor manera.
- También se recomienda evitar por completo el consumo de bebidas alcohólicas y cafeína incluyendo a las preparaciones que los contengan así sea en bajo porcentaje. Existen algunos alimentos que también se deben evitar consumir en esta etapa ya que pueden ser perjudiciales tanto para el niño como para la madre entre ellos se encuentran los embutidos, carnes semicocidas, pescados que contienen exceso de mercurio como la sardina, enlatados y mariscos con concha.
- Para la obtención de un menú saludable se recomienda la aplicación correcta de los métodos de cocción para así conservar los nutrientes de cada uno de los alimentos, por ejemplo, la aplicación correcta de la técnica del blanqueado en las verduras ayuda a conservar sus vitaminas y minerales además elimina las bacterias presentes en los mismos.
- Con respecto a los productos cárnicos se los debe consumir bien cocidos por lo que es óptimo someterles a métodos de cocción como al horno, al grill o parrilla, cocción al vacío, estofado; ya que son las técnicas que además de darles una buena cocción al género ayuda a conservar todos sus nutrientes.

Tomando en cuenta las consideraciones anteriores se puede lograr una alimentación saludable para las mujeres que se encuentran en el primer trimestre de gestación, de esta manera ayudaremos a evitar complicaciones futuras durante el resto de su embarazo.



BIBLIOGRAFÍA:

LIBROS

Anderson, L. Dibble, M. Mitchell, H. Rynbergen, H. (1977). *Nutrición humana; Principios y aplicaciones*. España: Bellaterra.

Armendariz, J. (2001). *Procesos de cocina*. Madrid, España: ed. Thomson
PARANINFO.

Armendariz, J. (2001). *Procesos de cocina*. Madrid, España: Thomson.

Benito, P. Calvo, S. Gómez, C. & Iglesias, C. (2014). *Alimentación y nutrición en la vida: ejercicio y deporte*. Madrid: Uned.

Brown, J. (2006). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México: McGraw-Hill.

Comblence, L. (2000). *Alimentos y bebidas higiene, manejo y preparación*. México: CECOSA.

[Duque, L. Rubio, H. \(2006\). *Semiología médica médica integral*. Colombia: Universidad de Antioquía.](#)

Escudero, F. (2013). *Compra, recepción y almacenamiento de alimentos en hoteles y restaurantes*. México: Trillas

[Frontera, P. Cabezuela, G. \(2013\). *Como alimentar a los niños*: Amat.](#)

Gómez, E. (2013). *Higiene en alimentos y bebidas*. México: Trillas.

Holford, P. Lawson, S. (2005). *Nutrición óptima antes, durante y después del embarazo*. Barcelona: Amat.

Jaramillo, M. (2007). *Menús, sabores tentadores y deliciosamente sencillos*. Cuenca, Ecuador: Gráficas Hernández.

[Langman, S. \(2007\). *Embriología médica*. Chile: Medica panamericana](#)

Le Cordon Blue. (2005). *Cocina completa*. España: Everest.



Le Cordon Blue. (2005). *Las técnicas del chef*. C. R. Fisher (Ed). Barcelona, BLUME.

España:

Lexus editores. (2009). *Postres light*. China: Lexus.

Lexus editores. (2011). *Ensaladas*. Barcelona, España: Grafos. S. A.

Lorenzo, J. (2014). *Nutrición durante tu embarazo y lactancia*. Buenos Aires: Dunken.

Lorenzo, P. (2014). *Nutrición durante tu embarazo y lactancia*. Buenos aires, editorial Dunken.

Argentina:

Madrid, A. (2013). *Tratado de nutrición y dietética*. Madrid, España: AMV.

Pérez, C. (1995). *Salud y nutrición*. Honduras: Catie.

Pozuelo, T. Pérez, M. (2002). *Técnicas culinarias*. Madrid, España: Thomson.

Rodota, L. Castro, M. (2012). *Nutrición clínica y dietoterapia*. Buenos aires, Argentina: Panamericana.

Salvador, G. Bultó, L. (2001). *Larousse de la dietética y la nutrición*. Barcelona: SPES.

Sánchez, A. (2015). *Guía de alimentación para embarazadas*: Mecadiet.

Soldano, Lo y Gazulla. (2004). *Guía práctica para padres*. Paraguay: Albatros.

Suárez, C. (2010). *Cocina para embarazadas*. Barcelona: Salsa Books.

Sung, J. (2000). *Nutrición y salud*. Lima, Perú: Isabel.

Thompson, J. Manore, M. Vaughan, L. (2018). *Nutrición*. España: Pearson.

Whitney, E. Rolfes, S. (2011). *Tratado general de la nutrición*. España: Paidotribo.



INTERNET

Anónimo, (2018). Seguridad alimentaria para embarazadas. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://espanol.foodsafety.gov/riesgo/embarazadas/ah5j/%C3%ADndice.html>.

Anónimo. (2018). Necesidades de nutrientes. *Guía de alimentación y salud; alimentación en las etapas de la vida: embarazo*. Recuperado de https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/embarazo/neces_macronutrientes.htm.

Anónimo. (2018). *Suplemento del hierro en el embarazo*. Embarazo y mas.net. Recuperado de <https://www.embarazoymas.net/embarazo/alimentacion-embarazo/el-suplemento-del-hierro-en-el-embarazo/>.

Anónimo. (2018). Tabla de medidas y peso del feto. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://herramientas.elembarazo.net/tablas/medidas-y-peso-del-feto>.

Araneda, M. (2017). *Necesidades de energía, macronutrientes y fibra durante el embarazo*. Eidualimentaria.com. Recuperado de <http://www.edualimentaria.com/peso-saludable/66-nutricion-ciclo-vital/nutricion-embarazadas/81-necesidades-de-energia-macronutrientes-y-fibra-durante-el-embarazo>.

BabyCenter. (2018). Los diez mejores alimentos para el embarazo. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://espanol.babycenter.com/a13500013/los-diez-mejores-alimentos-para-el-embarazo>.

Ben, E. (2018). *La alimentación durante el embarazo*. “Kids Health” recuperado de <https://kidshealth.org/es/parents/eating-pregnancy-esp.html>.

Caraballo, A. (26 de mayo de 2016). Pirámide nutricional en el embarazo. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/embarazo/piramide-nutricional-en-el-embarazo/>.

Corchón, L. (2018). *Nutrición en el embarazo*. Asturnatura.com. Recuperado de <https://www.asturnatura.com/articulos/nutricion/ciclo-vida/nutricion-mujer-embarazada.php>.

Herrera, Alba. (2015). *Alimentación segura en el embarazo* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Valladolid.



Medina, V. (09 de octubre de 2014). Tercer mes de embarazo, etapas del embarazo. [Mensaje en un blog]. Recuperado de https://www.guiainfantil.com/salud/embarazo/desarrollo/tercer_mes.htm.

Medina, V. (10 de julio de 2015). Los beneficios del agua durante el embarazo. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/1618/los-beneficios-del-agua-durante-el-embarazo.html>.

Morales, G. (s.f). Control de peso durante el embarazo. *Embarazo manual del usuario*. Recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=fYKvAFmbMPwC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Orane, A. (6 de octubre de 2016). Requerimientos nutricionales en el embarazo y de dónde suplirlos. Revista clínica de la escuela de medicina. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/revcliescmed/ucr-2016/ucr164h.pdf>.

[Sanabria, Y. \(5 de diciembre de 2008\). El embarazo. \[Mensaje en un blog\]. Recuperado de <http://todosobreembarazo.blogspot.com/>.](http://todosobreembarazo.blogspot.com/)

Sanchez, F. (2013, abril). Nutrición hospitalaria. *Scielo*. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0212-16112013000200002.

Sedicias, S. (Julio de 2018). Desarrollo del bebé 6 semanas de embarazo. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.tuasaude.com/es/desarrollo-del-bebe-6-semanas-de-embarazo/>.



ANEXOS.

Anexo 1: Diseño de tesis aprobado



Licenciada
Lourdes Karina Farfan Pacheco
Decana de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
UNIVERSIDAD DE CUENCA
Presente.

De mi consideración:

Por medio del presente informo que el Tribunal de revisión del Diseño de trabajo de titulación: "Análisis de la dieta para mujeres en estado de gestación y propuesta de menús para el primer trimestre", ha presentado su informe de APROBADO con la denominación final del título a; "Propuesta de elaboración de menús saludables para mujeres en etapa de gestación durante el primer trimestre", con Línea de investigación: "Procesos de higiene, seguridad alimentaria y nutrición", de los estudiantes Gabriela Catalina Déleg Saquinaula y Ángel Remigio Tenemaza Arias.

Por lo que se recomienda su aprobación por el Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad y se sugiere como Director a la Mg. María Augusta Molina Díaz.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

[Handwritten signature]

Ing. Santiago Domingo Carpio Álvarez
DIRECTOR DE LA CARRERA DE GASTRONOMÍA

Adjunto: - Informe de los estudiantes Gabriela Catalina Déleg Saquinaula y Ángel Remigio Tenemaza Arias

C.C.: Ingeniera
Luz Alejandrina Armijos Torres
Secretaría 2
UNIVERSIDAD DE CUENCA

Para conocimiento y resolución del Consejo Directivo.
24/10/2018
[Official stamp and handwritten notes]



100/21

Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 22 de Octubre de 2018

Magister
Santiago Carpio
Director de la Carrera de Gastronomía
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

De nuestras consideraciones:

Mediante el presente documento ponemos en su conocimiento que el tribunal designado para la revisión del diseño del trabajo de titulación "ANÁLISIS DE LA DIETA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACIÓN Y PROPUESTA DE MENÚ PARA EL PRIMER TRIMESTRE" de los estudiantes Gabriela Catalina Deleg Saquinaula y Ángel Remigio Tenemaza Arias; resuelve, APROBAR el mismo, con el siguiente cambio en el tema: "PROPUESTA DE ELABORACIÓN DE MENÚ SALUDABLES PARA MUJERES EN ETAPA DE GESTACIÓN DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE"

Para lo cual se han considerado los siguientes aspectos:

1. Pertinencia del título: Es pertinente
2. Presentación, redacción, ortografía, ordenamiento del trabajo: Es pertinente
3. Investigación bibliográfica y desarrollo del marco teórico: Es pertinente
4. Correlación del marco teórico y el trabajo práctico: Es pertinente
5. Relación del tema con los objetivos y la metodología: Es pertinente
6. Cronograma y presupuesto: Es pertinente

Atentamente,


Mg. Ma. Augusta Molina
DIRECTOR


Mg. Patricia Ortiz
TRIBUNAL


Mg. Oswaldo Webster
TRIBUNAL

RECIBIDO.
24/Oct./2018
15:00 J. Delgado



TYES (3)
A



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD "CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD"

CARRERA DE GASTRONOMÍA

PROPUESTA DE ELABORACION DE MENUS SALUDABLES PARA
MUJERES EN ETAPA DE GESTACIÓN DURANTE EL PRIMER
TRIMESTRE

Proyecto de intervención previo a la obtención del título De: "licenciado
en gastronomía y servicio de alimentos y Bebidas"

AUTORES:

GABRIELA CATALINA DELEG SAQUINAULA

ANGEL REMIGIO TENEMAZA ARIAS

DIRECTOR:

Mg. María Augusta Molina

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Procesos de higiene, seguridad alimentaria y nutrición

CUENCA-ECUADOR

2018



Cuadro (4)
R

1. TÍTULO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Propuesta de elaboración de menús saludables para mujeres en etapa de gestación durante el primer trimestre.

2. NOMBRE DEL ESTUDIANTE / CORREO ELECTRÓNICO

Deleg Saquinaula Gabriela Catalina (Gabriela.deleg@ucuenca.edu.ec)

Tenemaza Arias Angel Remigio (angel.tenemazaa@ucuenca.edu.ec)

3. RESUMEN DEL DISEÑO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

El presente proyecto de intervención tiene como finalidad proponer la elaboración de menús saludables para mujeres en su etapa de gestación durante el primer trimestre, mediante la aplicación adecuada de técnicas y métodos culinarios para el consumo óptimo de alimentos, necesarios durante esta etapa.

Para ello, primero se analizará la alimentación de mujeres embarazadas especialmente en su primer trimestre de embarazo, logrando así determinar los alimentos principales que necesita el niño para desarrollarse de manera correcta así como los productos que se deben evitar.

Por otra parte se expondrá las diversas técnicas y métodos de cocción que contribuirán a la selección adecuada de alimentos evitando la pérdida excesiva de nutrientes para el desarrollo del menú, de igual manera se expondrá la forma correcta de manipular los alimentos para evitar enfermedades de transmisión alimentaria.

Para finalizar, se realizará una propuesta de menús basado en los requerimientos alimentarios a partir del primer trimestre de embarazo de manera que los beneficios sean tanto para la madre así como para el niño.



Lorenzo (S)

4. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Ante todo es de vital importancia elaborar menús para mujeres durante la etapa de gestación, debido a que los alimentos que se consume inciden directamente en el desarrollo del bebé, al considerar que alimentarse bien en esta etapa, no significa comer por dos; sino que se debe analizar lo que se ingiere; situación que lo explica (Ben, 2018), es por ello se debe seleccionar los productos ricos en nutrientes y darles una correcta cocción, dado que las diferentes técnicas culinarias producen cambios físicos, químicos y nutricionales en cada uno de los alimentos, es decir que es necesario diferenciar y seleccionar las técnicas culinarias como, al horno, al vacío, al vapor, pochado, entre otros más adecuados para emplearse en los alimentos y los mismos sean beneficiosos para la mujer y el niño durante este periodo.

“Durante el embarazo, ciertos nutrientes tienen funciones muy específicas tanto para el crecimiento y desarrollo del bebé así como para la salud de la madre. Es por este motivo que el consumo de alimentos debe aumentar durante la etapa de embarazo y deben ser consumidos en mayor cantidad” (Lorenzo, 2014: 32). En este sentido la importancia de obtener y delimitar el tipo de alimento durante el periodo de embarazo es de vital importancia para así obtener una mejor alimentación a base de una dieta rica en nutrientes.

En el primer trimestre de embarazo los requerimientos nutricionales para el desarrollo del niño son elevados debido a que en esta etapa necesita una mayor cantidad de ácido fólico, hierro, calcio entre otras, que en la mayoría de los casos las mujeres embarazadas consumen en cantidades relativamente bajas, afectando directamente al desarrollo del feto y ocasionando déficit de nutrientes en su crecimiento que llegan a ser irreversibles, desencadenando comúnmente en anemia o bajo peso al nacer; situación que lo explica Salvador



Seis (6)
7

(2001). Por ello es necesario la implementación de un menú saludable que contenga los elementos adecuados para una dieta sana y equilibrada, además que aporte los nutrientes precisos a partir de productos como cereales, carnes, frutas, vegetales entre otras, para una ingesta apropiada durante el primer trimestre de gestación.

Por otra parte esta propuesta incentiva a una oferta diferente y apropiada ya que se desconoce el aporte de lugares que puedan ofrecer un menú saludable, con una alimentación específica para esta etapa, ya sea por el desconocimiento de la información respecto a mujeres en periodo de gestación y acerca de los productos que son de mayor relevancia para ellas.

Para finalizar, el proyecto de intervención se propone la elaboración de menús en base a los alimentos necesarios para el desarrollo del niño en su primer trimestre de gestación para de esta manera incentivar a una buena alimentación a las futuras madres con la finalidad de prevenir desnutrición y enfermedades antes y después del parto.

5. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

En el libro *"Nutrición durante tu embarazo y lactancia"* del autor Lorenzo, brinda información acerca de los principales nutrientes que deben consumir durante los tres trimestres de embarazo.

El libro escrito por Carmen Suarez, *"Cocina para embarazadas"*, aporta con información acerca de los porcentajes nutricionales que debe consumir a diario una mujer embarazada.

El doctor Uzzi Reiss en su libro *"Cómo hacer feliz a una mujer embarazada"* da a conocer varios consejos prácticos acerca de una dieta equilibrada que



Siek (7)

debe consumir una mujer en su periodo de gestación y los alimentos que se debe evitar.

En el libro de Marguerite Smolen "*La agenda para el embarazo*" brinda información acerca de cada mes de gestación y los cambios en su dieta que se deben tomar en cuenta.

Patrick Holford y Susannah Lawson en su libro "*Nutrición óptima antes, durante y después del embarazo*", aporta información de cómo evitar problemas de desnutrición durante el embarazo, desde el primer día de gestación hasta el nacimiento del bebe, dando a conocer las vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas que se deben consumir durante cada uno de los periodos.

En el libro "Nutrición en la diferentes etapas de la vida" de Judith E. Brown. Ofrece información acerca de los alimentos esenciales para la el desarrollo del niño, determinando una ingesta adecuada en los procesos de formación.

El libro de José Bello Gutiérrez "Ciencia y tecnología culinaria" da a conocer acerca de algunos procesos y tipos de cocción que se pueden aplicar a los alimentos logrando así conservar sus nutrientes.

Joan Rocca en su libro "*Cocina con Joan Rocca*", indica acerca de varios consejos que se deben tener en cuenta para elaborar un menú dietético y nutricional aplicando varias técnicas culinarias, tomando en cuenta el tipo de alimentos a utilizarse.

El libro "*Técnicas Culinarias*" escrito por Alfredo Gil Martínez habla acerca de las técnicas culinarias que se deben utilizar desde la más sencilla hasta la más compleja, partiendo desde la materia prima hasta llegar a la elaboración del menú.



Ocho(8)

Hermann Grüner, Reinhold Metz y Alfredo Gil Martínez en el libro *"Procesos de cocina"* describen la composición nutritiva y el método de cocción que se le puede aplicar a cada ingrediente para evitar perder sus propiedades organolépticas.

En el libro escrito por Le Cordon Blue, *"Las técnicas del chef"*, ofrece una guía e información de las principales técnicas de cocción, glosario de ingredientes y términos culinarios.

6. OBJETIVOS, METAS, TRANSFERENCIA DE RESULTADOS E IMPACTOS.

Objetivos:

Objetivo general:

Elaborar menús saludables para mujeres en etapa de gestación durante el primer trimestre.

Objetivos específicos:

- Conocer la alimentación para mujeres en estado de gestación, especialmente en su primer trimestre e identificar los principales alimentos a consumir o evitar.
- Describir las diferentes técnicas y métodos culinarios más adecuados para la cocción de alimentos durante el periodo de embarazo.
- Elaborar menús en base a los alimentos necesarios para el primer trimestre del periodo de gestación



Nueve/9/
A

Metas:

Incentivar a las mujeres en su periodo de embarazo mantener una alimentación saludable especialmente durante su primer trimestre de gestación mediante la elaboración de menús que cumplan con los alimentos necesarios durante esta etapa, con la finalidad de aportar los nutrientes específicos para el crecimiento del bebé y para la buena salud de la madre.

Transferencia de resultados

Una vez concluido el proyecto, se procederá a entregar el documento en formato físico y digital al centro de documentación "Juan Bautista Vásquez" de la Universidad de Cuenca.

Impacto

El impacto que tendrá el proyecto se verá reflejado en el ámbito social, debido a la información que se proporcionará hacia la comunidad sobre la alimentación que debe consumir una mujer durante su embarazo especialmente en el primer trimestre.

7. TÉCNICAS DE TRABAJO

Para el desarrollo del proyecto de investigación se procederá a utilizar el método cualitativo. En efecto para la identificación de la alimentación en mujeres embarazadas especialmente en su primer trimestre de gestación, los principales productos a consumir, los productos que se deben evitar, además de las técnicas de cocción, se realizará un análisis documental bibliográfico en diversos libros, revistas, folletos, de las diferentes instituciones públicas y privadas especializadas en el tema. Además, se procederá a entrevistar a profesionales que estén en pleno conocimiento acerca del tema planteado.



Diez / 10 /

Por otra parte también se aplicará el método cuantitativo, mediante la aplicación de encuestas para determinar los gustos y preferencias en relación a los alimentos que se más se consumen durante el primer periodo de gestación para el desarrollo del menú.

Por último se realizará trabajos de laboratorio aplicando las respectivas técnicas culinarias procedentes de la experiencia y la información obtenida; y lograr así determinar la técnica más adecuada en la aplicación de los alimentos para la elaboración del menú.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Armendariz, J. (2004). *Procesos de cocina*. Madrid, España: Thomson
- Bello, J. (1998). *Ciencia y tecnología culinaria*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Brown, J. (2006). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México: Mc Graw Hill.
- Galiano, C. (2012). *Mis recetas más ricas utilizando varias técnicas culinarias modernas*: Bubok.
- Gil, A. (2010). *Técnicas culinarias*. Madrid, España: Akal.
- Grüner, H. Metz, R. Gil, A. (2008). *Procesos de cocina*. Madrid, España: Ediciones Akal.
- Holford, P. Lawson, S. (2005). *Nutrición óptima antes, durante y después del embarazo*. Barcelona: Amat.
- Jaramillo, M. (2007). *Menús, sabores tentadores y deliciosamente sencillos*. Cuenca, Ecuador: Gráficas Hernández.



Once (11)

- Le Cordon Blue. (2005). *Cocina completa*. España: Everest.
- Le Cordon Blue. (2005). *Las técnicas del chef*. C. R. Fisher (Ed). Barcelona, España: BLUME.
- Lorenzo, P. (2014). *Nutrición durante tu embarazo y lactancia*. Buenos aires, Argentina: editorial Dunken.
- Neal, L. (2008). *Mamá qué hay para comer, nutrición y salud durante el embarazo*. Barcelona, España: Ceac.
- Pozuelo, J. (2002). *Técnicas culinarias*. Madrid, España: Thomson.
- Rocca, J. (2014). *Cocina con Joan Rocca, técnicas básicas para cocinar en casa*. España: Planeta.
- Rodríguez, G. (2007). *El libro del embarazo*. Buenos Aires, Argentina: Gráfica MPS S.R.L.
- Salvador, G. (2001). *Larousse de la dietética y la nutrición*. Barcelona: Spes editorial.
- Smolen, M. (2010). *La agenda para el embarazo*. Barcelona: Amat.
- Suárez, C. (2010). *Cocina para embarazadas*. Barcelona: Salsa Books.
- Reiss, U. (2012). *Como hacer feliz a una mujer embarazada*. Barcelona: Amat.
- Whitney, E. Rolfes, S. (2008). *Tratado general de la nutrición*. Badalona, España: Paidotribo.
- Ben, E. (2018). *La alimentación durante el embarazo*. "Kids Health" recuperado de <https://kidshealth.org/es/parents/eating-pregnancy-esp.html>



Doce/12/

9. TALENTO HUMANO

Recurso	Dedicación	Valor Total \$
Director	1 h/Semana/6 meses	300,00
Estudiantes	20 horas/Semana/6 meses (por cada estudiante)	2400,00
Total		2700,00

10. RECURSOS MATERIALES

Propuesta de elaboración de menús saludables para mujeres en etapa de gestación durante el primer trimestre.

Cantidad (Un)	Rubro	Valor
150	Fotocopias	30,00
150	Impresiones	80,00
2	Equipos de computo	500,00
2	Suministros de cocina	200,00
2	Suministros de oficina	100,00
2	Transporte	100,00
TOTAL		1.010,00



Trece (13)
7

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Propuesta de elaboración de menús saludables para mujeres en etapa de gestación durante el primer trimestre.

ACTIVIDAD	MES					
	1	2	3	4	5	6
Recolección y revisión de información	x	x				
Análisis de la información	x	x	x			
Trabajo de laboratorio			x	x		
Integración de información de acuerdo con los objetivos			x	x		
Redacción del trabajo				x	x	
Revisión final					x	X



Quince (15)
A

Equipos, laboratorios y maquinaria			
Computador y accesorios	500,00	-	500,00
Utensilios	100,00	-	100,00
Otros	-	-	-
Total	3550,00	300,00	3850,00

13. ESQUEMA

Índice

CAPÍTULO 1: EMBARAZO, PRIMER TRIMESTRE, PRODUCTOS: GENERALIDADES

1.1 Primer trimestre del embarazo

1.1.1 Dieta en el embarazo

1.1.2 Periodos del primer trimestre

1.1.2.1 Primer mes

1.1.2.2 Segundo mes

1.1.2.3 Tercer mes

1.1.3 Restricciones



Catorce (14)
A

12. PRESUPUESTO

Propuesta de elaboración de menús saludables para mujeres en etapa de gestación durante el primer trimestre.

Concepto	Aporte del estudiante \$	Otros aportes \$	Valor total \$
Talento Humano			
Investigador	2400,00	300,00	2700,00
Gastos de movilización			
Transporte	100,00	-	100,00
Movilización	100,00	-	100,00
Alojamiento	-	-	-
Gastos de investigación			
Insumos y materia prima	200,00	-	200,00
Material de escritorio	50,00	-	50,00
Bibliografía	50,00	-	50,00
Internet	50,00	-	50,00



Quince (15)
A

Equipos, laboratorios y maquinaria			
Computador y accesorios	500,00	-	500,00
Utensilios	100,00	-	100,00
Otros	-	-	-
Total	3550,00	300,00	3850,00

13. ESQUEMA

Índice

CAPÍTULO 1: EMBARAZO, PRIMER TRIMESTRE, PRODUCTOS: GENERALIDADES

1.1 Primer trimestre del embarazo

1.1.1 Dieta en el embarazo

1.1.2 Periodos del primer trimestre

1.1.2.1 Primer mes

1.1.2.2 Segundo mes

1.1.2.3 Tercer mes

1.1.3 Restricciones



Diez y Seis (16)

1.2 Principales nutrientes en el primer trimestre

1.2.1 Macronutrientes

1.2.1.1 Proteínas

1.2.1.2 Carbohidratos

1.2.1.3 Grasas

1.2.2 Micronutrientes

1.2.2.1 Vitaminas

1.2.2.1.1 Vitamina A

1.2.2.1.2 Vitamina B6

1.2.2.1.3 Vitamina B9 o Ácido fólico

1.2.2.1.3 Vitamina B12

1.2.2.1.3 Vitamina C

1.2.2.1.3 Vitamina D

1.2.2.2 Minerales

1.2.2.2.1 Calcio

1.2.2.2.2 Hierro

1.2 Aspectos de seguridad en los alimentos durante el embarazo

CAPÍTULO 2: TÉCNICAS Y MÉTODOS DE COCCIÓN

2.1 CONCEPTUALIZACIÓN

2.2 CLASIFICACIÓN



Dice y Suefe (17/)

2.2.1 Grill o parrilla

2.2.2 Horno

2.2.3 Saltear

2.2.4 Gratinar

2.2.5 Blanquear

2.2.6 Pochar

2.2.7 Al vapor

2.2.8 Brasear

2.2.9 Estofar

2.2.10 Al Vacio

CAPÍTULO 3: RECETARIO DE MENÚS

MENÚ 1

Entrada

Ensalada del huerto

Plato fuerte

Pechuga de pollo en salsa de mango con tierra falsa de haba acompañado de quenelles de garbanzo

Postre

Panacotta de zapallo en salsa de frambuesa.

MENÚ 2



Diez y Ocho (18)
A

Entrada

Crema de brócoli acompañado de mini bolones de queso aromatizado.

Plato fuerte

Lomo de cerdo al horno bañado en salsa de uvilla acompañado de un timbal de mote y vegetales al vapor.

Postre

Enrollado de fresas con coulis de mortiño.

MENÚ 3

Entrada

Ensalada César.

Plato fuerte

Lomo fino de res bañado en salsa de morrón acompañado de muchines de yuca y ensalada de col morada.

Postre

Pie de fresa bañado en salsa de uvilla.

MENÚ 4

Entrada

Crepes de camarones en salsa blanca

Plato fuerte

Corvina al papillote acompañado de crocantes de verde y ensalada fresca.



Diez y Nueve (10/19)

Postre

Budín de limón y mora

MENÚ 5

Entrada

Canasta de melloco rellena de crema de queso y huevos de codorniz

Plato fuerte

Trucha al vacío acompañado de risotto de quínoa y ensalada de zucchini, pepinillo en vinagreta de taxo.

Postre

Bavaroise de mango acompañado de galletas de avena.

MENÚ 6

Entrada

Causa vegetariana

Plato fuerte

Pollo a la plancha acompañado de vegetales al grill y timbal de papa.

Postre

Profiteroles de machica rellenos de crema de almendra.

MENÚ 7

Entrada

Canapés de aguacate



Vente (20)
*

Plato fuerte

Carré de cordero en salsa de tamarindo acompañado de trilogía de granos y decorado con frutos secos.

Postre

Bizcocho de coco acompañado de helado de uvilla.

MENÚ 8

Entrada

Hojaldre con espárragos y champiñones

Plato fuerte

Pescado al vapor en salsa de naranjilla con croquetas de lenteja y ensalada multicolor.

Postre

Terrina de naranja acompañado de crema de queso y crocante de nueces caramelizadas.

Abstract

Agradecimiento

Dedicatoria

Introducción

14. ANEXOS

Certifica: Que el documento que antecede en 20 foja(s), es igual a su original, que reposa en el archivo.
Cuenca, 29 de Julio del 2018.
[Signature]
SECRETARIA ABOGADA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD



Anexo 2: Calificación individual de la degustación



Universidad De Cuenca
Facultad De Ciencias De La Hospitalidad
Carrera De Gastronomía

PROPUESTA DE ELABORACION DE MENUS SALUDABLES PARA MUJERES EN ETAPA DE GESTACIÓN DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE.

Indicaciones: Puntuar del 5 al 1 cada uno de los items expuestos.

Menú 1

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada 1:	Ensalada del huerto			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable/5	Total/20
5	4	5	5	19
Observaciones:	Falta cocerlos de los Remolachos y desmenuar el ajo. Bueno			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Fuente 1:	Pechuga de pollo en chutney de mango con tierra falsa de haba acompañado de quenelles de garbanzo.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	Bajas el dulzor del chutney. Muy bueno.			



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Postre 1:	Panacota de zapallo en salsa de frambuesa			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
5	5	5	5	20.
Observaciones:	Bueno la textura y el sabor. Excelente.			

Menú 2

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada 2:	Causa vegetariana			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
3	5	5	5	18.
Observaciones:	Quitar el porcentaje de curry.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Fuerte 2:	Trucha al vacío acompañado de risotto de quinua y ensalada de zucchini, pepinillo en vinagreta de taxo.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
4	5	4	5	18.
Observaciones:	Falta sabor y sal en los truchas			



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN

Postre 2:	Budín de pera y limón			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
4	4	5	5	18
Observaciones:	Blanquear la pera para mejorar la textura.			

Menú 3

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN

Entrada 3:	Dim sum de col en salsa agridulce			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
5	5	4	5	19
Observaciones:	Quizá utilizar la fécula de arroz para que el muelle sea apropiado.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN

Fuerte 3:	Solomillo de cerdo al horno bañado en salsa de uvilla acompañado de timbal de mote y vegetales al vapor.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
4	4	5	5	18
Observaciones:	Poner algo de sal en el timbal de Mote. Poner un poco menos azúcar en la salsa.			



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Postre 3:	Áspic de naranja acompañado de crema de queso y crocante de nueces caramelizadas.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	Muy bien			

Gabriela Catalina Deleg Saquinaula



Universidad De Cuenca

Facultad De Ciencias De La Hospitalidad

Carrera De Gastronomía

PROPUESTA DE ELABORACION DE MENUS SALUDABLES PARA MUJERES EN ETAPA DE GESTACIÓN DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE.

Indicaciones: Puntuar del 5 al 1 cada uno de los ítems expuestos.

Menú 1

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada 1:	Ensalada del huerto			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	Disminuir ligeramente el ajo y mejorar la cocción de la remolacha			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Fuente 1:	Pechuga de pollo en chutney de mango con tierra falsa de haba acompañado de quenelles de garbanzo.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	Excelente!			



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Postre 1:	Panacota de zapallo en salsa de frambuesa			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	Muy bueno!			

Menú 2

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada 2:	Causa vegetariana			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
4	5	5	4	18
Observaciones:	Disminuir el curry para mejorar los sabores.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Fuente 2:	Trucha al vacío acompañado de risotto de quinua y ensalada de zucchini, pepinillo en vinagreta de taxo.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
4	5	4	5	18
Observaciones:	Aumentar un poco de sal en la trucha.			



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN

Postre 2:	Budín de pera y limón			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
3	3	4	5	15
Observaciones:	Se sugiere cambiar la salsa de mora por otra para que se sienta más el sabor de pera.			

Menú 3

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN

Entrada 3:	Dim sum de col en salsa agri dulce			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	Muy bueno. Cambiar el nombre por un envuelto de col.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN

Fuerte 3:	Solomillo de cerdo al horno bañado en salsa de uvilla acompañado de timbal de mote y vegetales al vapor.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
4	4	5	5	18
Observaciones:	Añadir un poco de sal al timbal de mote			



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN

Postre 3: Áspic de naranja acompañado de crema de queso y crocante de nueces caramelizadas.

Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
5	5	5	5	20

Observaciones:

No Agrega ~~HP~~ D's



Universidad De Cuenca
Facultad De Ciencias De La Hospitalidad
Carrera De Gastronomía

PROPUESTA DE ELABORACION DE MENUS SALUDABLES PARA MUJERES
EN ETAPA DE GESTACIÓN DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE.

Indicaciones: Puntuar del 5 al 1 cada uno de los ítems expuestos.

Menú 1

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada 1:	Ensalada del huerto			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable/5	Total/20
5	4	5	5	19
Observaciones:	Falta cocción en la zanahoria			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Fuente 1:	Pechuga de pollo en chutney de mango con tierra falsa de haba acompañado de quenelles de garbanzo.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
5	5	4	5	19
Observaciones:				



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Postre 1:	Panacota de zapallo en salsa de frambuesa			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
4	5	5	5	19
Observaciones:				

Menú 2

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada 2:	Causa vegetariana			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:				

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Fuerte 2:	Trucha al vacío acompañado de risotto de quinua y ensalada de zucchini, pepinillo en vinagreta de taxo.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
4	5	4	4	17
Observaciones:				



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN

Postre 2:	Budín de pera y limón			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
4	4	5	5	18
Observaciones:				

Menú 3

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN

Entrada 3:	Dim sum de col en salsa agridulce			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:				

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN

Fuerte 3:	Solomillo de cerdo al horno bañado en salsa de uvilla acompañado de timbal de mote y vegetales al vapor.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
4	5	4	5	18
Observaciones:				



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN

Postre 3: Áspic de naranja acompañado de crema de queso y crocante de nueces caramelizadas.

Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Percepción saludable /5	Total/20
4	5	5	5	19

Observaciones:

Anexo 3 Fotografías de la degustación

Ilustración 14: Degustación de platos del proyecto de intervención.



Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019

Ilustración 15: Degustación de platos del proyecto de intervención.



Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019.



Anexo 4: Modelo de encuestas



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 25

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado		<input checked="" type="checkbox"/>	
Carne de cerdo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de res	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de pollo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Brócoli	<input checked="" type="checkbox"/>		
Espinaca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Col	<input checked="" type="checkbox"/>		
Aguacate	<input checked="" type="checkbox"/>		
Germinados		<input checked="" type="checkbox"/>	
Camote	<input checked="" type="checkbox"/>		
Zanahoria	<input checked="" type="checkbox"/>		
Remolacha	<input checked="" type="checkbox"/>		
Tomate	<input checked="" type="checkbox"/>		
Frejol	<input checked="" type="checkbox"/>		
Garbanzo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Habas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Lenteja	<input checked="" type="checkbox"/>		
Soya		<input checked="" type="checkbox"/>	
Ajonjolí			<input checked="" type="checkbox"/>
Avena			<input checked="" type="checkbox"/>
Chía		<input checked="" type="checkbox"/>	
Quinua			<input checked="" type="checkbox"/>
Maca			<input checked="" type="checkbox"/>
Frutas	<input checked="" type="checkbox"/>		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____
NO



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si No _____

¿Por qué?

Porque de esta manera podemos comer en un lugar seguro después del trabajo

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

Alcohol, café, grasas alón

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena
Buena
Regular
Mala

X

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Si No _____

¿Por qué?

información del internet

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Si No _____

¿Por qué?

Porque el nutricionista sabe que debe ser comidas

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

huevo, frutas, yogurt, verduras, leche



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 25

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado		<input checked="" type="checkbox"/>	
Carne de cerdo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de res	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de pollo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Brócoli	<input checked="" type="checkbox"/>		
Espinaca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Col	<input checked="" type="checkbox"/>		
Aguacate	<input checked="" type="checkbox"/>		
Germinados		<input checked="" type="checkbox"/>	
Camote	<input checked="" type="checkbox"/>		
Zanahoria	<input checked="" type="checkbox"/>		
Remolacha	<input checked="" type="checkbox"/>		
Tomate	<input checked="" type="checkbox"/>		
Frejol	<input checked="" type="checkbox"/>		
Garbanzo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Habas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Lenteja	<input checked="" type="checkbox"/>		
Soya		<input checked="" type="checkbox"/>	
Ajonjolí		<input checked="" type="checkbox"/>	
Avena			<input checked="" type="checkbox"/>
Chía		<input checked="" type="checkbox"/>	
Quinoa			<input checked="" type="checkbox"/>
Maca			<input checked="" type="checkbox"/>
Frutas	<input checked="" type="checkbox"/>		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____
NO



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si X No _____

¿Por qué?

Porque necesitamos un lugar donde comer después de trabajar

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante período de gestación.

alcohol, café, grasas, azúcar

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena
Buena
Regular
Mala

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Sí X No _____

¿Por qué?

Busqueda en internet

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Si X No _____

¿Por qué?

Porque así podemos saber que consumir y que no

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

Frutas, leche, huevos, verduras, yogur.



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 25

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado		<input checked="" type="checkbox"/>	
Carne de cerdo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de res	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de pollo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Brócoli	<input checked="" type="checkbox"/>		
Espinaca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Col	<input checked="" type="checkbox"/>		
Aguacate	<input checked="" type="checkbox"/>		
Germinados		<input checked="" type="checkbox"/>	
Camote	<input checked="" type="checkbox"/>		
Zanahoria	<input checked="" type="checkbox"/>		
Remolacha	<input checked="" type="checkbox"/>		
Tomate	<input checked="" type="checkbox"/>		
Frejol	<input checked="" type="checkbox"/>		
Garbanzo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Habas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Lenteja	<input checked="" type="checkbox"/>		
Soya		<input checked="" type="checkbox"/>	
Ajonjolí		<input checked="" type="checkbox"/>	
Avena			<input checked="" type="checkbox"/>
Chía		<input checked="" type="checkbox"/>	
Quinoa			<input checked="" type="checkbox"/>
Maca			<input checked="" type="checkbox"/>
Frutas	<input checked="" type="checkbox"/>		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____
NO



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si X No _____

¿Por qué?

Porque a veces no podemos almorzar en casa y debemos
cotizar fuera y necesitamos un lugar saludable

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

alcohol, café, grasas, etc

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

X

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Sí X No _____

¿Por qué?

Busque información en internet.

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Si X No _____

¿Por qué?

Porque de esta manera nos ayuda en la alimentación

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

Verduras, yogurt, huevos, leche, frutas



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Allimento	Si	No	A veces
Pescado			X
Carne de cerdo	X		
Carne de res	X		
Carne de pollo	X		
Brócoli	X		
Espinaca	X		
Col	X		
Aguacate	X		
Germinados			X
Camote	X		
Zanahoria	X		
Remolacha	X		
Tomate	X		
Frejol	X		
Garbanzo	X		
Habas	X		
Lenteja	X		
Soya			X
Ajonjolí			X
Avena			X
Chía			X
Quinoa			X
Maca			X
Frutas	X		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____
NO X



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si X No _____

¿Por qué?

Porque algunos estudiamos y necesitamos un lugar que ofrezca un menú saludable.

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

alcohol, café, grasas altas

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena
Buena
Regular
Mala

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Sí X No _____

¿Por qué?

Porque me informé por internet.

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Si X No _____

¿Por qué?

Porque de esta manera sabemos que consumir y que debemos evitar

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

huevo, leche, verduras, frutas, yogurt



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado			X
Carne de cerdo	X		
Carne de res	X		
Carne de pollo	X		
Brócoli	X		
Espinaca	X		
Col	X		
Aguacate	X		
Germinados			X
Camote	X		
Zanahoria	X		
Remolacha	X		
Tomate	X		
Frejol	X		
Garbanzo	X		
Habas	X		
Lenteja	X		
Soya			X
Ajonjolí			X
Avena			X
Chía		X	
Quinoa			X
Maca			X
Frutas	X		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____
NO X



2. En caso de ser Si su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaria asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si X No _____

¿Por qué?

Porque aueco no tenemos un lugar que nos brinde un menú saludable para nuestra etapa de embarazo

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

atún, grasas, café, alcohol

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena
Buena
Regular
Mala

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Si X No _____

¿Por qué?

mi familia me apoyo y me sugirió algunos productos

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Si X No _____

¿Por qué?

Porque con la ayuda de un especialista podemos evitar tener riesgos en el embarazo

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

Truitas, huevos, leche, yogurt, verduras



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado			X
Carne de cerdo	X		
Carne de res	X		
Carne de pollo	X		
Brócoli	X		
Espinaca	X		
Col	X		
Aguacate	X		
Germinados			4
Camote	X		
Zanahoria	X		
Remolacha	X		
Tomate	X		
Frejol	X		
Garbanzo	X		
Habas	X		
Lenteja	X		
Soya			X
Ajonjolí			X
Avena			X
Chía			X
Quinoa			X
Maca			X
Frutas	X		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____
NO X



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si X No _____

¿Por qué?

Porque en mayoria de casos somos estudiantes embarazadas y en el almuerzo no hay un lugar especifico para comer sin riesgos

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

grasas, cafe, alcohol, estin

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena
Buena
Regular
Mala

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Si X No _____

¿Por qué?

Recibí comentarios de otras personas

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Si X No _____

¿Por qué?

Porque en especifico debe que nos debe recomendar para tener un buen embarazo

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

huevos, leche, frutas, yogurt, verduras



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado			X
Carne de cerdo	X		
Carne de res	X		
Carne de pollo	X		
Brócoli	X		
Espinaca	X		
Col	X		
Aguacate	X		
Germinados			X
Camote	X		
Zanahoria	X		
Remolacha	X		
Tomate	X		
Frejol	X		
Garbanzo	X		
Habas	X		
Lenteja			
Soya			X
Ajonjolí			X
Avena			X
Chía			X
Quinoa			X
Maca			X
Frutas	X		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____
NO X



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si No

¿Por qué?

Porque sería de ventaja para las personas que trabajamos y no tenemos donde almorzar

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

alcohol, café, atún, grasas

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena

Buena

Regular

Mala

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Si No

¿Por qué?

Comentarios que escuche en el centro de Salud

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Si No

¿Por qué?

Porque nosotros tenemos poco conocimiento y un especialista nos ayuda con mucha información

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

Verduras, leche, huevos, frutas, yogur.



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 25

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado		<input checked="" type="checkbox"/>	
Carne de cerdo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de res	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de pollo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Brócoli	<input checked="" type="checkbox"/>		
Espinaca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Col	<input checked="" type="checkbox"/>		
Aguacate	<input checked="" type="checkbox"/>		
Germinados			<input checked="" type="checkbox"/>
Camote	<input checked="" type="checkbox"/>		
Zanahoria	<input checked="" type="checkbox"/>		
Remolacha	<input checked="" type="checkbox"/>		
Tomate	<input checked="" type="checkbox"/>		
Frejol	<input checked="" type="checkbox"/>		
Garbanzo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Habas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Lenteja	<input checked="" type="checkbox"/>		
Soya		<input checked="" type="checkbox"/>	
Ajonjolí			<input checked="" type="checkbox"/>
Avena			<input checked="" type="checkbox"/>
Chía		<input checked="" type="checkbox"/>	
Quinoa			<input checked="" type="checkbox"/>
Maca			<input checked="" type="checkbox"/>
Frutas	<input checked="" type="checkbox"/>		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____
NO



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si X No _____

¿Por qué?

Porque de esta manera nos ayuda con nuestra alimentación.

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

grasas, azúcar, café, alcohol

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Sí X No _____

¿Por qué?

Mis amigos me recomendaron algunos alimentos

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Si X No _____

¿Por qué?

Porque ellos son los más expertos en el tema

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

huevos, frutas, verduras, yogur, leche



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 33

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	SI	No	A veces
Pescado			<input checked="" type="checkbox"/>
Carne de cerdo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de res	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de pollo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Brócoli	<input checked="" type="checkbox"/>		
Espinaca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Col	<input checked="" type="checkbox"/>		
Aguacate	<input checked="" type="checkbox"/>		
Germinados			<input checked="" type="checkbox"/>
Camote	<input checked="" type="checkbox"/>		
Zanahoria	<input checked="" type="checkbox"/>		
Remolacha	<input checked="" type="checkbox"/>		
Tomate	<input checked="" type="checkbox"/>		
Frejol	<input checked="" type="checkbox"/>		
Garbanzo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Habas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Lenteja	<input checked="" type="checkbox"/>		
Soya			<input checked="" type="checkbox"/>
Ajonjolí			<input checked="" type="checkbox"/>
Avena			<input checked="" type="checkbox"/>
Chía		<input checked="" type="checkbox"/>	
Quinua			<input checked="" type="checkbox"/>
Maca			<input checked="" type="checkbox"/>
Frutas	<input checked="" type="checkbox"/>		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____

NO



2. En caso de ser Sí su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Sí X No _____

¿Por qué?

Porque sería de gran ventaja para nosotros que nos encontramos en este estado

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

alcohol, café, tabaco, grasas

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena
Buena
Regular
Mala

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Sí X No _____

¿Por qué?

Pedí información a mi familia

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Sí X No _____

¿Por qué?

Porque el nos pide recomendar los alimentos que se deben consumir.

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

leche, huevos, yogurt, Verduras, Frutas



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado			X
Carne de cerdo	X		
Carne de res	X		
Carne de pollo	X		
Brócoli	X		
Espinaca	X		
Col	X		
Aguacate	X		
Germinados			X
Camote	X		
Zanahoria	X		
Remolacha	X		
Tomate	X		
Frejol	X		
Garbanzo	X		
Habas	X		
Lenteja	X		
Soya			X
Ajonjolí			X
Avena			X
Chía		X	
Quinoa			X
Maca			X
Frutas	X		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____
NO X



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si X No _____

¿Por qué?

Porque hay personas embarazadas que trabajan y no alcanzan a alimentarse en su casa

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

grasas, cafe, alcohol, tabaco

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena	<input type="checkbox"/>
Buena	<input type="checkbox"/>
Regular	<input type="checkbox"/>
Mala	<input checked="" type="checkbox"/>

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Sí X No _____

¿Por qué?

mi familia me informó de algunos alimentos

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Si X No _____

¿Por qué?

Porque un especialista siempre proporciona acerca del tema

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

leche, huevos, frutas, yogur, verduras



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	SI	No	A veces
Pescado			X
Carne de cerdo	X		
Carne de res	X		
Carne de pollo	X		
Brócoli	X		
Espinaca	X		
Coí	X		
Aguacate	X		
Germinados			X
Camote	X		
Zanahoria	X		
Remolacha	X		
Tomate	X		
Frejol	X		
Garbanzo	X		
Habas	X		
Lenteja			
Soya			X
Ajonjolí			X
Avena			X
Chía			X
Quinua			X
Maca			X
Frutas	X		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____

NO X



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si X No _____

¿Por qué?

Porque hay estudiantes embarazados y requieren de un lugar donde alimentarse sanamente

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

grasas, atún, alcohol, café

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena

Buena

Regular

Mala

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Si X No _____

¿Por qué?

Comentarios que escuche en el hospital

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Si X No _____

¿Por qué?

Porque ellos saben acerca de los alimentos buenos y malos para una persona embarazada.

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

Pescado, yogurt, Frutas, verduras, leche



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado			X
Carne de cerdo	X		
Carne de res	X		
Carne de pollo	X		
Brócoli	X		
Espiniaca	X		
Col	X		
Aguacate	X		
Germinados			X
Carnote	X		
Zanahoria	X		
Remolacha	X		
Tomate	X		
Frejol	X		
Garbanzo	X		
Habas	X		
Lenteja	X		
Soya		X	
Ajonjolí			X
Avena			X
Chía		X	
Quinoa			X
Maca			X
Frutas	X		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____
NO X



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado			X
Carne de cerdo	X		
Carne de res	X		
Carne de pollo	X		
Brócoli	X		
Espinaca	X		
Col	X		
Aguacate	X		
Germinados			X
Camote	X		
Zanahoria	X		
Remolacha	X		
Tomate	X		
Frejol	X		
Garbanzo	X		
Habas	X		
Lenteja	X		/
Soya			X
Ajonjolí			X
Avena			X
Chía			X
Quinua			X
Maca			X
Frutas	X		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____
NO X



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si No

¿Por qué?

porque en esos lugares nos brindarian comida saludable para
nuestro niño

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

alcohol, cafe, grasas, tabaco

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena
Buena
Regular
Mala

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Sí No

¿Por qué?

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Sí No

¿Por qué?

porque ellos saben que es lo bueno y lo malo en esta etapa.

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

leche, frutas, pescado, yogurt, verduras



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado			<input checked="" type="checkbox"/>
Carne de cerdo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de res	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de pollo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Brócoli	<input checked="" type="checkbox"/>		
Espinaca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Col	<input checked="" type="checkbox"/>		
Aguacate	<input checked="" type="checkbox"/>		
Germinados			<input checked="" type="checkbox"/>
Camote	<input checked="" type="checkbox"/>		
Zanahoria	<input checked="" type="checkbox"/>		
Remolacha	<input checked="" type="checkbox"/>		
Tomate	<input checked="" type="checkbox"/>		
Frejol	<input checked="" type="checkbox"/>		
Garbanzo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Habas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Lenteja	<input checked="" type="checkbox"/>		
Soya			<input checked="" type="checkbox"/>
Ajonjolí			<input checked="" type="checkbox"/>
Avena			<input checked="" type="checkbox"/>
Chía			<input checked="" type="checkbox"/>
Quinoa			<input checked="" type="checkbox"/>
Maca			<input checked="" type="checkbox"/>
Frutas	<input checked="" type="checkbox"/>		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI
NO



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si No

¿Por qué?

Por que a veces no alcanzamos a llegar a almorzar en nuestros casas y un lugar así sería de gran ayuda.

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

alcohol, cafe, tabaco, grasa

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena
Buena
Regular
Mala

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Sí No

¿Por qué?

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Sí No

¿Por qué?

Porque un especialista nos recomendaría los alimentos que mas nos serviría en esta etapa.

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

Frutas, leche, pescado, verduras, yogurt.



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado			/
Carne de cerdo	/		
Carne de res	/		
Carne de pollo	/		
Brócoli	/		
Espinaca	/		
Col	/		
Aguacate	/		/
Germinados			/
Camote	/		
Zanahoria	/		
Remolacha	/		
Tomate	/		
Frejol	/		
Garbanzo	/		
Habas	/		
Lenteja	/		
Soya			/
Ajonjolí			/
Avena			/
Chía			/
Quinoa			/
Maca			/
Frutas	/		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____

NO /



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si

No

¿Por qué?

porque en muchos casos no podemos o no tenemos la oportunidad de encontrar un lugar con alimentos sanos para almorzar.

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

tabaco, grasas, café, alcohol

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena

Buena

Regular

Mala

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Sí

No

¿Por qué?

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Sí

No

¿Por qué?

porque es la persona más indicada para recomendarnos los alimentos que debemos consumir

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

verduras, yogurt, pescado, leche, frutas



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado			/
Carne de cerdo	/		
Carne de res	/		
Carne de pollo	/		
Brócoli	/		
Espinaca	/		
Col	/		
Aguacate	/		
Germinados			/
Camote	/		
Zanahoria	/		
Remolacha	/		
Tomate	/		
Frejol	/		
Garbanzo	/		
Habas	/		
Lenteja	/		
Soya			/
Ajonjolí			/
Avena			/
Chía			/
Quinua			/
Maca			/
Frutas	/		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____
NO /



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si No

¿Por qué?

Porque en muchos casos trabajamos o estudiamos y no
alcanzamos a llevar en casa y es necesario un lugar seguro para hacerlo

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

grasas, tabaco, alcohol, café

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena
Buena
Regular
Mala

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Sí No

¿Por qué?

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Si No

¿Por qué?

Porque es la persona que mas sabe sobre el tema y
no puede recomendar los alimentos saludables

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

pepino, yogurt, leche, verduras, frutas



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado			X
Carne de cerdo	X		
Carne de res	X		
Carne de pollo	X		
Brócoli	X		
Espinaca	X		
Col	X		
Aguacate	X		
Germinados	X		X
Camote	X		
Zanahoria	X		
Remolacha	X		
Tomate	X		
Frejol	X		
Garbanzo	X		
Habas	X		
Lenteja	X		
Soya			X
Ajonjolí			X
Avena			X
Chía			X
Quinoa			X
Maca			X
Frutas	X		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____
NO X



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si X No _____

¿Por qué?

Porque en muchos casos no se puede almacenar en un lugar adecuado después del trabajo o estudio

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

grasas, alcohol, café, tabaco

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena
Buena
Regular
Mala

X

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Sí _____ No X

¿Por qué?

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Si X No _____

¿Por qué?

Porque solo un especialista sabe los alimentos que debemos consumir.

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

leche, frutas, pescado, verduras, yogurt



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado			<input checked="" type="checkbox"/>
Carne de cerdo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de res	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de pollo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Brócoli	<input checked="" type="checkbox"/>		
Espinaca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Col	<input checked="" type="checkbox"/>		
Aguacate	<input checked="" type="checkbox"/>		
Germinados			<input checked="" type="checkbox"/>
Camote	<input checked="" type="checkbox"/>		
Zanahoria	<input checked="" type="checkbox"/>		
Remolacha	<input checked="" type="checkbox"/>		
Tomate	<input checked="" type="checkbox"/>		
Frejol	<input checked="" type="checkbox"/>		
Garbanzo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Habas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Lenteja	<input checked="" type="checkbox"/>		
Soya			<input checked="" type="checkbox"/>
Ajonjolí			<input checked="" type="checkbox"/>
Avena			<input checked="" type="checkbox"/>
Chía		<input checked="" type="checkbox"/>	
Quinoa			<input checked="" type="checkbox"/>
Maca			<input checked="" type="checkbox"/>
Frutas	<input checked="" type="checkbox"/>		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____

NO



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si X No _____

¿Por qué?

Porque sería de gran ventaja para nosotros que nos encontramos en este estado

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

alcohol, café, tabaco, grasas

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena
Buena
Regular
Mala

X

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Sí X No _____

¿Por qué?

Pedir información a mi familia

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Sí X No _____

¿Por qué?

Porque el nos puede recomendar los alimentos que se deben consumir.

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

leche, huevos, yogurt, Verduras, Frutas



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado			X
Carne de cerdo	X		
Carne de res	X		
Carne de pollo	X		
Brócoli	X		
Espinaca	X		
Col	X		
Aguacate	X		
Germinados			X
Camote	X		
Zanahoria	X		
Remolacha	X		
Tomate	X		
Frejol	X		
Garbanzo	X		
Habas	X		
Lenteja	X		
Soya			X
Ajonjolí			X
Avena			X
Chía			X
Quinoa			X
Maca			X
Frutas	X		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____
NO X



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si X No _____

¿Por qué?

porque a veces no alcanzamos a llegar a almorzar en nuestras casas y un lugar así sería de gran ayuda.

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

alcohol, cafe, tabaco, grasas

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Sí _____ No X

¿Por qué?

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Si X No _____

¿Por qué?

Porque un especialista nos recomendaría los alimentos que mas nos serviría en esta etapa.

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

Frutas, leche, pescado, sardinas, yogurt



ENCUESTA PARA MUJERES EN ESTADO DE GESTACION

Edad: 23

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos considera usted, que deberían estar incluidos en una dieta para una mujer gestante?

Alimento	Si	No	A veces
Pescado			X
Carne de cerdo	X		
Carne de res	X		
Carne de pollo	X		
Brócoli	X		
Espinaca	X		
Col	X		
Aguacate	X		
Germinados			X
Camote	X		
Zanahoria	X		
Remolacha	X		
Tomate	X		
Frejol	X		
Garbanzo	X		
Habas	X		
Lenteja	X		
Soya			X
Ajonjolí			X
Avena			X
Chía			X
Quinua			X
Maca			X
Frutas	X		

Otros

1. ¿Conoce Ud. lugares que brinden un menú saludable para personas en estado de gestación?

SI _____

NO X



2. En caso de ser SI su respuesta anterior mencione el o los lugares.

3. ¿En caso de ser no su respuesta anterior le gustaría asistir a lugares que ofrezcan este tipo de menús?

Si x

No _____

¿Por qué?

Para poder consumir productos saludables para el bebé.

4. Que alimentos considera Ud. que son perjudiciales durante periodo de gestación.

Café, grasas, alcohol, etc.

5. ¿Cómo considera usted la ingesta de comida rápida durante el estado de gestación?

Muy buena

Buena

Regular

Mala

x

6. Cuando usted se enteró que estuvo embarazada, ¿Tenía conocimiento de que productos eran los más adecuados que tenía que consumir?

Si _____

No x

¿Por qué?

7. Considera usted que el tipo de alimentación sugerido por los especialistas durante la etapa de gestación ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Si x

No _____

¿Por qué?

Porque ellos tienen más conocimientos sobre los requerimientos nutricionales del bebé.

8. Cuando Ud. acude a su especialista durante el periodo de gestación que alimentos le sugiere consumir. (mencione 5 de mayor relevancia).

Frutas, leche, verduras, etc.

Anexo 5: Fotografías de las encuestas realizadas.

Ilustración 16: Fotografía de la realización de encuestas



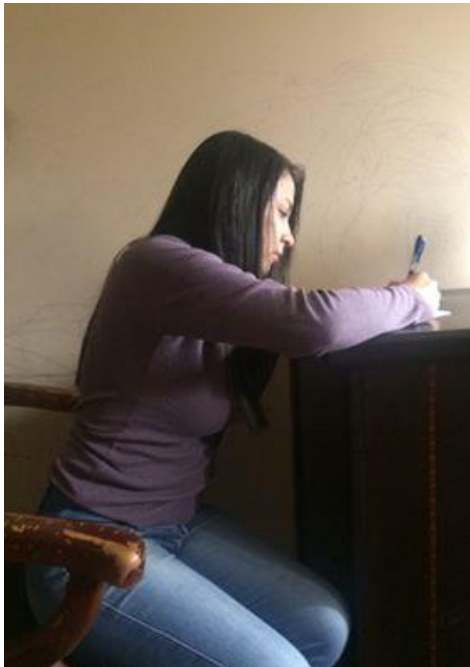
Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019

Ilustración 17 Fotografía de la realización de encuestas



Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019

Ilustración 18 Fotografía de la realización de encuestas



Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019

Ilustración 19 Fotografía de la realización de encuestas



Fuente: Deleg y Tenemaza, 2019