

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Propuesta de recetas saludables para el fortalecimiento del sistema inmunológico de niños con asma mediante la aplicación de técnicas gastronómicas sencillas como parte del proyecto “factores asociados a la respuesta terapéutica en niños asmáticos en el contexto del sarscov-2” del Departamento de Biociencias de la Universidad de Cuenca

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

Autores:

Johanna Elizabeth Andrade Mainato

Bryam Elías Plaza Juela

Director:

María Cecilia Vintimilla Álvarez

ORCID:  0000-0001-8269-5413

Cuenca, Ecuador

2023-04-05

Resumen

Los malos hábitos alimenticios a temprana edad conllevan a contraer algún tipo de enfermedad, entre ellas el asma, ya que el sistema inmunológico se encuentra débil y no genera defensas. El principal enfoque de esta investigación está en usar la gastronomía como una herramienta para mejorar la salud de los niños asmáticos. Es así que se plantea un estudio sobre las características de los principales alimentos que deben ingerir los niños con asma para establecer preparaciones en base a los resultados de dicho estudio. En este contexto se presenta una guía de alimentación saludable especialmente para niños que presentan esta afección a fin de que reciban una dieta rica en alimentos frescos que les aporten vitaminas y minerales para minimizar las repercusiones que provoca el asma infantil y a su vez fortalecer el sistema inmune. Dentro de esta investigación se contempla el diseño de recetas innovadoras, saludables y fáciles de preparar mediante la aplicación de técnicas gastronómicas sencillas con énfasis en el uso de frutas, verduras y demás ingredientes nutritivos y de temporada, dando especial importancia a la Dieta Mediterránea.

Palabras clave: alimentación saludable, asma infantil, gastronomía, niños, técnicas culinarias

Abstract

Bad eating habits at an early age lead to getting some type of disease, including asthma, since the immune system is weak and does not generate defenses. The main focus of this research is on using gastronomy as a tool to improve the health of asthmatic children. Thus, a study is proposed on the characteristics of the main foods that children with asthma should eat to establish preparations based on the results of this study. In this context, a healthy eating guide is presented, especially for children who have this condition so that they receive a diet rich in fresh foods that provide them with vitamins and minerals to minimize the repercussions caused by childhood asthma and in turn strengthen the immune system. Within this research, the design of innovative, healthy and easy-to-prepare recipes is contemplated through the application of simple gastronomic techniques with emphasis on the use of fruits, vegetables and other nutritious and seasonal ingredients, giving special importance to the Mediterranean Diet.

Keywords: healthy eating, childhood asthma, gastronomy, children, culinary techniques

Índice de contenidos

Agradecimientos	8
Dedicatorias	10
Introducción	12
CAPÍTULO I	14
Alimentos que fortalecen el sistema inmunológico de niños asmáticos y técnicas culinarias que conservan propiedades de estos alimentos.....	14
1.1. Aspectos generales: asma, Covid-19 y alimentación.....	14
1.1.1. Asma	14
1.1.2. Clasificación	15
1.1.3. Factores de riesgo para el asma infantil.....	16
1.1.4. Tratamiento	18
1.1.5. Asma y covid-19	19
1.1.6. Alimentación	20
1.2. Alimentación y nutrición para niños asmáticos.	20
1.3. Alimentos que fortalezcan el sistema inmunológico en niños asmáticos.....	25
1.4. Técnicas culinarias saludables que permitan conservar los nutrientes y propiedades de los alimentos.	31
CAPÍTULO II	34
Recetas para niños asmáticos aplicando los productos y técnicas gastronómicas identificadas.....	34
2.1. Opciones de recetas saludables de desayuno, almuerzo y merienda para niños asmáticos.	34
2.1.1 Desayuno.....	34
2.1.2 Almuerzo.....	35
2.1.3 Merienda	35

2.2. Fichas técnicas de las preparaciones.	36
CAPÍTULO III.....	65
Videos de las recetas diseñadas para niños con asma para ser publicados.	65
3.1. Productos elegidos a ser presentados mediante videos.	65
3.2. Grado de aceptación de las recetas propuestas para los niños con asma. ...	65
3.3. Publicación de los videos elaborados.	73
Conclusiones	74
Recomendaciones	75
Referencias.....	76
Anexos.....	79
Anexo A: Diseño aprobado por el Consejo Directivo de la Facultad	79
Anexo B: Grabación de los videos.....	96
Anexo C: Invitación al menú degustación para niños.....	97
Anexo D: Evento sobre comida saludable para niños.....	97
Anexo E: Modelo de encuesta aplicada durante el evento.....	102
Anexo F: Degustación de las recetas con el tribunal	108

Índice de figuras

Gráfico N°1: Decálogo alimentario de la Dieta Mediterránea	22
Gráfico N°2: Pirámide alimenticia para niños asmáticos	30
Gráfico N°3: Porciones de alimentos para cada comida	31
Gráfico N° 4: Índice de Masa Corporal.....	67
Gráfico N°5: Porciones de fruta al día.....	67
Gráfico N°6: Porciones de verduras.....	68
Gráfico N°7: Smoothie Barney	69
Gráfico N°8: Batido Fruti-fresh	70
Gráfico N°9: Pop-tarts.....	71
Gráfico N°10: Crepé de Manzana	71
Gráfico N°11: Hamburguesa.....	72
Gráfico N°12: Smoothie Verde.....	72
Gráfico N°13: Copitas de huevos verdes	73

Índice de tablas

Tabla N°1: Clasificación del asma en función de su gravedad.....	15
Tabla N°2: Nutrientes antioxidantes para combatir el asma	23
Tabla N°3: Características de los alimentos para niños asmáticos.....	26
Tabla N°4: Índice de Masa Corporal (kg/m ²) para niños de 5-12 años.....	66

Agradecimientos

En primera instancia agradezco al ser supremo por brindarme salud, protección, fuerza y por guíame en este largo recorrido universitario para lograr finiquitar esta etapa en mi vida.

Al mejor equipo, mi familia, de manera especial a mis queridos padres y hermanos que han estado conmigo en los peores y mejores momentos, siempre con una palabra de aliento impulsándome a ser mejor cada día para culminar con éxito esta carrera universitaria.

Agradezco el apoyo incondicional que me han brindado a lo largo de mi vida, sus consejos, regaños, palabras de ánimo, siempre presentes para ayudarme en todo lo que necesite.

Agradezco infinitamente a la Msc. María Cecilia Vintimilla Álvarez, nuestra directora del trabajo de titulación, quien nos ha acompañado en este arduo proceso dotándonos de sus valiosos conocimientos.

Johanna Andrade

Agradezco a Dios por darme salud y protegerme cada día, pero sobre todo por permitirme culminar una de las etapas más importantes de mi vida.

A mis padres por apoyarme siempre en las decisiones que he tomado y por aconsejarme siempre que me he equivocado.

Al padre Marco Matamoros porque siempre me ha brindado su apoyo incondicional, ya que ha estado presto para ayudarme en todo lo que he necesitado tanto en mi vida personal como en mi vida Universitaria.

A mi directora de tesis Mgs. María Cecilia Vintimilla por sus enseñanzas y sobre todo por el tiempo que nos ha brindado para el desarrollo de nuestro trabajo de titulación.

Al departamento de Biociencias de la Universidad de Cuenca, bajo el cargo de la Dra. Angélica Ochoa, por permitirnos realizar este tan importante proyecto y por su valiosa ayuda para la grabación de los videos de las recetas propuestas.

A mi compañera Johana Andrade quien ha llegado a ser una amiga incondicional y un gran apoyo para la realización de este trabajo de titulación.

A mi esposa Mercy Jadán quien ha sido la persona que ha estado ahí siempre, alentándome y apoyándome en cada logro que he conseguido, y por ser esa persona que siempre tiene un te amo para alegrar mis días, pero sobre todo un infinito agradecimiento por haberme convertido en padre de dos hermosos hijos quienes se han vuelto nuestro motivo de superación.

Bryam Plaza

Dedicatorias

Se lo dedico a mis padres, que han estado conmigo para apoyarme a culminar esta carrera, siempre pendientes de lo que necesite y alentándome a ser mejor cada día con sus enseñanzas.

A mis hermanos, que siempre me han brindado su cariño, afecto y han sido mis compañeros de vida, cómplices con quienes he pasado los mejores momentos de diversión.

Amigos y amigas que me han acompañado de alguna manera durante este largo trayecto apoyándome y brindándome algún consejo para un mejor porvenir.

Johanna Andrade

A Dios por siempre estar presente en mi vida, en los momentos buenos, pero sobretodo en los malos.

A mis padres Elías y Yolanda por haberme dado la vida, por su apoyo incondicional y sobre todo por los valores que me ha inculcado los mismo que me han ayudado a ser la persona que soy ahora.

Al padre Marco Matamoros que a más de ser un consejero se ha vuelto mi segundo padre.

A mis queridos hijos Alex y Aitana quienes se han convertido en el motor principal para superar cada obstáculo y levantarme de cada caída. Por quienes lucho y lucharé por el resto de mi vida.

A mi amada esposa Mercy quien se ha convertido en el pilar fundamental de mi vida, ya que siempre está presente para apoyarme en los momentos malos, pero sobre todo compartir la alegría de los buenos.

Bryam Plaza

Introducción

El asma es una enfermedad crónica que afecta la función pulmonar, principalmente en niños, ya que alcanza una prevalencia de 6.1 al 24% según la población, y afecta alrededor de 300 millones de personas en el mundo. Sin embargo, con el transcurrir del tiempo esta afección se ha podido tratar mejor gracias a los avances médicos y fármacos empleados para su tratamiento; sin embargo, la alimentación juega un papel primordial para tratar esta enfermedad y lograr una menor severidad durante las crisis asmáticas. Por lo antes expuesto, se plantea una guía culinaria en base a técnicas sencillas de elaboración que sirvan para reducir los síntomas asmáticos en niños y a su vez fortalecer el sistema inmunológico ya que es importante que el organismo infantil genere defensas para estar protegidos ante cualquier afección.

El capítulo 1 contiene información acerca de aspectos y características generales sobre el asma infantil, la dieta que se debe seguir para gozar de una mejor calidad de vida, así como los alimentos y técnicas de cocción apropiadas para que los mismos no pierdan sus nutrientes, conserven sus propiedades organolépticas y sean aprovechados al máximo.

En tanto que, el capítulo 2 abarca contenido referente a las recetas propuestas de desayuno, almuerzo y merienda para niños con asma mismas que son sencillas, fáciles de elaborar y con el uso de ingredientes nutritivos y de temporada. De igual manera se dispone las fichas técnicas estandarizadas de las recetas elaboradas mismas que se encuentran disponibles en Google Drive.

El capítulo 3 contiene información sobre el grado de aceptación de las preparaciones en base a un menú degustación de comida saludable realizada con un grupo de niños donde se deduce que las recetas tienen una aceptación positiva por parte de los participantes. De igual forma, a fin de difundir las preparaciones a la mayoría de familias se han elaborado cuatro videos sobre las mismas los cuales se encuentran cargados en Google Drive, herramienta práctica y de fácil acceso, para que se pueda visualizar mejor el paso a paso del procedimiento a seguir para elaborarlas.

Con la presente investigación se pretende usar a la gastronomía como principal herramienta para mejorar el sistema inmune de niños asmáticos, así como minimizar los síntomas que esta enfermedad provoca en base a una dieta saludable.

CAPÍTULO I

Alimentos que fortalecen el sistema inmunológico de niños asmáticos y técnicas culinarias que conservan propiedades de estos alimentos.

1.1. Aspectos generales: asma, Covid-19 y alimentación.

1.1.1. Asma

El asma es una enfermedad respiratoria crónica que se presenta con mayor frecuencia durante la edad infantil a nivel mundial. Se ha comprobado que su prevalencia tiende a incrementar a través del tiempo ya que a pesar de los avances médicos y múltiples esfuerzos de diversas entidades de salud mundiales no se ha logrado encontrar una cura definitiva para esta afección; además, los malos hábitos alimenticios provocan la agravación de los síntomas del asma por lo que esta enfermedad sigue siendo una de las principales causantes de ausentismo escolar y hospitalización en niños (Zambrano, 2016). Un estudio realizado por AIRLA (Encuesta de Percepción y Realidad del Asma en América Latina) donde se contó con la participación de 11 países latinoamericanos entre los que estaba incluido Ecuador, la inasistencia escolar a causa del asma representa un 58% lo cual constituye un porcentaje de alto impacto en la productividad y calidad educacional de los niños.

Según Global Initiative for Asthma/GINA (2021) “dentro del ámbito epidemiológico de la enfermedad se presenta una hiperactividad de los bronquios que produce episodios de sibilancias, disnea, opresión torácica y tos, principalmente, durante la noche y madrugada”. Estos episodios se asocian con un mayor o menor grado de obstrucción al flujo aéreo a menudo reversible total o parcialmente de forma espontánea o con tratamiento.

En base a estudios realizados por Vega (2013) se puntualiza que:

La obstrucción de los bronquios, variable y reversible, es la causante de que en el momento de la crisis o exacerbación el aire que circula con dificultad, produzca los clásicos silbidos, la sensación de falta de aire o ahogo, fatiga y respiración entrecortada.

Se determina la **exacerbación o crisis de asma** como la presencia de una opresión en el pecho empeorando los síntomas comunes de esta afección como tos, silbidos y aumento de la cantidad de respiraciones.

Entonces, se puede definir el asma como un trastorno inflamatorio crónico de las vías respiratorias caracterizada por la obstrucción reversible, de manera natural o a través de

tratamiento médico, del flujo aéreo; dicha afección viene acompañada por la presencia de una hiperactividad bronquial de intensidad variable de una persona a otra. El asma es una enfermedad que se puede controlar en base a dos elementos; primero, contar con un buen tratamiento médico; y segundo, optar por buenos hábitos alimenticios siendo este el más importante ya que en base a una buena alimentación se fortalece el sistema inmunológico minimizando así los síntomas de esta afección para evitar que se agrave la enfermedad y no tener que recurrir a posibles hospitalizaciones.

El incremento de la prevalencia de casos de asma ha llevado a la búsqueda de los factores desencadenantes de esta enfermedad, así como de su control y condiciones asociadas. Alrededor de 300 millones de personas a nivel mundial presentan diagnóstico de asma y se estipula que para el año 2025 aumente en un 45% a 59% (Criollo, 2014).

1.1.2. Clasificación

Es fundamental clasificar el asma en función de su gravedad para establecer la necesidad alimentaria y el tipo de tratamiento a seguir. Entonces, según GINA (2021) “el asma se puede clasificar en intermitente, persistente leve, persistente moderado y persistente grave” dicha clasificación se realiza tomando en consideración aspectos como la frecuencia, gravedad y persistencia de los síntomas diurnos y nocturnos.

Tabla N°1: Clasificación del asma en función de su gravedad

	Intermitente	Persistente leve	Persistente moderado	Persistente grave
Frecuencia	Episódica, menos de dos veces al mes.	Frecuente, mayor de dos veces al mes.	Diaria, mayor de una vez por semana.	Continuos, mayor de 2 veces por semana.
Desencadenante	Infecciones respiratorias. Exposición a alérgenos.	Infecciones respiratorias. Actividad física intensa. Exposición a alérgenos o contaminantes ambientales. Humo del cigarrillo		
Características de los síntomas	De escasa magnitud y corta duración.	Presencia de tos durante la noche.	Interfieren en las actividades cotidianas afectando la	Sueño entrecortado debido a la tos y fatiga.

			calidad de vida del niño.	Limitación para practicar actividad física. Afecta el crecimiento.
--	--	--	---------------------------	--

Fuente: Global Initiative for Asthma (2021)

1.1.3. Factores de riesgo para el asma infantil

El asma es el resultado de la interacción de factores clasificados como de riesgo, los cuales se subdividen en: predisponentes, causales y contribuyentes.

Predisponentes. – al hablar sobre estos elementos se hace referencia a la atopía y el sexo. La presencia de enfermedades atópicas previas a la aparición del asma, entre las que cabe mencionar el eccema, sinusitis y la rinitis. En cuanto al sexo, se ha determinado que el sexo masculino es más propenso a padecer de asma durante la edad infantil, antes de los 14 años. Mientras, que en la edad adulta este hecho se revierte.

Causales. – en este ámbito se incluyen principalmente agentes alérgenos, entre los que cabe destacar, ácaros, epitelios de animales, plumas, esporas de hongos, pólenes, cucarachas, entre otros. Los resultados de un estudio realizado por Rodríguez, Gonzáles y López (2016) definen que aproximadamente un 80-85% de casos de asma infantil se debe a la exposición directa a los alérgenos antes mencionados.

Contribuyentes. – dentro de este grupo están presentes infecciones respiratorias, el sobrepeso, la dieta y contaminantes ambientales como la polución ambiental y el tabaquismo.

Infecciones respiratorias. - según indican datos del consenso regAp (2021) existe aproximadamente una prevalencia de un 20-39% de infecciones respiratorias bajas en países desarrollados; además, datos epidemiológicos demuestran que dichas infecciones estarían relacionadas con el posterior desarrollo del asma en niños y niñas.

Una serie de estudios demuestran que los niños de hasta 6 años de edad presentan asma a causa de haber presentado infección de vías respiratorias bajas durante el primer año de vida, haber nacido prematuros, madres con atopía y haber tomado leche artificial como los principales factores de riesgo.

Sobrepeso. - “el incremento de la prevalencia de obesidad en niños y en modo paralelo una incidencia cada vez mayor de asma han motivado el planteamiento de que ambos procesos pudieran estar relacionados” según manifiestan estudios realizados por Gonzáles y Álvarez (2011). La obesidad suele tener influencia directa sobre el asma y la hiperactividad bronquial ya que a mayor Índice de Masa Corporal (IMC) aumenta la exacerbación o crisis del asma. Por tanto, en base a estudios realizados sobre la relación obesidad-asma se plantea que una dieta equilibrada y la práctica de actividad física son dos factores de gran influencia sobre la obesidad ya que reduce los síntomas asmáticos y morbilidad por asma.

Dieta. - numerosas evidencias señalan que el consumo de frutas y verduras previene el desarrollo del asma gracias a su alto contenido de nutrientes, como vitaminas C y E, beta-carotenos y flavonoides; por lo que, es recomendable el consumo de aproximadamente 3-4 raciones al día ya que resulta un factor de protección frente al padecimiento del asma en niños.

Los alimentos relacionados con la alergia y exacerbaciones agudas de asma constituyen los conservantes de alimentos (sulfitos), sin embargo, el hecho de que presente o no una reacción desfavorable va a depender de la sensibilidad de cada paciente, el nivel de conservante y el tipo de alimento.

Contaminantes ambientales. – todos los contaminantes del aire interactúan para desencadenar el desarrollo del asma, entre los que cabe mencionar están: la temperatura, el viento, presión del aire, aerosoles atmosféricos, la humedad, fríos intensos, óxido nitroso proveniente de los automóviles, fábricas locales y demás, mismos que perjudican la mucosa respiratoria causando un impacto negativo sobre la enfermedad y por ende provocando episodios agudos de crisis asmáticas.

Cabe recalcar que la presencia de síntomas graves y los efectos que estos provocan sobre el asma va a depender de la predisposición, los niveles de exposición a diversas condiciones ambientales y, sobre todo, del estado de salud de cada individuo.

Estudios realizados por International Study on Asthma and Allergies in Childhood (ISAAC, 2010) demuestran que hay una mayor prevalencia de asma en zonas urbanas y en poblaciones que residen en viviendas junto a espacios de alto flujo vehicular principalmente de camiones y vehículos de carga pesada.

Otro aspecto causante de la presencia de síntomas respiratorios relacionados con el asma especialmente en niños más pequeños son los hábitos de fumar de los padres ya que la

inhalación del humo del tabaco, sea de forma activa o pasiva, en suma, con los contaminantes ambientales presenta una gran influencia sobre los flujos pulmonares de niños menores a los 11 años de edad. De igual manera, fumar durante el embarazo o los primeros meses de vida del niño representa un factor de riesgo para una inadecuada función respiratoria y, además, contribuye a una mayor sensibilización a ciertos alimentos.

Otros factores. – también están presentes demás hábitos que pueden perjudicar las crisis de asma provocando un difícil control de esta afección, entre los que cabe mencionar están las siguientes actividades:

- Sufrir emociones intensas como la risa, llanto, euforia, miedo, iras y demás aspectos relacionados, mismos que traen como consecuencia una constricción de la vía aérea.
- Aspectos genéticos, ya que tener padres con antecedentes asmáticos constituye un factor de riesgo debido a que aumenta la probabilidad de que sus descendientes hereden esta afección. Estudios han demostrado que el asma tiene una clara base hereditaria que llega hasta un 36 a 79%.
- Actividad física en exceso, lo cual resulta riesgoso para niños asmáticos debido a que pueden sufrir crisis agudas de asma.
- Presencia de alérgenos dentro del domicilio del paciente como son pelos de animales, algunos insectos, polvo y demás elementos que provocan un empeoramiento en la sintomatología del asma; por lo tanto, es recomendable utilizar métodos de barrera como forros en los colchones, eliminación del polvo y pelos de animales para generar un ambiente propicio que facilite el control de esta enfermedad.

1.1.4. Tratamiento

El tratamiento del asma tiene como finalidades controlar los síntomas, prevenir las exacerbaciones, mantener la función pulmonar lo más normal posible, lograr practicar actividad física de forma estándar y evitar los efectos adversos de la medicación para lo cual se requiere la aplicación de ciertas estrategias, siendo la principal, la educación para formar un equipo paciente-familia-médico a fin de brindar a las personas afectadas la información necesaria para promover las conductas adecuadas y el tratamiento resulte exitoso. La educación es un proceso dinámico, progresivo y continuo que debe adaptarse a las necesidades de cada paciente, su familia y sus circunstancias. Está demostrado que los pacientes con buenos conocimientos, técnica, autocuidado y cumplimiento sufren menos exacerbaciones asmáticas.

Dentro del tratamiento para el asma se incluyen cuatro componentes fundamentales que son los siguientes: farmacológicos, que hacen referencia a la medicación que debe seguir el paciente; la educación del paciente y su familia, las medidas de control ambiental, para reducir la exposición principalmente a alérgenos intra-domiciliarios y la dieta que debe seguir una persona asmática. El tratamiento debe ser individualizado y ajustado de manera continua en función de su gravedad y la respuesta obtenida por cada niño afectado.

1.1.5. Asma y covid-19

En los últimos dos años, el país ha sufrido una crisis sanitaria a causa de la pandemia de covid-19 hecho que nos mantiene confinados y nos ha obligado a llevar un estilo de vida diferente, con algunas restricciones. En base a la información disponible se establece que los niños y adolescentes suelen pasar la infección de SARSCoV-2 de manera asintomática o padecer síntomas leves; aunque, también puede producirse casos graves.

La población pediátrica no se ha visto tan afectada como otros grupos de edad, la mayoría de las infecciones han sido leves o asintomáticas, con un pequeño número de pacientes con formas clínicas potencialmente graves. Por ello, gran parte de la evidencia disponible, tanto la observacional como, especialmente la experimental, se refiere a población adulta. (Paz González, 2021)

Según datos de un estudio observacional retrospectivo de los casos ingresados con diagnóstico de Covid-19 para establecer la frecuencia de asma se define que en nuestro medio aquellos pacientes con esta afección no parecen expuestos a mayor riesgo de ingreso por coronavirus. Sin embargo, se determinan algunas recomendaciones para la asistencia y tratamiento médico en pacientes pediátricos con asma durante la pandemia, los cuales son:

- Seguir las recomendaciones generales que se establezcan de acuerdo a las circunstancias para evitar el riesgo de contagio.
- Continuar e incentivar el tratamiento de mantenimiento del asma, mediante fármacos e inmunoterapia para prevenir agudizaciones y pérdida de control de la enfermedad.
- Recibir la vacunación antigripal, especialmente en niños asmáticos.
- Extremar las medidas higiénicas, principalmente, frente a alérgenos domiciliarios y contaminantes ambientales externos, entre los que destaca el humo del cigarrillo.
- Mantener buenos hábitos alimenticios para fortalecer nuestro sistema inmune y dotar al cuerpo de defensas y barreras necesarias para combatir el asma y, por ende, el covid-19. (Eduardo García, 2020)

1.1.6. Alimentación

Una serie de estudios realizados por Vega (2013) sobre el consumo de alimentos y asma en niños escolares, han descrito una relación entre los factores dietéticos y la severidad de las afecciones respiratorias y alérgicas donde se pudo observar que el consumo de comida rápida, golosinas, alimentos en conserva y otros aumenta la probabilidad de presentar sibilancias y síntomas nasales; mientras que, el consumo de frutas, verduras, pescados, mariscos, lácteos, cereales y oleaginosas resultan favorables para disminuir significativamente la hiperactividad bronquial.

El efecto protector que presentan las frutas, verduras y oleaginosas frente al asma y su sintomatología podría estar relacionado con su elevado contenido de vitaminas y minerales, fundamentalmente por sus efectos antioxidantes. En cuanto a pescados, su efecto protector se debe a que es fuente de ácidos grasos omega-3 indispensables para el organismo ya que presenta una barrera protectora ante afecciones, principalmente, inflamatorias.

Un análisis publicado recientemente por ISSAC (2010) destaca la influencia positiva de la Dieta Mediterránea en niños con problemas respiratorios ya que podría brindar protección contra las sibilancias y el asma en la niñez.

La Dieta Mediterránea es aquella que está caracterizada por el alto consumo de alimentos frescos de origen vegetal no refinados como frutas y verduras, granos enteros, cereales integrales, aceite de oliva, frutos secos, alimentos fuente de ácidos grasos mono-insaturados y poli-insaturados y pobre en grasas saturadas, azúcares refinados, productos procesados, harinas refinadas y conservas (Fernando Calatayud, 2016).

Estos alimentos están relacionados positivamente con un control eficiente de la hiperactividad bronquial infantil, estableciendo que, a mayor consumo de este grupo de alimentos, habrá menor periodicidad de síntomas asmáticos.

1.2. Alimentación y nutrición para niños asmáticos.

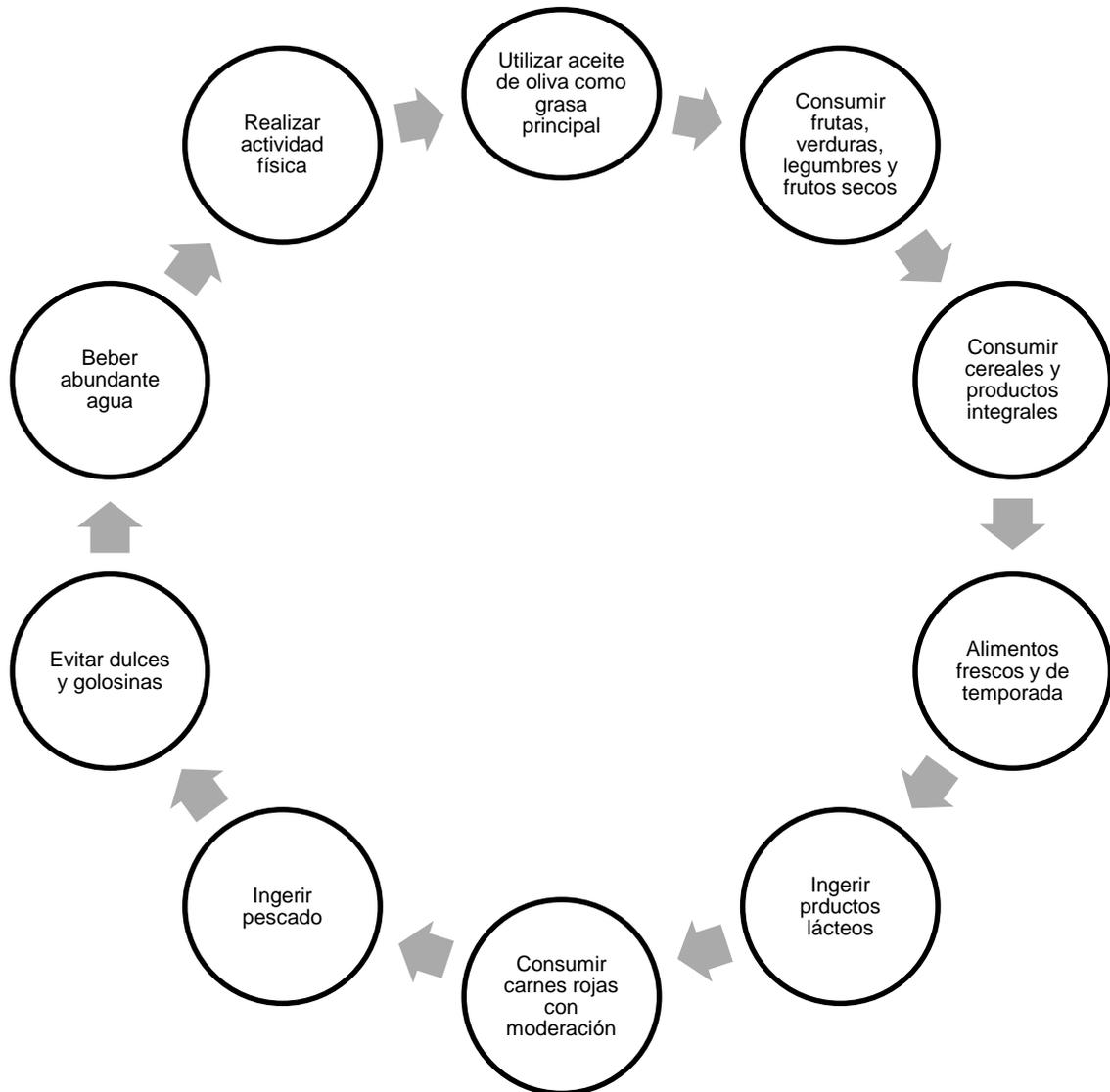
El sistema respiratorio y la nutrición se encuentran interrelacionados desde la vida fetal. Una adecuada nutrición es fundamental para el correcto desarrollo de la anatomía respiratoria necesaria para una función pulmonar óptima.

En base a un adecuado aporte de nutrientes al organismo se busca que los pacientes con afecciones pulmonares crónicas puedan optimizar su crecimiento y desarrollo, para favorecer

una mejor evolución de la patología, su calidad de vida y prevenir la aparición de secuelas a largo plazo. Por lo tanto, se debe llevar una alimentación sana y equilibrada basada en alimentos frescos, saludables y de temporada para aportar al cuerpo vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para generar defensas y así fortalecer el sistema inmunológico, sobresaliendo la Dieta Mediterránea ya que presenta características que se resumen en una alimentación de alta calidad nutricional.

El decálogo alimentario de la Dieta Mediterránea presenta un efecto beneficioso sobre la respuesta inflamatoria y la función pulmonar gracias a su aporte significativo de antioxidantes que el cuerpo necesita para reducir la prevalencia del asma evitando las exacerbaciones intensas y previniendo efectos adversos ante la medicación antiasmática. Además, se ha comprobado que una alimentación rica en antioxidantes permite una reducción de la utilización de fármacos empleados en el tratamiento del asma infantil obteniendo mejores resultados en cuanto al control de la enfermedad.

Gráfico N°1:Decálogo alimentario de la Dieta Mediterránea



Fuente: (Fernando Calatayud, 2016)

Estos 10 elementos antes mencionados están interrelacionados entre sí y se deben cumplir a exactitud a fin de generar un menor grado de intensidad durante las crisis asmáticas y mejorar la calidad de vida de los niños ya que para combatir esta enfermedad es necesaria la ingesta de dietas equilibradas en antioxidantes y ácidos grasos esenciales siendo las frutas, verduras, pescado y carnes blancas la principal fuente que aporta estos nutrientes.

Para alcanzar un estado nutricional adecuado es necesario incorporar una amplia diversidad de alimentos a nuestra dieta diaria ya que no existe un solo alimento que contenga todos los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita. Así, cada nutriente que contiene determinado alimento aporta funciones específicas en nuestro organismo para gozar de una buena salud, hecho que genera un efecto de protección ante el asma para reducir la frecuencia de exacerbaciones, ausentar síntomas crónicos, minimizar la necesidad de tratamientos médicos, llevar un estilo de vida normal, escasas limitaciones de ejercicio, función pulmonar adecuada y mínimos efectos adversos del tratamiento.

Tabla N°2: Nutrientes antioxidantes para combatir el asma

Nutrientes	Características
Vitamina A	<p>Protege el epitelio de la vía respiratoria y tiene propiedades anti-infecciosas, que puede reducir la aparición de infecciones pulmonares que son consideradas un factor inductor del asma y mejorar la función respiratoria.</p> <p>Estudios realizados demuestran que aquellos niños con alto consumo de esta vitamina presentan un riesgo 25% menor de desarrollar asma en comparación de aquellos que tienen ingestas bajas.</p> <p>Esta vitamina obtenida de la dieta presenta efectos positivos ante el sistema inmunológico.</p>
Vitamina C o ácido ascórbico	<p>Es un antioxidante potente que presenta propiedades anti-inflamatorias.</p> <p>Posee un efecto protector contra la bronco-constricción presente en el asma.</p> <p>En base a un estudio experimental se determina que para mejorar la función pulmonar y las pruebas de control de asma en los infantes la dosis que se requiere administrar al organismo es de 200 mg/día para niños de entre 6-10 años. (Francisco Ayala, 2018).</p> <p>Efectiva ante pacientes asmáticos que presentan bronco-constricción inducida por el ejercicio.</p>
Vitamina E	<p>Ayuda a prevenir los síntomas del asma, disminuyendo el estrés oxidativo, la inflamación de la vía aérea y la respuesta inmune.</p> <p>Esta vitamina se debe ingerir preferiblemente durante el embarazo ya que existe un 68% de menor riesgo a presentar cuadros de asma en los descendientes.</p>
Vitamina D	<p>Esta vitamina tiene efectos potenciadores sobre el sistema inmune innato y adaptativo, que explicaría un potencial efecto en la defensa frente a infecciones respiratorias.</p>

	<p>Presenta efectos beneficiosos en cuanto a la reducción de crisis agudas de asma en la edad pediátrica ayudando a los pacientes a realizar un menor esfuerzo para respirar.</p> <p>La deficiencia de esta vitamina se asoció con un mayor riesgo de requerir hospitalizaciones o acudir a los servicios de emergencia por sufrir exacerbación de asma desencadenada por una infección del tracto respiratorio.</p> <p>La vitamina D desempeña un papel fundamental en la formación y homeostasis del hueso, y consecuentemente en el crecimiento.</p> <p>Es un potente modulador de la respuesta inmune. Los asmáticos con déficit de vitamina D presentaban peor función pulmonar que los asmáticos sin déficit. (Abara, 2019)</p>
Selenio	<p>Según estudios observacionales existe una baja concentración de este mineral en niños con asma y aquellos que presentan sobrepeso; y, en base a que las dos afecciones se asocian con la gravedad de los síntomas de la enfermedad se establece que el consumo de este mineral debe ser mejorado en este grupo de población.</p>
Magnesio	<p>Presenta varios efectos biológicos de importancia para el asma.</p> <p>Es efectivo para evitar ingresos hospitalarios en los niños que padecen de una crisis asmática moderada o grave.</p>
Zinc	<p>Puede modular el riesgo de sibilancias y asma en los niños pequeños.</p> <p>Su déficit provoca la aparición temprana de sibilancias o disnea en descendientes.</p> <p>Las concentraciones de este mineral son inferiores cuando uno de los progenitores fuma, lo cual provoca alteraciones en el organismo pediátrico.</p>
Ácidos grasos Omega-3 y Omega-6	<p>Interviene en procesos inmunológicos e inflamatorios.</p> <p>Una dieta rica en ácidos grasos omega 3 y baja en ácidos grasos omega 6 proporciona una relación más balanceada que protegería contra el asma en los niños.</p>

Fuente: Elaboración propia

1.3. Alimentos que fortalezcan el sistema inmunológico en niños asmáticos.

La dieta puede ser una herramienta poderosa en el tratamiento de una gran cantidad de enfermedades. El asma infantil no es una excepción. Todas las vitaminas y minerales, si se consumen en cantidades suficientes, constituyen un factor de protección para el buen control de esta enfermedad siendo la fuente de protección principal las frutas y verduras para prevenir el desencadenamiento de síntomas respiratorios debido a su contenido de antioxidantes, ya que son ricas en vitaminas A, E, y C. De igual manera, la ingesta de pescados y mariscos aporta determinados nutrientes al organismo del niño asmático lo cual se atribuye a su elevado contenido de proteínas, aminoácidos como lisina y triptófano, vitaminas como la A, D, E, y las del complejo B, minerales como calcio, fósforo, potasio, hierro, cobre, cobalto y otros; y ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) omega-3. (Verónica Dapcich, 2004)

Se debe evitar consumir grasas trans pues resultan peligrosas para quienes padecen esta enfermedad ya que durante el proceso de digerir estas grasas el cuerpo produce sustancias químicas que pueden desencadenar inflamación en los pulmones y agravar los síntomas. De igual manera, se tiene que limitar la ingesta de azúcar máximo a dos veces por semana ya que pueden causar inflamación durante la digestión y provocar crisis agudas de asma.

Se reconoce que la infección y la inhalación de contaminantes ambientales activa los procesos oxidativos, por lo que el consumo de antioxidantes puede actuar fundamentalmente en el equilibrio de la respuesta al estrés oxidativo y la evolución del asma, al modular el impacto de los oxidantes en los pulmones y atenuar la inflamación de la vía respiratoria. (Shukla, 2022)

Tabla N°3: Características de los alimentos para niños asmáticos

Grupo	Alimentos	Nutrientes	Características generales	Técnica de cocción
Frutas	Frutas cítricas como: kiwi, fresa, naranja, toronja, limón, mango, piña, papaya	Vitamina C	Optar por el consumo de frutas frescas/enteras y congeladas en lugar de enlatadas. Aportan agua, fructosa, minerales (hierro, potasio) y fibra. Los zumos de fruta aportan solo vitaminas y minerales, sin embargo, carecen de fibra.	Batir las frutas resulta una excelente opción para el consumo de 2 a 3 porciones de fruta a la vez.
	Manzanas	Contiene un bio-flavonoide llamado quercetina	Se debe incluir en la dieta una fruta rica en vitamina C ya que ésta favorece la absorción de hierro procedente de alimentos vegetales.	
	Durazno, melón, uvas, plátano, guayaba, piña	Carotenos, vitaminas A, E	Ayudan a reducir la inflamación respiratoria. Se recomienda el consumo de 3-4 porciones diarias	
Verduras y Hortalizas	Brócoli, espinaca, calabaza	Vitamina C, E y bio-flavonoides.	Se debe consumir todos los días ya que son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que ayudan a mantener la función pulmonar saludable.	Al horno o a la plancha, vapor, para conservar gran parte de sus nutrientes.
	Tomate	Licopeno		
	Ajo, cebolla	Antioxidantes	El licopeno y los antioxidantes de los vegetales ayudan a mejorar la función pulmonar al reducir la cantidad de radicales libres en el cuerpo.	
	Coliflor, rábano, aguacate, pepino,	Vitamina C o ácido ascórbico		

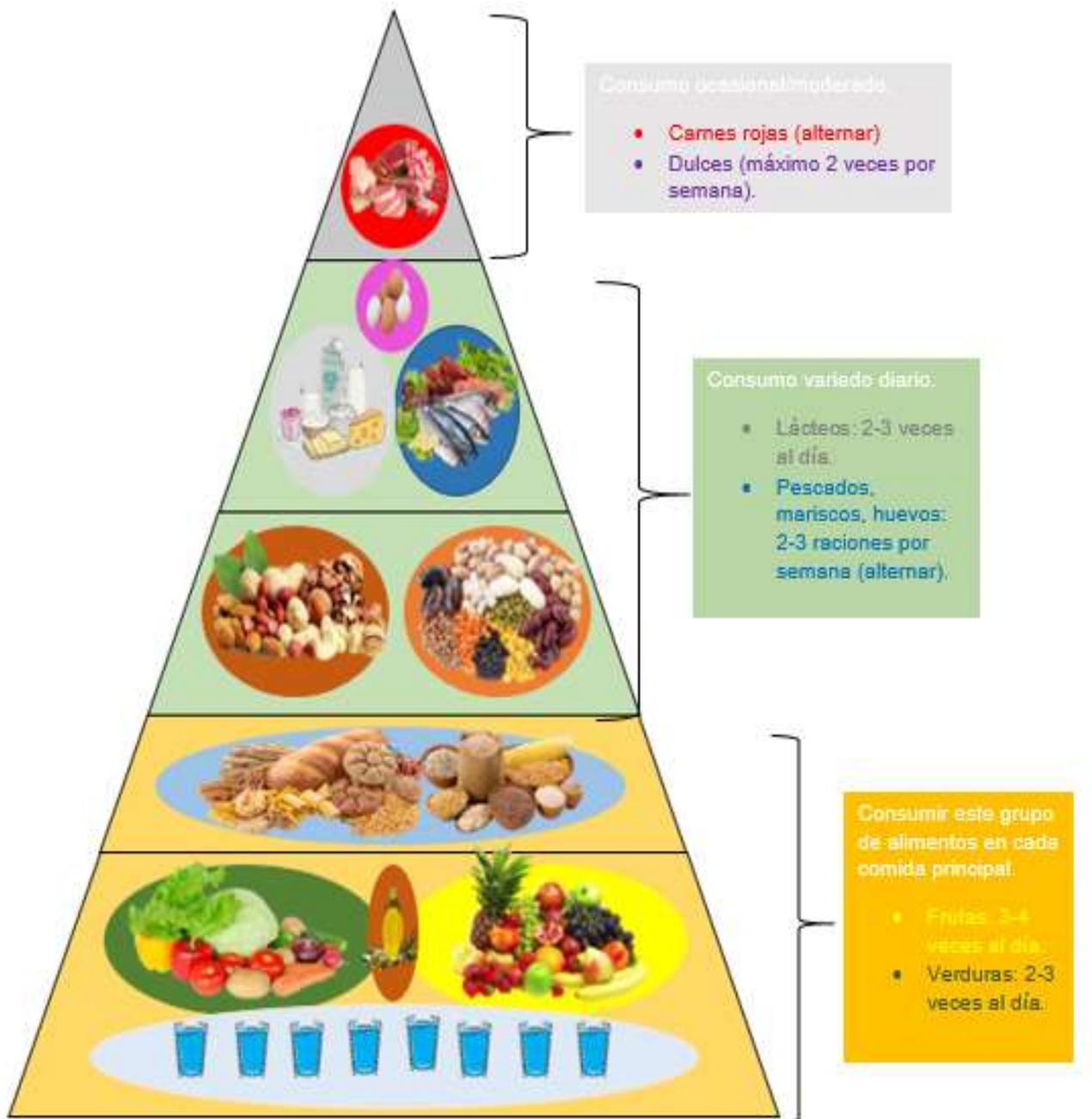
	<p>verduras de hoja verde: lechuga, nabo, acelga, col</p>		<p>Los vegetales que poseen un alto contenido de vitaminas y minerales (magnesio, potasio, hierro y fibra) se han relacionado inversamente con la prevalencia de asma en niños.</p> <p>Para aprovechar mejor todos sus nutrientes es recomendable su consumo en crudo, ya que la cocción destruye parte de los nutrientes, solas o en ensaladas con unas gotas de limón o vinagre para conservar por más tiempo las vitaminas. .</p>	
	<p>Zanahoria, zapallo Hortalizas rojas: remolacha, morrón</p>	<p>Carotenos</p>		
<p>Lácteos</p>	<p>Leche, yogur sin azúcar, queso</p>	<p>Proteínas, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) calcio y magnesio.</p>	<p>Ayuda a reducir la inflamación y aumentar el flujo de aire para facilitar la respiración.</p> <p>Los niños necesitan alrededor de 500-1300 mg de calcio y entre 80-240 mg de magnesio por día según la edad.</p> <p>El calcio que es indispensable para la formación de huesos y dientes.</p> <p>Un niño que tome medio litro de leche al día consigue la mitad de proteínas y más del 80% de calcio y vitamina B12.</p>	
<p>Pescados y mariscos</p>	<p>Pescados de mar y agua fría: salmón, trucha, atún, sardina</p>	<p>Vitamina D, yodo, omega-3 o grasas poliinsaturadas, selenio, magnesio</p>	<p>Es muy importante el consumo de pescado en: embarazadas, lactantes, periodos de crecimiento como en la edad infantil ya que contiene nutrientes esenciales, es decir,</p>	<p>Al horno, al papillote, a la plancha, en guisos.</p>

	Mariscos	Vitaminas (B1, B12), proteínas y minerales (flúor, fósforo, potasio, magnesio, hierro, yodo, zinc)	que nuestro cuerpo no puede producir. Se debe consumir de entre 3 a 4 raciones semanales. Los niños que consumen cantidades adecuadas de omega-3 tienen un mejor flujo de aire y presentan una baja dependencia ante medicamentos para el asma.	
Carnes	Cortes magros	Omega-6, proteínas, vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc.	Es recomendable el uso de cortes magros, o retirar la grasa visible. Por su alto contenido de hierro, aumenta la absorción del hierro de cereales y leguminosas.	A la parrilla, al horno, estofados, guisos, a la plancha.
	Vísceras (hígado)	Selenio		
Oleaginosas y grasas saludables	Nuez, almendras, cacahuates, avellanas	Vitamina E, magnesio	Aportan al organismo grasas de origen vegetal, alto contenido energético y fibra. Alternativa gastronómica de proteínas y lípidos de origen vegetal.	
	Aceites vegetales, semillas: girasol, maíz, oliva	Vitamina E		
Legumbres	Frejol, arveja, garbanzo, habas, lenteja	Hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas,	Si se mezcla legumbres con cereales se obtiene un aporte mayor de proteínas. Se puede consumir en ensaladas.	Se pueden preparar en purés, carne vegetal, sopas.

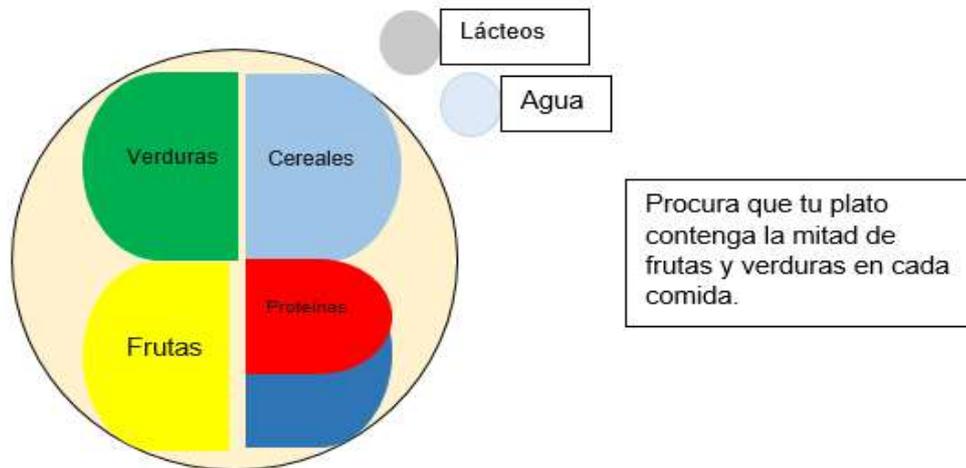
		minerales (magnesio)		
Cereales	Pan, pastas, cereales integrales: cebada, avena, trigo, quinua, arroz	Selenio, magnesio, fibra, vitaminas (B1, B6)	Importante fuente de energía. Un estudio realizado en Nueva Zelanda demostró que aquellos niños que obtienen sus proteínas de granos integrales presentan menor probabilidad de sufrir sibilancias asmáticas. Los niños requieren de al menos 3 porciones de cereales al día.	Hervido
Huevos	Aporta vitaminas (A, D, B12), minerales (fósforo y selenio).		Resultan esenciales en las etapas de crecimiento.	Pochados, revueltos.
Agua	La deshidratación puede provocar inflamación y agravar los síntomas del asma por lo que los niños requieren beber de entre 5 a 8 vasos de agua al día, según la edad.			

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N°2: Pirámide alimenticia para niños asmáticos



Fuente: Elaboración propia

Gráfico N°3: Porciones de alimentos para cada comida

Fuente: Elaboración propia

1.4. Técnicas culinarias saludables que permitan conservar los nutrientes y propiedades de los alimentos.

El conocimiento y uso de las técnicas culinarias es importante para saber seleccionarlos y aplicarlos de manera correcta a fin de conservar la calidad nutricional de los alimentos, evitando el consumo de grasas trans en pro de una alimentación saludable para los niños que padecen asma.

Una alimentación saludable no solo depende de elegir alimentos con un buen balance nutricional ya que también un punto importante es el método de cocción que se aplica a determinado alimento mediante la utilización de buenas prácticas de manufactura y seguridad alimentaria para garantizar la inocuidad de los alimentos que incorporamos a nuestra dieta diaria. Entre las técnicas gastronómicas que podemos aplicar a los diferentes grupos de alimentos a fin de conservar sus propiedades benéficas y no se altere el valor nutritivo de los alimentos destacan:

Hervido. – es uno de los tipos de cocción más comunes en todas las culturas. Los alimentos se cocinan por inmersión en algún medio líquido que puede ser agua, caldo, leche, entre otros. Esta técnica se puede utilizar para cocinar legumbres, algunos cereales, carnes, verduras y hortalizas.

- ✓ Tip: al utilizar este método de cocción en verduras se debe cocinar estas con su piel el menor tiempo posible para evitar la pérdida de nutrientes de estos alimentos.
- ✓ Tip: antes de cocinar las legumbres, estas deben permanecer en remojo de 6 a 12 horas en agua fría ya que si lo hacemos en agua caliente perdemos nutrientes.

Asado. – esta técnica culinaria tiene doble beneficio; primero, no necesita agregar grasas; segundo, si se comienza la cocción a fuego fuerte se forma una costra superficial que impide la salida de agua del músculo conservando así los nutrientes dentro de la pieza y logrando una carne más jugosa. Es ideal aplicar este método de cocción en carnes, pescados, mariscos, algunas verduras, etc. En la cocción de las carnes debemos lograr que el interior del alimento alcance los 65-70 °C, con ello se asegura que reduzcan los microorganismos.

Plancha. – consiste en colocar a fuego fuerte una plancha de hierro sobre la cual colocamos a cocinar los alimentos, principalmente carnes, pescados y verduras a los cuales se le puede añadir escasa cantidad de aceite o nada. Con esta técnica se conserva el sabor y los nutrientes de los alimentos.

Salteado. – consiste en dar pequeños y rápidos golpes de calor fuerte a los alimentos en una sartén o en un recipiente llamado wok. No es necesario añadir demasiado aceite y los alimentos quedan sabrosos y crocantes. Es un método de cocción ideal para carnes, aves, mariscos y verduras. Es una técnica muy saludable, los vegetales quedan crocantes, llenos de nutrientes y colores brillantes.

Vapor. – es una de las técnicas más saludables y deliciosas que hay para cocinar. Los alimentos quedan sabrosos y pierden menos nutrientes ya que el líquido no toca los alimentos y estos conservan sus propiedades, color, sabor y demás aspectos organolépticos. Este método es perfecto para aplicar principalmente en verduras y hortalizas.

- ✓ Tip: al aplicar las técnicas de corte en verduras y hortalizas, cuanto más se corte estos alimentos, mayor es la pérdida de vitamina B1, C y minerales, por lo que es recomendable cortar con cuchillo las verduras duras y con las manos las verduras de hoja, preferiblemente en trozos grandes, para su posterior cocción.

Pochar. – cocinar en un medio líquido a una temperatura aproximada de 71-82 °C. Procurar utilizar esta técnica en la cocción de huevos para evitar realizarlos fritos.

- ✓ Tip: en agua hirviendo añadir unas gotas de vinagre para pochar los huevos.

Papillote. – esta técnica consiste en envolver los alimentos en papel aluminio, manteca, entre otros que resistan altas temperaturas donde los alimentos se cocinan en su propio jugo por lo que conservan los sabores, aromas y nutrientes. No es necesario añadir grasas y permite combinar varios alimentos como pescado-verduras, juntos o separados. Es un método de cocción que protege a los alimentos de la contaminación.

Al horno. – uno de los tipos de cocción más usados; puede ser a gas, electricidad u hornos a leña. Se utiliza para múltiples preparaciones entre dulces y saladas. Los alimentos quedan digestivos y sabrosos. También se utiliza para gratinar o dorar la superficie de los alimentos. No se necesita añadir materia grasa para la cocción.

Estofado. – guisado: es una técnica saludable de cocción ya que al hacerlo con poco líquido no diluimos los nutrientes en el caldo y conserva bien el sabor. Es muy importante utilizar poca cantidad de aceite y agregar verduras, cereales, hortalizas y legumbres junto con la carne.

CAPÍTULO II

Recetas para niños asmáticos aplicando los productos y técnicas gastronómicas identificadas.

2.1. Opciones de recetas saludables de desayuno, almuerzo y merienda para niños asmáticos.

En base a los datos obtenidos sobre la alimentación que deben seguir los niños con asma se plantean algunas recetas de desayuno, almuerzo y merienda que permitan a los niños llevar un estilo de vida saludable y mejorar los síntomas asmáticos a fin de controlar esta enfermedad y a su vez fortalecer el sistema inmunológico.

Cabe recalcar que la dieta de un niño asmático debe ser rica en vitaminas y minerales los cuales encontramos, principalmente, en frutas y verduras. Es importante que los niños que padecen esta afección tengan buenos hábitos alimenticios ya que no pueden realizar actividades físicas con frecuencia y cuando lo realizan este debe ser moderado porque puede suscitarse un empeoramiento de los síntomas del asma, por tal motivo, una dieta equilibrada ayuda a mantener el peso adecuado y evitar la obesidad, factor que provoca alteraciones en el tratamiento de esta afección.

Las propuestas planteadas son recetas divertidas creadas para niños con asma en base a la información recopilada sobre el tema en cuestión tomando en consideración los alimentos que se debe consumir con mayor frecuencia para el tratamiento de esta afección y así lograr minimizar los síntomas asmáticos aplicando técnicas gastronómicas idóneas para conservar los nutrientes y propiedades benéficas de las preparaciones y a su vez éstas sean fáciles de preparar y, sobre todo, saludables para los niños.

2.1.1 Desayuno

El desayuno es la comida más importante del día donde no deben faltar estos tres grupos de alimentos: cereales, frutas y lácteos, para una buena alimentación.

Las frutas de preferencia frescas, mismas que aportarán vitaminas, minerales y fibra. A su vez, los cereales le dotarán de energía para que el niño pueda realizar las actividades diarias con normalidad. En tanto que, los lácteos aportarán al cuerpo minerales necesarios para el crecimiento y desarrollo de los niños.

Para lograr tener un adecuado aporte de nutrientes al cuerpo y desayunar un menú equilibrado puede combinar las fichas número 1-12-13, o también, 4-8-14 de la lista de recetas descritas en el recetario, mismas que gracias al contenido de sus ingredientes aportan

principalmente con vitaminas y minerales al organismo; además, estas se encuentran diseñadas de manera sencilla y de fácil comprensión para los padres y madres de familia.

2.1.2 Almuerzo

Es recomendable incorporar a esta comida alimentos variados que nos aporten diferentes nutrientes al organismo. Entre algunas características importantes a considerar para esta comida tenemos:

- Optar por ensaladas y verduras como guarnición.
- Elegir carnes magras o pescado preparados con la menor cantidad de aceite.
- Aplicar técnicas de cocción saludables para evitar la pérdida de nutrientes.
- Se recomienda adecuar las combinaciones de primer y segundo plato de manera que no resulten tan ligeras ni muy pesadas.
- Aportar variedad de sabores, olores, formas y consistencias ya que un plato bien preparado despierta el interés de los niños y estimula las ganas de consumir.

De la misma manera, se puede combinar las fichas número 15-21 o 17-19 para consumir la cantidad de nutrientes ideales.

2.1.3 Merienda

La merienda es, generalmente, la última comida del día nos brinda nutrientes para completar el aporte energético del día y debemos procurar consumir aquellos alimentos que no hemos ingerido durante el almuerzo y a su vez sean fáciles de digerir como verduras cocidas, ensaladas, sopas, pescado o lácteos en las porciones adecuadas, para tener un sueño ligero, más no perturbado por una difícil digestión. De igual manera, las fichas correspondientes a esta sección se disponen más adelante las cuales se pueden consumir de manera individual.

2.2. Fichas técnicas de las preparaciones.

Las fichas técnicas en formato Excel la pueden visualizar en el siguiente link de acceso:

https://drive.google.com/drive/folders/18CyPXjllqi7opN9G6KRBnBbfdBYV7UIV?usp=share_link

RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Smoothie Barney Fecha: 10/10/2022

Número porciones: 2 Peso porción: 200 ml

Costo por porción: 0,505 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Moras, limpias	100	gr	95,00%	\$1,50	454	gr	\$0,348
Guayaba, picada	40	gr	80,00%	\$1,00	454	gr	\$0,110
Remolacha, blanqueada	40	gr	78,00%	\$0,50	454	gr	\$0,056
Leche, fría	250	ml	100,00%	\$0,85	900	ml	\$0,236
Miel de abeja	15	gr	100,00%	\$4,00	250	gr	\$0,240
				COSTO TOTAL			\$0,99
				COSTO TOTAL + 2%			\$1,01

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Licuar la mora junto con la guayaba y un poco de agua.
2. Colar la preparación anterior para obtener la pulpa de frutas.
3. Licuar durante 2-3 minutos la pulpa de frutas con la remolacha blanqueada, leche y miel de abeja.
4. Servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Licuido Fecha: 13/07/2022

Número porciones: 2 Peso porción: 200 ml

Costo por porción: 0,463 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Tomate de árbol, pelado y picado	95	gr	90,00%	\$1,00	454	gr	\$0,233
Durazno, picado sin pelar	60	gr	92,00%	\$1,00	454	gr	\$0,144
Pepino, picado	80	gr	70,00%	\$0,25	227	gr	\$0,126
Agua pura	250	ml	100,00%	\$0,40	600	ml	\$0,167
Miel de abeja	15	gr	100,00%	\$4,00	250	gr	\$0,240
				COSTO TOTAL			\$0,91
				COSTO TOTAL + 2%			\$0,93

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Licuar el tomate de árbol con un poco de agua y colar para extraer la pulpa.
2. Licuar durante 2-3 minutos la pulpa de tomate de árbol, el durazno, pepino, agua y miel de abeja.
3. Servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Jugo vitace Fecha: 10/08/2022

Número porciones: 2 Peso porción: 200 ml

Costo por porción: 0,327 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Zumo de naranja	160	ml	58,00%	\$1,00	960	gr	\$0,287
Plátano maduro, congelado	90	gr	66,00%	\$1,00	908	gr	\$0,150
Apio, picado	20	gr	95,00%	\$0,25	150	gr	\$0,035
Hojas de menta	5	gr	95,00%	\$0,25	150	ml	\$0,009
Miel de abeja	10	gr	100,00%	\$4,00	250	gr	\$0,160
				COSTO TOTAL			\$0,64
				COSTO TOTAL + 2%			\$0,65

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Licuar durante 2 minutos el zumo de naranja junto el plátano congelado, apio, menta y miel de abeja.
2. Servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Smoothie verde Fecha: 13/07/2022
 Número porciones: 2 Peso porción: 200 ml
 Costo por porción: 0,379 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Kiwi, pelado y picado	70	gr	85,00%	\$1,00	454	gr	\$0,181
Manzana verde, picada y sin pepas	60	gr	92,00%	\$1,00	454	gr	\$0,144
Espinaca, blanqueada	6	gr	65,00%	\$0,25	200	gr	\$0,012
Agua pura	250	ml	100,00%	\$0,40	600	ml	\$0,167
Miel de abeja	15	gr	100,00%	\$4,00	250	gr	\$0,240
				COSTO TOTAL			\$0,74
				COSTO TOTAL + 2%			\$0,76

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Licuar el kiwi, la manzana verde, la espinaca blanqueada, agua y miel de abeja por 2 minutos.
2. Servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Batido piña-coco Fecha: 10/08/2022

Número porciones: 2 Peso porción: 200 ml

Costo por porción: 0,360 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Coco, picado	50	gr	45,00%	\$1,50	2500	gr	\$0,067
Piña, picada	100	gr	50,00%	\$2,50	2000	gr	\$0,250
Coliflor, blanqueada	40	gr	65,00%	\$0,75	800	gr	\$0,058
Leche, fría	335	ml	100,00%	\$0,85	900	ml	\$0,316
Azúcar morena	15	gr	100,00%	\$1,05	1000	gr	\$0,016
				COSTO TOTAL			\$0,71
				COSTO TOTAL + 2%			\$0,72

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Licuar por 3 minutos la piña, el coco, la coliflor blanqueada, leche y azúcar.
2. Servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Batido fruti-fresh Fecha: 10/08/2022

Número porciones: 2 Peso porción: 200 ml

Costo por porción: 0,389 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Fresas, limpias	150	gr	91,00%	\$1,00	454	gr	\$0,363
Guineo, rondelos	60	gr	70,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,043
Chía, hidratada	4	gr	100,00%	\$1,25	225	gr	\$0,022
Lechuga, limpia	10	gr	95,00%	\$0,50	300	gr	\$0,018
Leche, fría	335	ml	100,00%	\$0,85	900	ml	\$0,316
				COSTO TOTAL			\$0,76
				COSTO TOTAL + 2%			\$0,78

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Licuar durante 3 minutos las fresas, guineo, chía, lechuga y leche.
2. Servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Batido chapito Fecha: 10/10/2022

Número porciones: 2 Peso porción: 200 ml

Costo por porción: 0,293 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Máchica	30	gr	100,00%	\$0,50	454	gr	\$0,033
Guineo, rondeles	50	gr	70,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,036
Zanahoria, rondeles	30	gr	81,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,019
Canela en polvo	2	gr	100,00%	\$0,25	50	gr	\$0,010
Miel de abeja	10	gr	100,00%	\$4,00	250	gr	\$0,160
Leche, fría	335	ml	100,00%	\$0,85	900	ml	\$0,316
				COSTO TOTAL			\$0,57
				COSTO TOTAL + 2%			\$0,59

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Licuar durante 3 minutos la máchica junto con el guineo, zanahoria, canela en polvo, miel de abeja y leche.
2. Servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: **Crepé de manzana y quinua** Fecha: **20/07/2022**

Número porciones: **4** Peso porción: **60 gr**
 Costo por porción: **0,230** P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Huevo	50	gr	83,00%	\$1,00	360	gr	\$0,167
Azúcar granulada	15	gr	100,00%	\$1,10	1000	gr	\$0,017
Sal	1	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,001
Harina de trigo	75	gr	100,00%	\$0,40	454	gr	\$0,066
Leche fría	125	ml	100,00%	\$0,85	900	ml	\$0,118
Manzana, cubos pequeños	150	gr	92,00%	\$1,00	454	gr	\$0,359
Quinua, cocinada	50	gr	100,00%	\$1,00	454	gr	\$0,110
Azúcar morena	10	gr	100,00%	\$1,05	1000	gr	\$0,011
Canela en polvo	2	gr	100,00%	\$0,25	50	gr	\$0,010
Mantequilla sin sal	5	gr	100,00%	\$2,10	250	gr	\$0,042
				COSTO TOTAL			\$0,90
				COSTO TOTAL + 2%			\$0,92

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Batir el huevo con la azúcar, agregar la sal y mezclar.
2. Tamizar la harina y agregar a la preparación anterior.
3. Agregar la leche poco a poco y mezclar bien.
4. Colocar en un sartén la mantequilla y añadir pequeñas porciones de la mezcla, dar forma circular y cocer a fuego medio 1 minuto por lado.
5. Saltear la manzana junto con la quinua, canela en polvo y azúcar morena por 5 minutos.
6. Colocar el relleno en la crepé, doblar y servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Pop-tarts Fecha: 10/08/2022
 Número porciones: 8 Peso porción: 45 gr
 Costo por porción: 0,172 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Huevo	50	gr	83,00%	\$1,00	360	gr	\$0,167
Azúcar granulada	15	gr	100,00%	\$1,10	1000	gr	\$0,017
Sal	1	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,001
Harina integral	150	gr	100,00%	\$0,60	454	gr	
Harina de trigo	150	gr	100,00%	\$0,40	454	gr	\$0,132
Mantequilla, fría en cubos	20	gr	100,00%	\$2,10	250	gr	\$0,168
Leche, fría	10	ml	100,00%	\$0,85	900	ml	\$0,009
Manzana roja, cubos pequeños	150	gr	92,00%	\$1,00	454	gr	\$0,359
Pera, cubos pequeños	100	gr	90,00%	\$1,00	454	gr	\$0,245
Fresas, corazón	90	gr	91,00%	\$1,00	454	gr	\$0,218
Zanahoria, brunoise	50	gr	81,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,031
				COSTO TOTAL			\$1,35
				COSTO TOTAL + 2%			\$1,37

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Mezclar las 2 clases de harina, el azúcar y la sal.
2. Agregar la mantequilla y mezclar hasta formar una arena.
3. Incorporar el huevo, la leche y mezclar bien hasta obtener una masa suave.
4. Cubrir con papel film y dejar reposar 15 minutos.
5. Extender la masa y cortar en cuadrados pequeños. Colocar el relleno de frutas, cubrir y sellar con ayuda de un tenedor.
6. Pintar los pop-tarts con huevo batido y hornear por 25 minutos.
7. Colocar una rodaja de fresa encima y servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Mini-tortillas de papa y huevo Fecha: 18/07/2022

Número porciones: 2 Peso porción: 50 gr

Costo por porción: 0,354 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Huevo	100	gr	83,00%	\$1,00	360	gr	\$0,335
Papa, láminas pequeñas	60	gr	80,00%	\$3,00	4000	gr	\$0,056
Cebolla perla, brunoise	30	gr	90,00%	\$1,00	454	gr	\$0,073
Acelga, chiffonade	15	gr	91,00%	\$0,50	400	gr	\$0,021
Sal	2	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,001
Cilantro, picado finamente	2	gr	95,00%	\$0,25	150	gr	\$0,004
Aceite de oliva	15	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,204
				COSTO TOTAL			\$0,69
				COSTO TOTAL + 2%			\$0,71

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Cocinar las láminas de papa en agua hirviendo de 4-5 minutos.
2. Batir los huevos, agregar las papas, la cebolla, acelga y sal.
3. Agregar en un sartén aceite de oliva y colocar la mezcla aproximadamente 2 minutos por lado.
4. Rociar un poco de cilantro picado sobre la tortilla.
5. Servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Copitas de huevos verdes Fecha: 20/08/2022

Número porciones: 8 Peso porción: 55 gr

Costo por porción: 0,164 P.V.P: % Costo Ingrediente:

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Huevo	200	gr	83,00%	\$1,00	360	gr	\$0,669
Plátano verde, rondeles	100	gr	66,00%	\$1,00	500	gr	\$0,303
Brócoli, blanqueado	30	gr	63,00%	\$0,75	400	gr	\$0,089
Espinaca, chiffonade	10	gr	65,00%	\$0,25	200	gr	\$0,019
Sal	2	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,001
Aceite de oliva	15	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,204
				COSTO TOTAL			\$1,29
				COSTO TOTAL + 2%			\$1,31

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Cocinar el verde con sal por 30 minutos.
2. Majar los verdes hasta formar una masa elástica y agregar el brócoli picado.
3. Extender la masa, colocar pequeñas porciones en moldes de tartaletas pequeñas previamente engrasados y hornear por unos 10 minutos para que se doren.
4. Mezclar los huevos con la espinaca.
5. Agregar aceite de oliva en un sartén, colocar los huevos batidos y remover hasta que se cocinen.
6. Colocar los huevos revueltos en las copitas y servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Granola Fecha: 20/08/2022

Número porciones: 4 Peso porción: 55 gr

Costo por porción: 0,435 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Avena	100	gr	100,00%	\$1,25	525	gr	\$0,238
Arroz de cebada, cocinada	50	gr	100,00%	\$1,00	454	gr	\$0,110
Quínoa, cocinada	50	gr	100,00%	\$1,00	454	gr	\$0,110
Almendras, picadas	80	gr	100,00%	\$1,50	200	gr	\$0,600
Pasas, picadas	50	gr	100,00%	\$1,00	200	gr	\$0,250
Esencia de vainilla	4	ml	100,00%	\$1,30	100	ml	\$0,052
Canela en polvo	5	gr	100,00%	\$0,25	50	gr	\$0,025
Miel de abeja	20	gr	100,00%	\$4,00	250	gr	\$0,320
				COSTO TOTAL			\$1,71
				COSTO TOTAL + 2%			\$1,74

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Colocar en un recipiente la avena, arroz de cebada, quínoa, almendras, canela en polvo y mezclar.
2. Calentar la miel de abeja con un poco de agua. Luego, retirar del fuego y agregar la esencia de vainilla.
3. Añadir la mezcla de líquidos al recipiente de secos y remover bien hasta integrar todos los ingredientes.
4. Verter la mezcla en una charola con papel para horno.
5. Hornear durante 5 minutos; luego, sacar del horno y remover bien; después, colocar en el horno nuevamente. Esta acción se debe repetir 3 veces, hasta que se doren los ingredientes.
6. Agregar las pasas y servir con fruta o la bebida de su preferencia.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Hot-cake de frutas Fecha: 10/10/2022

Número porciones: 4 Peso porción: 90 gr

Costo por porción: 0,448 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Avena	100	gr	100,00%	\$1,25	525	gr	\$0,238
Leche, fría	250	ml	100,00%	\$0,85	900	ml	\$0,236
Huevo	50	gr	83,00%	\$1,00	360	gr	\$0,167
Esencia de vainilla	2	ml	100,00%	\$1,30	100	ml	\$0,026
Guineo	80	gr	70,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,057
Mantequilla	15	gr	100,00%	\$2,10	250	gr	\$0,126
Kiwi, rondeles	70	gr	85,00%	\$1,00	454	gr	\$0,181
Fresas, sifflet	120	gr	91,00%	\$1,00	454	gr	\$0,290
Orito, rondeles	70	gr	82,00%	\$1,00	900	gr	\$0,095
Pasas	20	gr	100,00%	\$1,00	200	gr	\$0,100
Miel de abeja	15	gr	100,00%	\$4,00	250	gr	\$0,240
COSTO TOTAL							\$1,76
COSTO TOTAL + 2%							\$1,79

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Licuar la avena junto con la leche, el huevo, esencia de vainilla y guineo durante 3 minutos.
2. Colocar la mantequilla en un sartén y agregar una porción pequeña de masa de hot-cake.
3. Cocinar la masa 2 minutos por lado.
4. Colocar las frutas frescas y pasas sobre el hot-cake.
5. Agregar la miel de abeja y servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Rollitos de plátano con crema de papaya Fecha: 10/08/2022

Número porciones: 5 Peso porción: 45 gr

Costo por porción: 0,227 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Plátano maduro, láminas largas	100	gr	66,00%	\$1,00	500	gr	\$0,303
Papaya, picada	200	gr	67,00%	\$1,50	1000	gr	\$0,448
Clara de huevo	60	gr	83,00%	\$1,00	360	gr	\$0,201
Miel de abeja	10	gr	100,00%	\$4,00	250	gr	\$0,160
				COSTO TOTAL			\$1,11
				COSTO TOTAL + 2%			\$1,13

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Cocinar el plátano maduro.
2. Escaldar la papaya durante 1 minuto; luego, triturar junto con la miel de abeja.
3. Batir hasta punto nieve las claras de huevo.
4. Agregar la pulpa de papaya a las claras batidas con movimientos envolventes.
5. Colocar una pequeña porcion de crema de papaya sobre la lámina de plátano maduro, añadir papaya fresca picada envolver y servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: **Pollo al horno con hortalizas, papas y puré de haba** Fecha: **13/07/2022**

Número porciones: **2** Peso porción: **250 gr**

Costo por porción: **0,755** P.V.P: % Costo Ingrediente:

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Piernas de pollo	200	gr	93,00%	\$1,50	454	gr	\$0,711
Ajo, brunoise	5	gr	95,00%	\$1,00	225	gr	\$0,023
Aceite de oliva	10	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,136
Pimienta negra	1	gr	100,00%	\$0,50	30	gr	\$0,017
Sal	6	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,003
Comino	1	gr	100,00%	\$0,30	50	gr	\$0,006
Orégano	1	gr	100,00%	\$0,30	30	gr	\$0,010
Zuquini amarillo, rondeles	30	gr	95,00%	\$0,50	100	gr	\$0,158
Morrón rojo, juliana	30	gr	87,00%	\$1,00	225	gr	\$0,153
Tomate, rondeles	50	gr	95,00%	\$1,00	454	gr	\$0,116
Papas, rondeles	60	gr	80,00%	\$3,00	4000	gr	\$0,056
Habas, cocinadas	60	gr	98,00%	\$1,00	900	gr	\$0,068
Leche, fría	25	ml	100,00%	\$0,85	900	ml	\$0,024
				COSTO TOTAL			\$1,48
				COSTO TOTAL + 2%			\$1,51

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Sazonar el pollo con sal pimienta, comino, orégano ajo y sellar por 5 minutos en un sartén con aceite de oliva.
2. Hornear el pollo a 180°C por 35 minutos.
3. Colocar los vegetales en una bandeja, rociar sal, aceite de oliva y hornear 10 minutos.
4. Hornear las láminas de papas por 15 minutos.
5. Majar las habas cocinadas, añadir sal, pimienta, leche y mezclar bien hasta que tenga consistencia espesa y cremosa.
6. Servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Cazuela de mariscos Fecha: 18/07/2022

Número porciones: 3 Peso porción: 250 gr

Costo por porción: 1,188 P.V.P: % Costo Ingrediente:

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Plátano verde, cocinado	150	gr	66,00%	\$1,00	500	gr	\$0,455
Sal	5	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,003
Aceite de oliva	10	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,136
Cebolla morada, brunoise	50	gr	90,00%	\$1,00	454	gr	\$0,122
Ajo, brunoise	5	gr	95,00%	\$1,00	225	gr	\$0,023
Pimiento verde, brunoise	25	gr	87,00%	\$1,00	225	gr	\$0,128
Pimiento rojo, brunoise	25	gr	87,00%	\$1,00	225	gr	\$0,128
Tomate riñón, cubos pequeños	50	gr	95,00%	\$1,00	454	gr	\$0,116
Cilantro, picado	10	gr	95,00%	\$0,25	150	gr	\$0,018
Plátano verde, rallado	100	gr	66,00%	\$1,00	500	gr	\$0,303
Achiote	5	ml	100,00%	\$2,40	390	ml	\$0,031
Mix de mariscos, limpios	200	gr	100,00%	\$3,00	300	gr	\$2,000
Pimienta negra	1	gr	100,00%	\$0,50	30	gr	\$0,017
Comino	1	gr	100,00%	\$0,30	50	gr	\$0,006
Orégano	1	gr	100,00%	\$0,30	30	gr	\$0,010
				COSTO TOTAL			\$3,49
				COSTO TOTAL + 2%			\$3,56

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Majar bien el verde cocinado, agregar sal, añadir poco a poco el aceite de oliva o el líquido de cocción de los verdes y mezclar bien hasta formar una masa elástica.
2. Formar pequeñas tortillas con la masa y dorar en un sartén.
3. Acitronar la cebolla con el achiote, agregar el ajo y los pimientos. Después, añadir el tomate, sal, pimienta y agua.
4. Incorporar a la preparación el verde rallado poco a poco sin dejar de mover para evitar que se formen grumos. Dejar cocinar por 15 minutos a fuego lento.
5. Saltear los mariscos con aceite de oliva, sal, pimienta, comino y orégano.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Pechuga a la plancha con huevitos de quinua

Fecha: 13/07/2022

Número porciones: 2

Peso porción: 200

Costo por porción: 0,871

P.V.P.:

% Costo Ingrediente:

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Pechuga de pollo, filete	200	gr	93,00%	\$1,50	454	gr	\$0,711
Sal	5	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,003
Pimienta negra	1	gr	100,00%	\$0,50	30	gr	\$0,017
Ajo, brunoise	10	gr	95,00%	\$1,00	225	gr	\$0,047
Zanahoria, rondelos	25	gr	81,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,015
Cebolla perla, juliana	25	gr	90,00%	\$1,00	454	gr	\$0,061
Aceite de oliva	15	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,204
Quinua, limpia	150	gr	100,00%	\$1,00	454	gr	\$0,330
Semillas de ajonjolí	50	gr	100,00%	\$1,25	225	gr	\$0,278
Col morada, chiffonade	5	gr	98,00%	\$0,50	350	gr	\$0,007
Zanahoria, juliana	10	gr	81,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,006
Espinaca, limpia	5	gr	65,00%	\$0,25	200	gr	\$0,010
Zumo de limón	5	ml	50,00%	\$1,00	500	gr	\$0,020
				COSTO TOTAL			\$1,71
				COSTO TOTAL + 2%			\$1,74

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Sazonar la pechuga con sal, pimienta y ajo.
2. Cocer la pechuga en una plancha bien caliente con aceite de oliva.
3. Saltear en un sartén con aceite de oliva la zanahoria, ajo, cebolla; agregar, la quinua, sal y agua hasta que cubra.
4. Dejar cocinar por 15 minutos. Después, cernir la preparación, triturar bien hasta formar una masa y formar pequeñas bolitas. Pasar por semillas de ajonjolí hornear por 10 minutos.
5. Cocer la zanahoria, col y espinaca a vapor, agregar aceite de oliva y zumo de limón para servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: **Pescado al papillote con yuca duquesa** Fecha: **18/10/2022**

Número porciones: **2** Peso porción: **225 gr**

Costo por porción: **0,990** P.V.P: % Costo Ingrediente:

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Filete de trucha, limpia	200	gr	100,00%	\$2,50	454	gr	\$1,101
Sal	5	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,003
Pimienta negra	2	gr	100,00%	\$0,50	30	gr	\$0,033
Ajo, brunoise	5	gr	95,00%	\$1,00	225	gr	\$0,023
Calabacín verde, rondelos	25	gr	98,00%	\$0,50	225	gr	\$0,057
Tomate cherry, rondelos	15	gr	95,00%	\$1,00	225	gr	\$0,070
Pimiento rojo, brunoise	10	gr	87,00%	\$1,00	225	gr	\$0,051
Aceite de oliva	20	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,272
Limón, rondelos	5	gr	80,00%	\$1,00	500	gr	\$0,013
Yuca, cocinada	150	gr	78,00%	\$1,00	1350	gr	\$0,142
Huevo	50	gr	83,00%	\$1,00	360	gr	\$0,167
Perejil, picado	5	gr	95,00%	\$0,25	150	gr	\$0,009
COSTO TOTAL							\$1,94
COSTO TOTAL + 2%							\$1,98

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Sazonar el filete con sal, pimienta y ajo.
3. Colocar los vegetales en papel para horno; luego, la trucha y sobre esta las rodajas de limón y aceite de oliva.
4. Envolver y hornear por 20 minutos.
5. Majar la yuca, agregar sal, pimienta, huevo, aceite de oliva y mezclar bien hasta obtener un puré liso.
6. Colocar el puré en una manga y poner sobre una lata en pequeñas porciones. Luego, hornear por 15 minutos hasta que la corteza se torne crocante.
7. Espolvorear perejil picado y servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: **Raviolis en salsa Popeye** Fecha: **10/08/2022**

Número porciones: **3** Peso porción: **150 gr**

Costo por porción: **0,728** P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Harina	100	gr	100,00%	\$0,40	454	gr	\$0,088
Huevo	50	gr	83,00%	\$1,00	360	gr	\$0,167
Sal	5	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,003
Camarones, limpios	100	gr	70,00%	\$4,00	454	gr	\$1,259
Pimienta negra	1	gr	100,00%	\$0,50	30	gr	\$0,017
Ajo, brunoise	5	gr	95,00%	\$1,00	225	gr	\$0,023
Cebolla perla, brunoise	25	gr	90,00%	\$1,00	454	gr	\$0,061
Pimiento verde, brunoise	15	gr	87,00%	\$1,00	225	gr	\$0,077
Albahaca, blanqueada	15	gr	68,00%	\$0,50	150	gr	\$0,074
Acelga, blanqueada	15	gr	65,00%	\$0,75	200	gr	\$0,087
Aceite de oliva	20	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,272
Maicena	5	gr	100,00%	\$0,50	454	gr	\$0,006
Perejil, picado	5	gr	95,00%	\$0,25	150	gr	\$0,009
				COSTO TOTAL			\$2,14
				COSTO TOTAL + 2%			\$2,18

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Mezclar la harina, huevo y un poco de agua hasta formar una masa lisa. Dejar reposar 15 minutos.
2. Extender la masa y cortar en cuadrados de 3cm.
3. Sofreír el ajo, pimiento y cebolla con el aceite de oliva. Adicionar los camarones picados y saltear 5 minutos.
4. Colocar el relleno de camarones en la masa, tapar y cerrar los bordes con un tenedor.
5. Cocer los raviolis en agua hirviendo con sal y aceite por 7 minutos.
6. Licuar la espinaca y albahacablauqueadas con un poco de agua, sal, pimienta, perejil, zumo de limón. Luego, llevar a fuego lento y agregar maicena diluida hasta que espese y servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Estofado tres hermanas Fecha: 10/08/2022

Número porciones: 2 Peso porción: 275 gr

Costo por porción: 0,989 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Pulpa de res, cubos medianos	225	gr	98,00%	\$2,50	454	gr	\$1,264
Sal	5	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,003
Pimienta negra	1	gr	100,00%	\$0,50	30	gr	\$0,017
Comino	2	gr	100,00%	\$0,30	50	gr	\$0,012
Aceite de oliva	15	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,204
Achiote	5	ml	100,00%	\$2,40	390	ml	\$0,031
Ajo, brunoise	5	gr	95,00%	\$1,00	225	gr	\$0,023
Cebolla perla, brunoise	50	gr	90,00%	\$1,00	454	gr	\$0,122
Pimiento verde, brunoise	15	gr	87,00%	\$1,00	225	gr	\$0,077
Hoja de laurel	2	gr	100,00%	\$0,30	30	gr	\$0,020
Tomate, licuado	20	gr	95,00%	\$1,00	454	gr	\$0,046
Zanahoria, rondeles	20	gr	81,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,012
Frijoles, cocinados	10	gr	100,00%	\$1,50	454	gr	\$0,033
Calabacín, rondeles	10	gr	98,00%	\$0,50	225	gr	\$0,023
Maíz dulce	10	gr	100,00%	\$1,85	425	gr	\$0,044
Cilantro, picado	5	gr	95,00%	\$0,25	150	gr	\$0,009
COSTO TOTAL							\$1,94
COSTO TOTAL + 2%							\$1,98

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Sellar la carne en un sartén con aceite por 5 minutos; luego, retirar del sartén y reservar.
2. Agregar achiote al mismo sartén y acitronar la cebolla, añadir el ajo, laurel, tomate y un litro de agua.
3. Incorporar la zanahoria, carne, sal, pimienta y dejar que se cocine unos minutos.
4. Agregar los frijoles, maíz dulce, calabacita y dejar en el fuego 5 minutos más.
5. Espolvorear cilantro picado y servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Locro de trigo Fecha: 10/08/2022

Número porciones: 2 Peso porción: 300 gr

Costo por porción: 0,342 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Trigo, limpio	30	gr	100,00%	\$1,00	454	gr	\$0,066
Papas, cubos pequeños	80	gr	80,00%	\$3,00	4000	gr	\$0,075
Cebolla morada, brunoise	30	gr	90,00%	\$1,00	454	gr	\$0,073
Pimiento verde, brunoise	30	gr	87,00%	\$1,00	225	gr	\$0,153
Achiote	5	ml	100,00%	\$2,40	390	ml	\$0,031
Ajo, machacado	5	gr	95,00%	\$1,00	225	gr	\$0,023
Aguacate, abanico	10	gr	78,00%	\$1,00	225	gr	\$0,057
Quesillo, desmenuzado	15	gr	100,00%	\$1,25	454	gr	\$0,041
Sal	5	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,003
Pimienta negra	1	gr	100,00%	\$0,50	30	gr	\$0,017
Cilantro, picado	10	gr	95,00%	\$0,25	150	gr	\$0,018
Leche, fría	120	ml	100,00%	\$0,85	900	ml	\$0,113
				COSTO TOTAL			\$0,67
				COSTO TOTAL + 2%			\$0,68

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Cocinar el trigo por 20 minutos; luego, agregar las papas.
2. Sofreír la cebolla, pimiento, cilantro, ajo junto con el achiote.
3. Licuar el sofrito junto con la leche y un poco de papas para espesar.
4. Agregar a la olla con el trigo, incorporar sal, pimienta y dejar cocer 10 minutos más.
5. Servir con aguacate, quesillo y cilantro picado.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Parfait Fecha: 15/09/2022

Número porciones: 3 Peso porción: 175 gr

Costo por porción: 0,681 P.V.P: % Costo Ingrediente:

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Mango, congelado	100	gr	68,00%	\$2,00	454	gr	\$0,648
Fresas, congeladas	100	gr	91,00%	\$1,00	454	gr	\$0,242
Kiwi, congelado	100	gr	85,00%	\$1,00	454	gr	\$0,259
Yogur griego	60	gr	100,00%	\$2,52	500	gr	\$0,302
Miel de abeja	30	gr	100,00%	\$4,00	250	gr	\$0,480
Granola	10	gr	100,00%	\$0,43	60	gr	\$0,072
				COSTO TOTAL			\$2,00
				COSTO TOTAL + 2%			\$2,04

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Licuar el mango congelado con una cucharada de miel, si es necesario agregar un poco de agua, hasta conseguir una consistencia espesa.
2. Colocar la mezcla en un recipiente y congelar una hora más. Este proceso se sigue con las siguientes 2 frutas.
3. Servir en una copa la granola, tres porciones de helado y yogur griego para darle textura.

Nota: la receta de la granola se encuentra en la ficha N°12 de las fichas de desayunos.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Nido crocante con falafel Fecha: 10/08/2022

Número porciones: 2 Peso porción: 135 gr

Costo por porción: 0,664 P.V.P: % Costo Ingrediente:

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Garbanzo, remojo	100	gr	100,00%	\$1,25	454	gr	\$0,275
Ajo, brunoise	5	gr	95,00%	\$1,00	225	gr	\$0,023
Aceite de oliva	20	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,272
Pimienta negra	2	gr	100,00%	\$0,50	30	gr	\$0,033
Sal	8	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,004
Comino	1	gr	100,00%	\$0,30	50	gr	\$0,006
Cebolla perla, brunoise	50	gr	90,00%	\$1,00	454	gr	\$0,122
Zumo de limón	20	gr	50,00%	\$1,00	500	gr	\$0,080
Cilantro, picado	20	gr	95,00%	\$0,25	150	gr	\$0,035
Zanahoria, rondes finos	25	gr	81,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,015
Camote, rondes finos	25	gr	80,00%	\$1,00	1000	gr	\$0,031
Remolacha, rondes finos	25	gr	88,00%	\$0,50	454	gr	\$0,031
Huevos de codorniz	60	gr	83,00%	\$1,15	300	gr	\$0,277
Vinagre blanco	5	ml	100,00%	\$1,05	55	ml	\$0,095
				COSTO TOTAL			\$1,30
				COSTO TOTAL + 2%			\$1,33

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Procesar el garbanzo remojado previamente junto con el ajo, cebolla, cilantro, aceite de oliva, zumo de limón, sal, pimienta, comino hasta obtener una masa espesa.
2. Dividir la masa formada en pequeñas porciones, dar forma circular y hornear durante 20 minutos.
3. Hornear la zanahoria, remolacha y camote en una lata a 180°C hasta que se tornen crocantes.
4. Colocar en agua hirviendo con sal y vinagre los huevos de codorniz sin su cáscara.
5. Servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Conitos de pizza en salsa Caperucita Fecha: 10/10/2022

Número porciones: 2 Peso porción: 250 gr

Costo por porción: 1,425 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Harina de trigo	150	gr	100,00%	\$0,40	454	gr	\$0,132
Azúcar, granulada	10	gr	100,00%	\$1,10	1000	gr	\$0,011
Sal	5	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,003
Levadura fresca	2	gr	100,00%	\$1,09	175	gr	\$0,012
Mantequilla, fría	10	gr	100,00%	\$2,10	250	gr	\$0,084
Pechuga de pollo, desmechada	250	gr	93,00%	\$1,50	454	gr	\$0,888
Champiñones, brunoise	50	gr	100,00%	\$1,10	100	gr	\$0,550
Ajo, brunoise	5	gr	95,00%	\$1,00	225	gr	\$0,023
Aceite de oliva	10	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,136
Pimiento verde, brunoise	30	gr	87,00%	\$1,00	225	gr	\$0,153
Tomate riñón, cubos pequeños	50	gr	95,00%	\$1,00	454	gr	\$0,116
Pimienta negra	1	gr	100,00%	\$0,50	30	gr	\$0,017
Zanahoria, rondelles	50	gr	81,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,031
Queso mozzarella, rallado	50	gr	100,00%	\$2,43	200	gr	\$0,608
Orégano	3	gr	100,00%	\$0,30	30	gr	\$0,030
				COSTO TOTAL			\$2,79
				COSTO TOTAL + 2%			\$2,85

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Mezclar la harina con el azúcar, sal, levadura, agua, mantequilla y amasar hasta obtener una masa suave. Dejar reposar 15 minutos.
2. Reahogar la mitad del pimiento con el tomate, zanahoria y ajo hasta que estén blandos. Sazonar con sal, pimienta, licuar los vegetales y reservar.
3. Estirar la masa y darle forma circular para formar el cono.
4. Hornear a 180°C durante 5 minutos.
5. Retirar el molde del cono y rellenar con pollo, champiñones, pimiento y queso.
6. Volver a hornear por 15 minutos hasta que se doren.
7. Esparcir orégano y servir con la salsa.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: **Filete de corvina al tzatziki** Fecha: **18/10/2022**

Número porciones: **2** Peso porción: **200**

Costo por porción: **1,581** P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Filete de corvina limpia	200	gr	98,00%	\$3,00	454	gr	\$1,349
Sal	5	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,003
Pimienta negra	1	gr	100,00%	\$0,50	30	gr	\$0,017
Aceite de oliva	10	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,136
Pan rallado	30	gr	100,00%	\$1,05	250	gr	\$0,126
Camote, cocinado	80	gr	80,00%	\$1,00	1000	gr	\$0,100
Leche, fría	40	ml	100,00%	\$0,85	900	ml	\$0,038
Pepino, rallado	150	gr	83,00%	\$0,25	200	gr	\$0,226
Ajo, brunoise	10	gr	95,00%	\$1,00	225	gr	\$0,047
Aceite de oliva	15	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,204
Vinagre blanco	5	ml	100,00%	\$1,05	55	ml	\$0,095
Hojas de menta	3	gr	98,00%	\$0,25	150	gr	\$0,005
Yogur griego	150	gr	100,00%	\$2,52	500	gr	\$0,756
				COSTO TOTAL			\$3,10
				COSTO TOTAL + 2%			\$3,16

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Salpimentar los filetes, pasar por pan rallado y hornear a 180°C durante 15 minutos.
2. Majar el camote y agregar leche poco a poco. Incorporar el aceite de oliva sal y pimienta y mezclar bien hasta obtener una consistencia lisa y cremosa.
3. Colocar el pepino rallado en un colador, agregar sal, vinagre y compactar para extraer todo su líquido.
4. Machacar el ajo junto con sal y aceite. Agregar la menta y seguir machacando.
5. Agregar el yogur griego, más menta picada, pimienta y mezclar.
6. Añadir el pepino, regenerar la sal y servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Ensalada arco iris Fecha: 18/10/2022

Número porciones: 2 Peso porción: 200 gr

Costo por porción: 0,453 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Zanahoria, juliana	100	gr	81,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,062
Col, chiffonade	15	gr	98,00%	\$0,50	350	gr	\$0,022
Alverja, cocinada	50	gr	100,00%	\$1,50	454	gr	\$0,165
Aguacate, cubos pequeños	20	gr	78,00%	\$1,00	225	gr	\$0,114
Zumo de limón	5	ml	50,00%	\$1,00	500	gr	\$0,020
Pechuga de pollo, tiras largas	50	gr	95,00%	\$1,50	454	gr	\$0,174
Aceite de oliva	10	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,136
Sal	5	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,003
Pimienta negra	1	gr	100,00%	\$0,50	30	gr	\$0,017
Mostaza	2	gr	100,00%	\$0,50	100	gr	\$0,010
Huevo duro	50	gr	83,00%	\$1,00	360	gr	\$0,167
				COSTO TOTAL			\$0,89
				COSTO TOTAL + 2%			\$0,91

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Sazonar los deditos de pechuga y hornear a 180°C durante 25 minutos.
2. Cocer los vegetales a vapor.
3. Licuar el huevo duro junto con el aceite, sal y pimienta. Después, agregar el zumo de limón y seguir mezclando hasta que nos quede una consistencia espesa.
4. Colocar todos los ingredientes en un recipiente, mezclar, agregar los deditos de pollo, cilantro picado y servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Hamburguesa vegetal Fecha: 13/07/2022

Número porciones: 2 Peso porción: 175 gr

Costo por porción: 0,922 P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Harina de maíz	150	gr	100,00%	\$0,50	454	gr	\$0,165
Sal	5	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,003
Queso mozzarella, rallado	50	gr	100,00%	\$2,43	200	gr	\$0,608
Espinaca, chiffonade	20	gr	65,00%	\$0,25	200	gr	\$0,038
Lenteja, cocinada	150	gr	100,00%	\$0,80	454	gr	\$0,264
Aceite de oliva	20	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,272
Pimienta negra	1	gr	100,00%	\$0,50	30	gr	\$0,017
Ajo, brunoise	5	gr	95,00%	\$1,00	225	gr	\$0,023
Cebolla perla, brunoise	25	gr	90,00%	\$1,00	454	gr	\$0,061
Aguacate, majado	50	gr	78,00%	\$1,00	225	gr	\$0,285
Zumo de limón	5	ml	50,00%	\$1,00	500	gr	\$0,020
Cilantro, picado	5	gr	95,00%	\$0,25	150	gr	\$0,009
Zanahoria rallada	20	ml	81,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,012
Lechuga, chiffonade	10	gr	95,00%	\$0,50	300	gr	\$0,018
Pepino, rondeles finos	10	gr	98,00%	\$0,25	200	gr	\$0,013
				COSTO TOTAL			\$1,81
				COSTO TOTAL + 2%			\$1,84

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Mezclar la harina de maíz con sal y agua. Amasar hasta formar una masa suave. Cortar en porciones pequeñas, rellenar con queso y espinaca, dar forma de tortilla y dorar en una plancha bien caliente 2 minutos por lado.
2. Majar la lenteja, agregar sal, pimienta, aceite y mezclar bien hasta formar una masa. Dar forma circular, un poco más pequeño del tamaño de las popusas, y dorar en un sartén 2 minutos por lado.
3. Majar el aguacate hasta formar un puré, agregar la cebolla, ajo, cilantro, sal, pimienta y mezclar bien.
4. Formar la hamburguesa. Colocar una capa de salsa sobre la popusa luego la carne, los vegetales, tapar con otro popusa y servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: _____ Causa de papa _____ Fecha: **10/08/2022**

Número porciones: **2** Peso porción: **175 gr**

Costo por porción: **1,062** P.V.P: _____ % Costo Ingrediente: _____

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Papas, cubos	200	gr	80,00%	\$3,00	4000	gr	\$0,188
Sal	5	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,003
Pimienta negra	1	gr	100,00%	\$0,50	30	gr	\$0,017
Aceite de oliva	15	ml	100,00%	\$6,80	500	ml	\$0,204
Leche, fría	20	ml	100,00%	\$0,85	900	ml	\$0,019
Ajo, brunoise	8	gr	95,00%	\$1,00	225	gr	\$0,037
Cebolla perla, brunoise	50	gr	90,00%	\$1,00	454	gr	\$0,122
Perejil, picado	10	gr	95,00%	\$0,25	150	gr	\$0,018
Tomate riñón, cubos	50	gr	95,00%	\$1,00	454	gr	\$0,116
Morrón rojo, tatemado	30	gr	86,00%	\$1,00	200	gr	\$0,174
Pimieto verde, brunoise	25	gr	87,00%	\$1,00	225	gr	\$0,128
Hígado, limpio	150	gr	100,00%	\$3,20	454	gr	\$1,057
				COSTO TOTAL			\$2,08
				COSTO TOTAL + 2%			\$2,12

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Cocinar la papa y majar hasta obtener una textura suave. Agregar la leche, sal, pimienta y meclar bien.
2. Sobreír el ajo, la cebolla, pimienta. Añadir el hígado, agua, sal, pimienta y dejar cocer unos 30 minutos a fuego medio.
3. Reahogar la cebolla, el ajo, tomate y agregar el morrón tatemado. Dejar cocinar por 5 minutos y procesar.
4. Colar la salsa y volver al fuego para que reduzca y espese.
5. Colocar una base de puré de papa, sobre esta colocar el guiso de hígado y para finalizar otra capa de papa. Acompañar con la salsa y servir.

Fotografía:



RECETA ESTANDAR

Nombre de la receta: Crema de angelitos Fecha: 10/08/2022

Número porciones: 3 Peso porción: 250 gr

Costo por porción: 0,528 P.V.P: % Costo Ingrediente:

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingredientes	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Papas, cubos pequeños	150	gr	80,00%	\$3,00	4000	gr	\$0,141
Brócoli, limpio	125	gr	63,00%	\$0,75	400	gr	\$0,372
Coliflor, limpia	100	gr	63,00%	\$0,50	400	gr	\$0,198
Espinaca, limpia	15	ml	65,00%	\$0,25	200	gr	\$0,029
Ajo, machacado	5	gr	95,00%	\$1,00	225	gr	\$0,023
Cebolla perla, juliana	50	gr	90,00%	\$1,00	454	gr	\$0,122
Pimiento verde, juliana	25	gr	87,00%	\$1,00	225	gr	\$0,128
Cilantro, picado	10	gr	95,00%	\$0,25	150	gr	\$0,018
Achiote	5	ml	100,00%	\$2,40	390	ml	\$0,031
Sal	5	gr	100,00%	\$0,50	1000	gr	\$0,003
Pimienta negra	1	gr	100,00%	\$0,50	30	gr	\$0,017
Comino	2	gr	100,00%	\$0,30	50	gr	\$0,012
Floretes de coliflor	15	gr	63,00%	\$0,50	400	gr	\$0,030
Huevo	50	gr	83,00%	\$1,00	360	gr	\$0,167
Pan molido	30	gr	100,00%	\$1,05	250	gr	\$0,126
Queso fresco, cubos pequeños	20	gr	100,00%	\$3,46	500	gr	\$0,138
				COSTO TOTAL			\$1,55
				COSTO TOTAL + 2%			\$1,59

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Hervir agua, agregar las papas y dejar cocer 10 minutos.
2. Agregar las verduras y cocer 5 minutos más. Al final agregamos la espinaca y dejamos 1 minuto a fuego medio.
3. Dejar en enfriar unos minutos y procesar la preparación por 3 minutos hasta conseguir una consistencia espesa y cremosa.
4. Pasar los floretes de coliflor por huevo batido, luego pan molido, colocar en una lata y hornear hasta que se doren a 180°C.
5. Servir la crema con los floretes y queso.

Fotografía:



CAPÍTULO III

Videos de las recetas diseñadas para niños con asma para ser publicados.

3.1. Productos elegidos a ser presentados mediante videos.

Un punto primordial a tener en consideración para ejecutar los videos de las recetas es que los niños asmáticos deben consumir bastantes frutas y verduras por lo que se optó en elegir preparaciones que tengan como ingredientes principales estos alimentos.

Otro factor importante que se tuvo en cuenta para escoger las recetas es que estas puedan ser de fácil elaboración en un ambiente fuera de los laboratorios de cocina ya que los platillos van dirigidos a padres de familia que tienen a sus niños enfermos de asma, se pretende que los videos sean un tanto divertidos con características sencillas, grabados en un ambiente relajado y natural para que los padres se sientan identificados y puedan realizar las recetas sin ninguna dificultad.

Por los motivos descritos anteriormente se eligieron las recetas: smoothie Barney, batido chapito, hot-cake de frutas y conitos de pizza en salsa caperucita ya que tienen gran contenido de frutas y verduras como mora, guayaba, guineo, fresa, kiwi, oritos, remolacha, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla, ajo, avena, ingredientes que no pueden faltar en la dieta de un niño con asma para llevar un estilo de vida saludable.

3.2. Grado de aceptación de las recetas propuestas para los niños con asma.

Con la finalidad de medir el nivel de aceptación que presentan las recetas propuestas se organizó una degustación de comida saludable contando con la participación de 18 niños entre 5 y 12 años de edad mismos que fueron invitados a través de una tarjeta de invitación enviada a los correos y números de celular de los respectivos padres de familia. Durante el evento los niños probaron siete platillos nutritivos y se elaboró una encuesta en Google Formularios referente a las recetas presentadas para determinar el grado de aceptabilidad de las preparaciones.

Tomando como referencia los datos expuestos en las encuestas realizadas a los padres y madres de los niños durante la degustación, quienes nos proporcionaron información de manera libre y voluntaria, se puede determinar lo siguiente:

Resultados

Se establece el Índice de Masa Corporal (IMC) para definir si los niños asistentes se encuentran dentro del rango saludable de nutrición teniendo en cuenta que el IMC es diferente de acuerdo a la edad de cada niño.

Los niños deben recibir desde sus primeros años de vida una alimentación equilibrada para que adquieran un IMC idóneo acorde a su edad mismo que se calcula en función de su peso y estatura para determinar si el niño presenta un nivel adecuado de nutrición. En el cuadro N°4 se muestra datos sobre el IMC en niños de 5 a 12 años, rango de edad de niños que acudieron a la degustación de comida saludable.

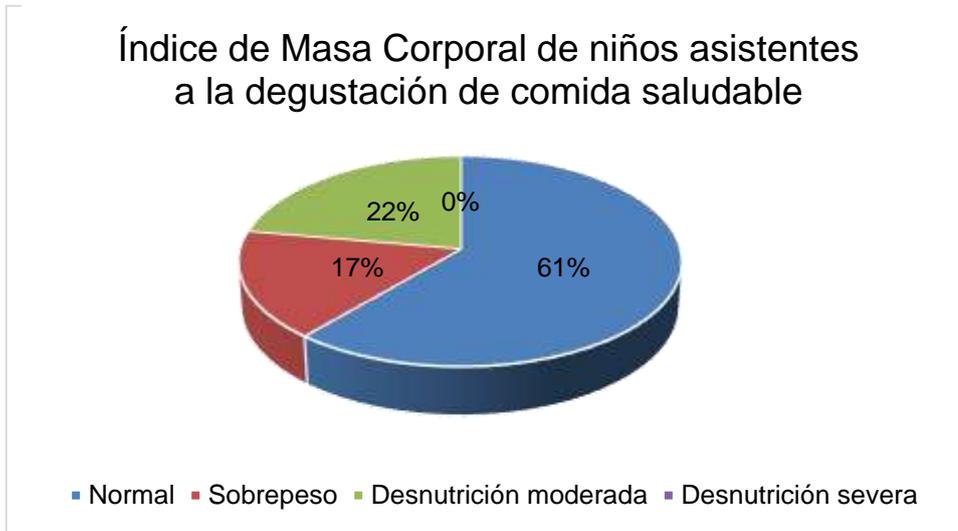
Tabla N°4: Índice de Masa Corporal (kg/m²) para niños de 5-12 años

Edad	Desnutrición severa	Desnutrición moderada	Normal	Sobrepeso	Obesidad
5 - 6	Menos de 11,8	11,8-12,6	12,7-17,0	17,01-19,0	19,1 o más
7 - 8	Menos de 11,9	12,0-12,8	12,9-17,7	17,8-21,0	21,1 o más
9 - 10	Menos 12,4	12,5-13,5	13,6-19,4	19,5-22,6	22,7 o más
11 - 12	Menos de 13,2	13,3-14,6	14,7-20,8	20,9-25,6	25,7 o más

Fuente: Organización Mundial de la Salud (2013)

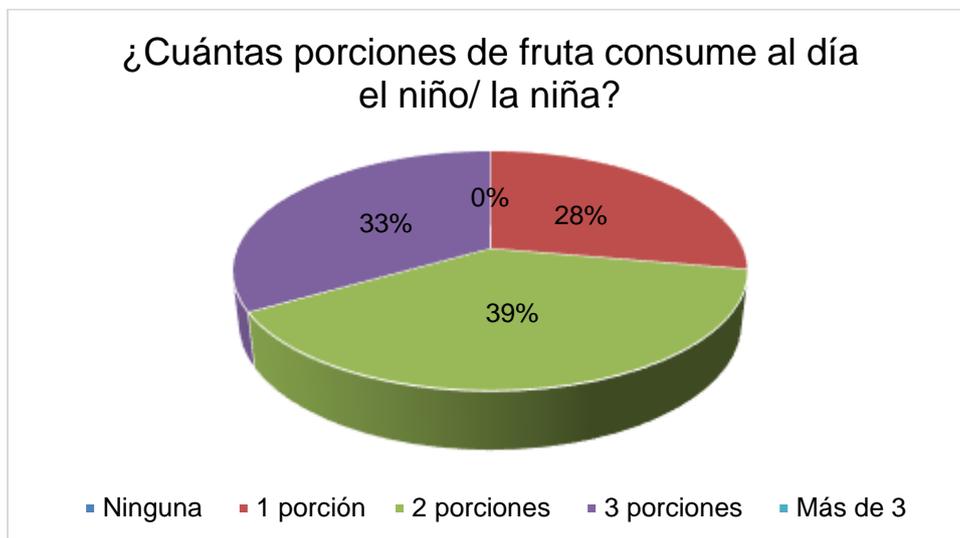
Entonces, se define que el 61% de niños asistentes a la degustación de comida saludable presentan un IMC normal de acuerdo a su peso y estatura reportado por los padres, quienes consumen frutas y verduras entre dos o más porciones al día. Sin embargo, un 17% de niños presentan sobrepeso y un 22% una desnutrición moderada mismos que son niños dentro de un rango de edad entre 9 y 12 años y presentan un escaso consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales, principalmente, verduras ya que no superan el consumo de una porción al día, siendo lo normal el consumo de 3 porciones o más para gozar de una buena salud.

Gráfico N° 4: Índice de Masa Corporal



Fuente: Elaboración propia

Gráfico N°5: Porciones de fruta al día



Fuente: Elaboración propia

Gráfico N°6: Porciones de verduras



Fuente: Elaboración Propia

Con las recetas propuestas se pretende elevar el índice de consumo de frutas y verduras en los niños con la finalidad de fortalecer el sistema inmunológico. Se convierte en un reto complicado incentivar a los niños a que consuman este tipo de alimentos ya que no es de su total agrado porque prefieren consumir comida rápida como papas fritas, hot-dogs, dulces y demás. Por lo tanto, las diferentes opciones de recetas tienen contenido de frutas y verduras que mediante las técnicas de cocción aplicadas se pretende que pasen desapercibidas y los niños no visualicen esos alimentos, pero si los consuman.

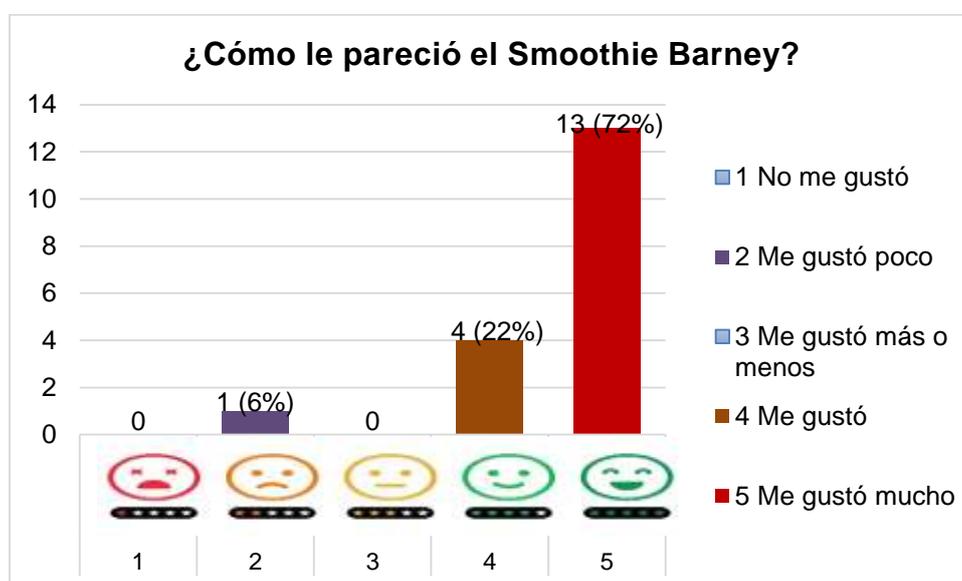
De las recetas planteadas para la degustación se obtuvieron resultados favorables ya que supera el 50% de aceptabilidad por parte de los asistentes. Para determinar este porcentaje de aceptación se relaciona directamente con el nivel de gusto de los platillos ya que mientras más les gustó las recetas, mayor es el grado de aceptabilidad.

Cabe mencionar que los niños que generalmente consumen frutas y verduras entre dos o más porciones por día son a quienes más les agrada las recetas. De igual manera, se presenta un porcentaje considerable de niños que no consumen frutas y verduras en las porciones apropiadas pero las recetas propuestas fueron de su gusto, por lo que el índice de aceptación de las preparaciones es alto y si los padres de familia agregan estas propuestas a los hábitos alimenticios de sus menores mejorarán considerablemente su calidad de vida.

Sin embargo, también está un porcentaje mínimo de niños que las recetas no fueron de su total agrado ya que no están acostumbrados a consumir este tipo de alimentos o en su defecto lo que se preparó no lo ingieren desde un tiempo atrás.

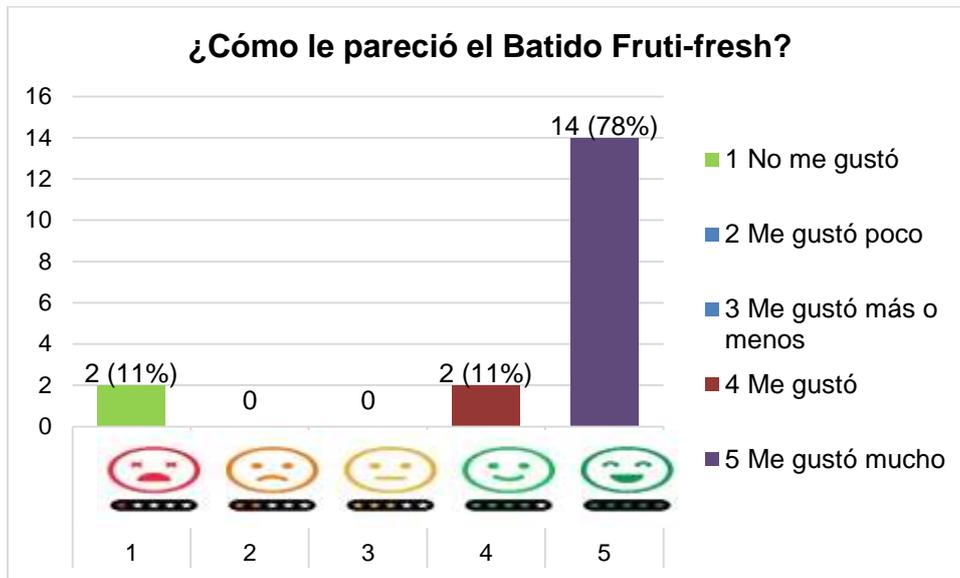
En cuanto a bebidas las que más sobresalen son el smoothie Barney y smoothie fruti-fresh mediante los cuales el niño ingiere 2 porciones de frutas por una porción de verduras lo cual es muy recomendable ya que se encuentra en etapas de crecimiento y desarrollo.

Gráfico N°7: Smoothie Barney



Fuente: Elaboración propia

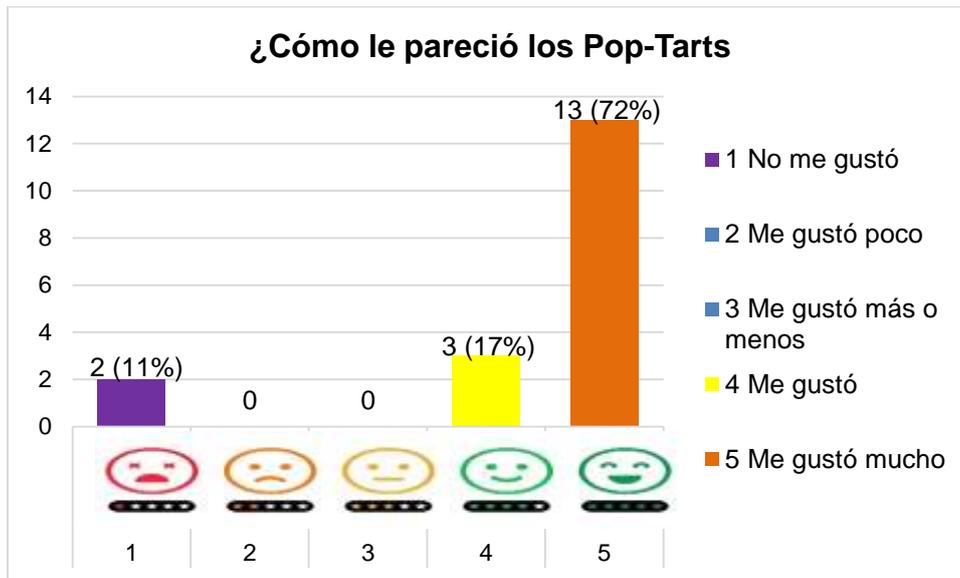
Gráfico N°8: Batido Fruti-fresh



Fuente: elaboración propia

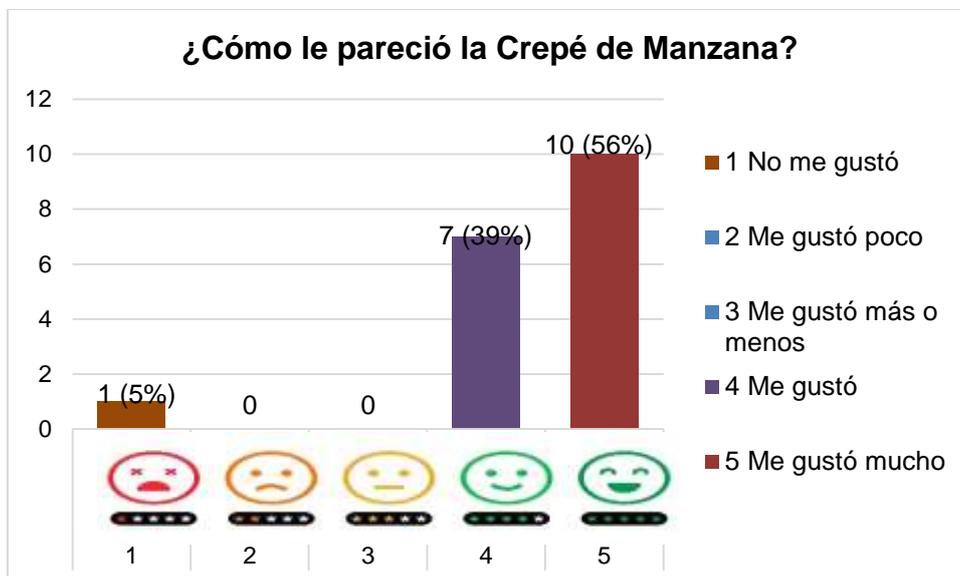
También, con un porcentaje alto se encuentran los pop-tarts de frutas que agradó el paladar de los niños, seguido del crepé de manzana, mismos que pueden ser un excelente sustituto del pan durante el desayuno. De igual manera, la hamburguesa vegetal gustó a la mayoría de los menores, misma que resulta una buena opción para la merienda. En cambio, las copitas de huevos verdes presentan un bajo porcentaje de aceptación por parte de los niños en vista de que no consumen huevos, por ende, no lo probaron. Sin embargo, la copita la consumieron, misma que contiene una porción de verduras.

Gráfico N°9: Pop-tarts



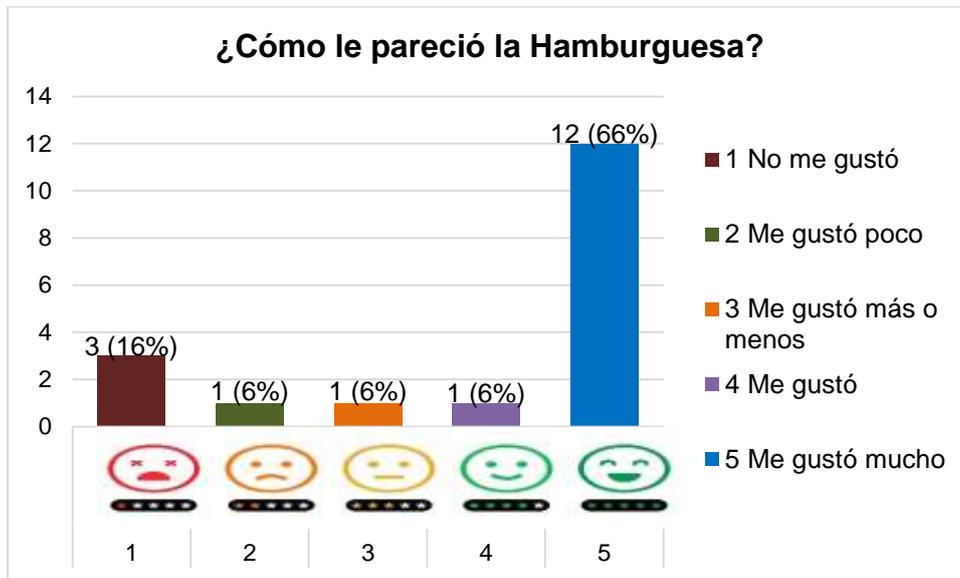
Fuente: Elaboración propia

Gráfico N°10: Crepé de Manzana



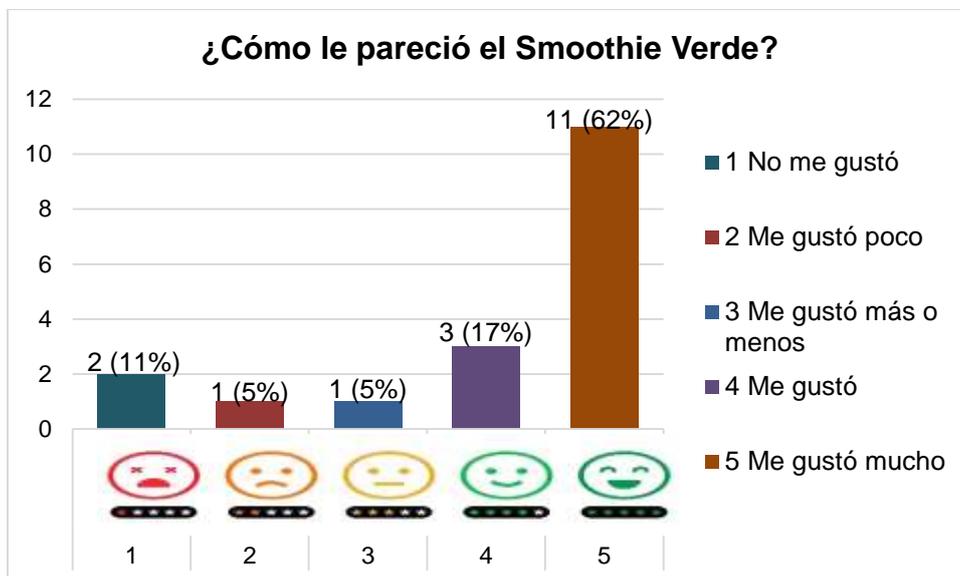
Fuente: Elaboración propia

Gráfico N°11: Hamburguesa



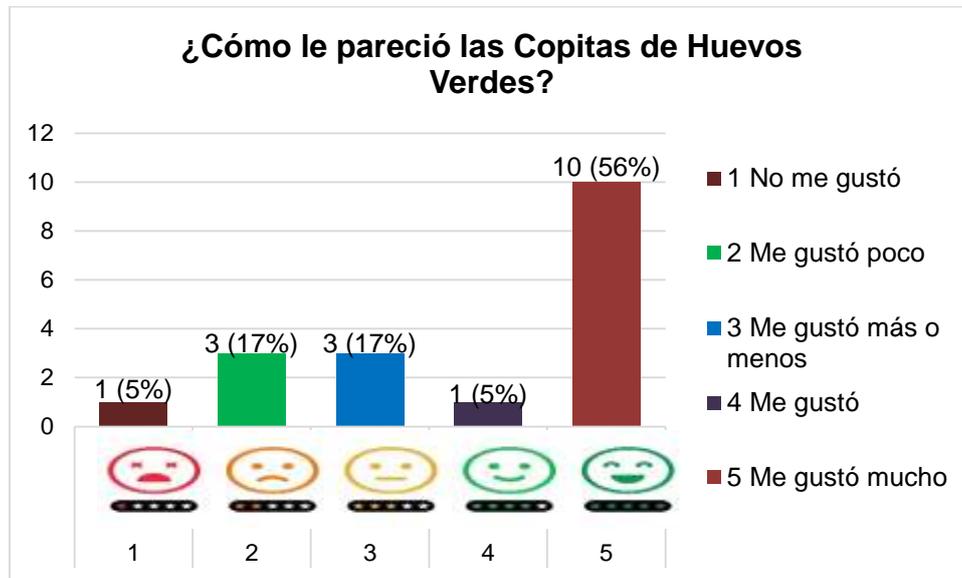
Fuente: Elaboración propia

Gráfico N°12: Smoothie Verde



Fuente: Elaboración propia

Gráfico N°13: Copitas de huevos verdes



Fuente: Elaboración propia

3.3. Publicación de los videos elaborados.

Los videos fueron elaborados con ayuda de un grupo de estudiantes de la carrera de Comunicación Social designados por el Departamento de Biociencias de la Universidad de Cuenca como parte del proyecto “Factores asociados a la respuesta terapéutica de niños asmáticos en el contexto del Sarscov-2” mismos que se encontrarán publicados en la página oficial de Facebook del Departamento de Biociencias y en Google Drive a través del siguiente link:

https://drive.google.com/drive/folders/1635M0xWOenCOxZMMm3Yq7ut4Lsks5ABo?usp=share_link

<https://fb.watch/j8RyCDVc4n/?mibextid=ykz3hl>

Se optó por publicar los videos en redes sociales que sean de fácil acceso para los padres de familia.

Conclusiones

- En definitiva, los niños que padecen de asma requieren de alimentos que contengan vitaminas C, D, E, A, minerales (zinc, selenio, magnesio, calcio), proteínas de granos integrales, ácidos grasos omega-3 y 6 por lo que deben tener buenos hábitos alimenticios, con alto contenido de frutas, verduras y pescado por todos los nutrientes que estos grupos de alimentos tienen y que van en beneficio para mejorar su salud; además, a todos estos alimentos se tiene que aplicar técnicas culinarias adecuadas para que los mismos no pierdan su valor nutricional.
- En base a la degustación de comida saludable realizada para niños se pudo evidenciar un déficit en cuanto al consumo de frutas y verduras ya que el 50% de asistentes ingieren una porción de verduras al día y el 39% consume dos porciones de frutas siendo lo adecuado consumir entre 2-3 porciones de estos alimentos al día para tener una buena salud y fortalecer el sistema inmune. Además, por lo antes expuesto se presenta un 39% de asistentes que tienen un IMC inadecuado.
- En conclusión, las propuestas de desayuno, almuerzo y merienda realizadas para niños asmáticos, mismas que tienen gran contenido de frutas y verduras, tuvieron buena aceptación ya que más del 50% de participantes a la degustación realizada les gusta las recetas elaboradas. Además, aquellos niños que generalmente no consumen más de 2 porciones de estos alimentos al día les agradaron las recetas por lo cual estamos impulsando a los niños, en base a las preparaciones, a alimentarse mejor y consumir las porciones de frutas y verduras adecuadas.
- Los videos de las recetas fueron elaborados en un ambiente fuera de las cocinas para que se familiarice con los padres quienes son responsables de cuidar la salud de sus niños y pueden elaborar las preparaciones mismas que ayudaran a mejorar la calidad de vida de los pequeños por su alto valor nutritivo.

Recomendaciones

- En aquellos hogares donde viven niños con asma es conveniente implementar medidas de control ambiental, especialmente en la habitación del niño o donde pasa gran parte del día. Entre estas medidas se pueden incluir técnicas de limpieza que eviten esparcir el polvo y prestar especial atención en mantener limpios estantes, repisas, cuadros, juguetes y demás.
- Mantener alejados a los niños del humo, especialmente, del cigarrillo ya que resulta irritante para las vías aéreas lo cual desencadena en crisis asmáticas.
- La alimentación juega un papel fundamental en el tratamiento de esta enfermedad, por lo que es importante incluir en la dieta diaria frutas y verduras que aporten al organismo los nutrientes que necesita para fortalecer el sistema inmunológico y minimizar las exacerbaciones del asma, ya que los productos fármacos no lo son todo.
- Utilizar técnicas de cocción saludables como a vapor, a la plancha, pochar, al horno y demás para crear platos con alto valor nutricional que conserven sus propiedades organolépticas y nutritivas.
- Hacer uso de esta guía alimentaria para ayudar a su niño o niña a generar defensas al organismo y gozar de una buena salud.
- Los datos obtenidos a través del menú degustación realizado son una prueba piloto, por lo que sería recomendable ejecutar este programa con una muestra más grande donde abarque no solo a niños con asma, sino de manera general para conocer el nivel nutricional de cada uno y a su vez saber si las recetas propuestas causan efectos positivos al organismo.

Referencias

- Abara, S. (Diciembre de 2019). *Sociedad Chilena de Neumología Pediátrica*. Obtenido de Vitamina D y Asma : <https://neumologia-pediatria.cl/index.php/NP/article/view/112>
- Alberto Vidal, A. E. (2012). Impact of the overweight and obesity in the pediatric asthma. *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 28(3), 174-181.
- Alexandre Obelleiro, E. Z. (Junio de 2018). *Revista del Laboratorio Clínico*. Obtenido de Importancia de los niveles de vitamina D en el manejo del asma: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1888400817301095>
- Alexis Strickler, A. U. (24 de Agosto de 2021). *Endotipo, Fenotipo, Genotipo en Asma*. Obtenido de http://www.saludinfantil.org/Seminarios_Pediatria/Broncopulmonar/Genotipo_Asma_AUherek.pdf
- Cinthy González, M. C. (Enero de 2019). *Eficacia del sulfato de magnesio en el tratamiento de crisis asmáticas en pacientes pediátricos*. Obtenido de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2877>
- Criollo, M. (2014). *Prevalencia del asma no controlada y factores asociados en niños de 3 a 14 años que asistan a los servicios de emergencia y consulta externa del Hospital IEES José Carrasco Arteaga. Cuenca-Ecuador*. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21050/1/Tesis.pdf>
- Desirée López, L. M. (Agosto de 2015). *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*. Obtenido de Deficiencia de vitamina D en la edad pediátrica. Una oportunidad de prevención: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665114615001665>
- Eduardo García, L. Z. (Septiembre de 2020). *Asma y EPOC en pacientes hospitalizados por COVID-19*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300289620301617>
- Elena Rodríguez, P. R. (2016). Influencia del estado nutricional sobre el padecimiento de asma en la población. *Nutrición Hospitalaria*, 33(4), 63-67.
- Emilio González, J. Á. (2011). Obesidad Infantil y Asma: ¿Una relación de causa y consecuencia? *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 4(2), 127-131.

- Fernando Calatayud, B. M. (2016). Asma Infantil y Dieta Mediterránea. *Pediatría Nutricional*, 44(2).
- Food and Nutrition Technical Assistance . (Enero de 2013). *Tablas de IMC de niños(as) y adolescentes de 5 a 18 años de edad*. Obtenido de https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/FANTA-BMI-charts-Enero2013-ESPANOL_0.pdf
- Francisco Ayala, C. C. (Enero de 2018). *Vitaminas antioxidantes en asma*. doi:<https://doi.org/10.29262/ram.v65i1.306>
- Global Initiative for Asthma. (2021). *Global Initiative for Asthma Strategy 2021: executive summary and rationale for key changes*. Obtenido de <https://erj.ersjournals.com/content/59/1/2102730>
- Jaime García, A. H. (Mayo de 2014). *Archivos de Bronconeumología*. Obtenido de Papel de la vitamina D en enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma y otras enfermedades respiratorias: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0300289613003633>
- Javier Martínez, J. M. (Noviembre de 2014). *Endocrinología y Nutrición*. Obtenido de Prevalencia de deficiencia subclínica de vitamina A y factores sociodemográficos asociados en niños de 12-59 meses de edad en Colombia: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1575092214001302>
- Luis Moral, M. A. (Agosto de 2021). *Consenso regAp (Red Española de Grupos de Asma en Pediatría)*. Obtenido de Definición y diagnóstico del asma: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403321001417>
- Lynch, F. (2011). *The book of yields : accuracy in food costing and purchasing*. United States: ISBN 978-0-470-19749-3.
- Melissa Pereira, J. C. (Junio de 2019). Efectos de la vitamina D en prevención del asma. *Revista científica de investigación: actualización del mundo de las ciencias*, 3(2). Obtenido de Efectos de la vitamina D en prevención del asma: <https://www.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/366>
- Olivares, I. (2005). Perspectivas del uso de antioxidantes como coadyuvantes en el tratamiento del asma. *Revista del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias*, 18(2), 154-161.

- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Índice de Masa Corporal en niños*. Obtenido de <https://www.who.int/es/>
- Paz González, B. P. (Septiembre de 2021). *Anales de Pediatría*. Obtenido de COVID-19 en pediatría: valoración crítica de la evidencia: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403321002071>
- Ronald Zurita, M. D. (Julio de 2019). *Alimentación Saludable y uso de Técnicas Culinarias*. Obtenido de La ciencia al servicio de la salud y nutrición: <http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/cssn/article/view/270>
- Rosa Gutiérrez, A. B. (Marzo de 2009). *Consumo de alimentos y asma en niños escolares de Cuernavaca*. Obtenido de Salud pública de México: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342009000300010&script=sci_abstract&tlng=pt
- Rubén Andújar, L. S. (Septiembre de 2021). *Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica*. Obtenido de Vitamin D supplementation: A treatment with possible benefits in asthma: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300289621000272>
- Seda Beyhan, O. B. (Abril de 2017). *Archivos de Bronconeumología*. Obtenido de Asociación del déficit grave de vitamina D con la función pulmonar y el control del asma: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0300289616302496>
- Shukla, M. (2022). *The Anti-Asthma Diet: 10 Food Tips to Control Your Child's Asthma*. Obtenido de <https://www.drmayankshukla.com/anti-asthma-diet-10-food-tips-control-childs-asthma/>
- Vega, D. (2013). *Alimentación, estado nutricional y asma bronquial en pediatría*. Obtenido de <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/3295>
- Verónica Dapcich, G. S. (2004). *Guía de la alimentación saludable*. Madrid: SENC.
- Zambrano, M. (Octubre de 2016). Características clínicas y epidemiológicas del asma bronquial en niños asmáticos en crisis. *Dominio de las Ciencias*, 2(4), 72-84. Obtenido de Dominio de las Ciencias.

Anexos

Anexo A: Diseño aprobado por el Consejo Directivo de la Facultad

Aprobado por el Consejo Directivo
23 de febrero de 2022.ANA LUCIA
SERRANO
LOPEZfirmado digitalmente por
ANA LUCIA SERRANO
LOPEZ
FIRMA: 2022.02.23
1.648.01-0100***UNIVERSIDAD DE CUENCA****FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD****CARRERA DE GASTRONOMÍA****TÍTULO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN:**

"PROPUESTA DE RECETAS SALUDABLES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO DE NIÑOS CON ASMA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS GASTRONÓMICAS SENCILLAS COMO PARTE DEL PROYECTO "FACTORES ASOCIADOS A LA RESPUESTA TERAPÉUTICA EN NIÑOS ASMÁTICOS EN EL CONTEXTO DEL SARS-COV-2" DEL DEPARTAMENTO DE BIOCENCIAS DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA"

Proyecto de intervención previo a la obtención del título de: Licenciado/a en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas.

Línea de investigación: Alimentos, gastronomía, tecnología e innovación.

Código del campo específico: 3309.14 – Elaboración de alimentos.

DIRECTORA

María Cecilia Vintimilla Álvarez, MSc.

AUTORES

Johanna Elizabeth Andrade Mainato

C.I. 0302744214

Bryam Elías Plaza Juela

C.I. 0105747281

CUENCA-ENERO-2022

1. TÍTULO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN:

"PROPUESTA DE RECETAS SALUDABLES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO DE NIÑOS CON ASMA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS GASTRONÓMICAS SENCILLAS COMO PARTE DEL PROYECTO "FACTORES ASOCIADOS A LA RESPUESTA TERAPÉUTICA EN NIÑOS ASMÁTICOS EN EL CONTEXTO DEL SARSCOV-2" DEL DEPARTAMENTO DE BIOCIENCIAS DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA"

2. NOMBRE DEL ESTUDIANTE/CORREO ELECTRÓNICO

Johanna Elizabeth Andrade Mainato (elizabeth.andrade@ucuenca.edu.ec)

Bryam Elías Plaza Juela (bryam.plaza@ucuenca.edu.ec)

3. RESÚMEN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Los malos hábitos alimenticios a temprana edad conllevan a contraer algún tipo de enfermedad, entre ellas el asma, ya que el organismo no genera defensas, por lo que es indispensable que un niño reciba una alimentación saludable. Sumado a esto, es importante tener conocimiento sobre los métodos y técnicas de cocción que permiten la conservación de las vitaminas, minerales y nutrientes que tienen los alimentos que combaten el asma infantil con la finalidad de aprovechar al máximo aquellos productos.

El presente proyecto de intervención plantea diseñar recetas innovadoras que permitan fortalecer el sistema inmune de niños asmáticos mediante la utilización de técnicas culinarias sencillas de preparación de alimentos que permitan conservar las propiedades benéficas de los productos. A través del proyecto "Factores asociados a la respuesta terapéutica en niños asmáticos en el contexto del SARSCoV-2" del Departamento de Biociencias de la Universidad de Cuenca se busca tratar el asma infantil mediante dietas basadas en recetas exquisitas y a la vez nutritivas.

Para la ejecución del proyecto se llevará a cabo una investigación cualitativa y en base a los datos obtenidos se desarrollará videos sobre distintas preparaciones aplicando técnicas de cocción propicias para aprovechar los beneficios que nos brindan determinados alimentos durante el tratamiento del asma infantil.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Según Ocampo (2017) "el asma parece ser una enfermedad muy frecuente ya que alcanza una prevalencia de 6.1 a 24 % dependiendo la población, afecta aproximadamente a 300 millones de personas en el mundo". A pesar de esa supremacía esta enfermedad o síndrome no está catalogada como de suma importancia a pesar de que si no es tratada adecuadamente puede causar la muerte.

Con el pasar del tiempo el asma se ha podido tratar de mejor manera gracias a los diversos avances médicos; pero sin duda la alimentación juega un papel muy importante dentro del tratamiento de esta enfermedad, ya que una mala alimentación podría agravar los síntomas.

Por lo expuesto anteriormente se optó por la elaboración de una oferta gastronómica que ayude a sobrellevar esta enfermedad a las personas que lo padecen, en especial a niños. Zurdo (2018) expone:

La dieta de una persona asmática es fundamental para mejorar sus síntomas. Suprimir azúcares refinados, productos procesados y grasas saturadas, (...) para una mejora del asma e incluso su curación. Estos productos, además de no aportar nutrientes al cuerpo, bajan las defensas del organismo y dañan el sistema nervioso.

Por lo tanto, el principal enfoque del proyecto estará en usar la gastronomía como una herramienta para mejorar la salud de niños asmáticos buscando alimentos saludables donde se apliquen técnicas culinarias adecuadas para la

elaboración de un menú apropiado para dichos pacientes a fin de fortalecer su sistema inmune, sin dejar de lado la presentación y sobre todo el sabor de estos platillos.

5. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Al hacer referencia al tema: Incidencia del asma infantil se ha encontrado información referente en 2 fuentes:

Tesis titulada "Prevalencia de asma no controlada y factores asociados en niños de 3 a 14 años que asisten a los servicios de emergencia y consulta externa del Hospital IESS José Carrasco Arteaga. Cuenca, Ecuador" de la autora María Criollo (2014).

En la revista Dialnet la autora Mónica Zambrano (2016) publica su artículo "Características clínicas y epidemiológicas del asma bronquial en niños asmáticos en crisis".

En los artículos "Características clínicas y epidemiológicas del asma bronquial en niños asmáticos en crisis" y "Prevalencia de asma no controlada y factores asociados en niños de 3 a 14 años que asisten a los servicios de emergencia y consulta externa del Hospital IESS José Carrasco Arteaga. Cuenca, Ecuador" de las autoras Mónica Zambrano y María Criollo respectivamente, manifiestan conceptos acerca del asma y su clasificación, presenta información referente a quienes son los niños más propensos a padecer esta enfermedad por lo que la alimentación juega un papel primordial misma que debe ir de acuerdo a la clasificación o tipo de asma identificada en los pacientes.

En cuanto al tema: Alimentación y Nutrición para niños asmáticos, se han identificado las siguientes fuentes bibliográficas:

Los autores Fernando Calatayud, Blanca Calatayud, Carmen González y Luis Alguacil en su artículo "Asma infantil y dieta Mediterránea" plasman que una alimentación de alta calidad nutricional, puede contribuir a mejorar el control del asma infantil. Determinan que la mayoría de enfermedades infantiles se puede prevenir, con una alimentación adecuada basada en la dieta mediterránea

tradicional ya que ha sido proclamada por la UNESCO como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad. Lo cual brinda una base de alimentos útiles para la realización de las recetas del proyecto.

El libro "Niños Sanos" del autor Jorge Valera presenta información acerca de la alimentación y nutrición infantil donde se puede visualizar cada nutriente que los niños necesitan de acuerdo a sus condiciones. También, abarca información sobre dietas y recetas infantiles de desayuno, almuerzo y merienda recomendadas para niños de 1 a 12 años de edad.

En el artículo Nutrición Hospitalaria bajo el título de "Influencia del estado nutricional sobre el padecimiento de asma en la población" de las autoras Paula Rodríguez, Elena Rodríguez, Liliana Gonzales y Ana López presentan algunos nutrientes antioxidantes y con actividad inmunomoduladora ya que consideran a la alimentación como un factor importante en la aparición y gravedad del asma infantil.

En el documento "Alimentación, estado nutricional y asma bronquial en pediatría" de la autora Daniela Vega contiene información sobre los métodos apropiados para tratar el asma infantil de acuerdo al diagnóstico que presenta el niño. Además, hace referencia sobre los alimentos de efecto protector ante dicha enfermedad.

Al hacer mención sobre el tema: Alimentos que fortalezcan el sistema inmunológico en niños asmáticos, se han determinado las presentes fuentes:

El libro "Alimentos que ayudan a prevenir y combatir enfermedades" de la autora Gloria García contiene información acerca de los productos que se deben ingerir para tratar problemas de asma infantil. Además, presenta contenido sobre los 7 nutrientes (vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, fibra, grasas y agua) que el cuerpo necesita para fortalecer el sistema inmunológico a temprana edad y llevar una vida saludable.

En el artículo de revista "Orinoquia" del autor Rubiano Sarmiento abarca información sobre los alimentos funcionales que, además de proveer una

nutrición básica, pueden ayudar en la curación y prevención de algunas enfermedades, entre ellas el asma. Estos alimentos se han convertido en una importante alternativa para mejorar la nutrición y salud pública, en consecuencia, mejorar la calidad de vida.

En el artículo "Asma: que alimentos consumir" de la autora Joanne Lewsley difundido por Medical News Today en el año 2021 se encuentra los alimentos que aportan vitaminas y minerales al organismo, a su vez, ayudan a disminuir los síntomas del asma y a mejorar el control de su afección.

Para el tema: Alimentos que no deben consumir los niños que padecen de asma, se han identificados las siguientes fuentes de información:

Un estudio realizado por la Asociación del Pulmón de Estados Unidos (ALA) en el año 2021 ha identificado alimentos y bebidas claves que los niños con asma deben evitar consumir porque pueden agravar los síntomas y empeorar esta enfermedad.

La Asociación Latinoamericana de Pediatría de los autores Rosa Huerta, José Huerta y José Ortega publicaron un artículo "Alergia, Asma e Inmunología Pediátricas" donde determinan un número de niños en el mundo que presentan alergia a algún alimento, afectando su calidad de vida por lo que se debe eliminar de su dieta el alimento agresor, pero hay que suplementarlos con otro alimento que tenga los mismos beneficios, por ende, nos brindan información para determinar una lista de alimentos a los cuales los niños son más propensos a sufrir alergias para evitar su uso durante el tratamiento de esta afección, el asma.

Al referimos al tema: Repercusiones de una mala alimentación en niños con asma, se han encontrado las presentes fuentes bibliográficas:

En la Revista Chilena de Enfermedades Respiratorias los autores Alberto Vidal, Ana María Escobar, Eliana Ceruti, María Henríquez y María Medina en su artículo: "Impacto del sobrepeso y la obesidad en el asma infantil" presentan información acerca de la importancia de recibir una dieta equilibrada como la

principal herramienta para controlar el asma ya que si se presentan cuadros de obesidad y sobrepeso en los pacientes esta enfermedad se puede agravar.

En Revista Clínica de medicina de familia se menciona el artículo "Obesidad infantil y Asma ¿una relación de causa y consecuencia?" de los autores Emilio Giménez y Judit Álvarez donde hacen mención que la pérdida de peso por dieta mejora y reduce los síntomas del asma, así mismo menciona los efectos de la obesidad sobre la mecánica respiratoria. Esto ayuda a determinar el tipo de dieta que se debe brindar a niños y niñas asmáticas que sufran sobrepeso u obesidad.

En el Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA los autores Emmanuel Onofre, Juan Gutiérrez y Nancy Testón mencionan la importancia de equilibrar y balancear no solo la alimentación sino también tiene que ver con estilos de vida saludable, es decir: ejercicio, balance energético, equilibrio emocional, técnicas de cocción saludables lo cual mejora la calidad de vida de pacientes asmáticos.

En cuanto al tema: Asma y covid-2019 se ha determinado la siguiente fuente de información:

Del consenso RegAp (Red Española de Grupos de Asma en Pediatría) de los autores Luis Moral, Maite Asensi, Juan Juliá, Cristina Ortega, Natalia Paniagua, María Pérez, Carmen Rodríguez, José Sanz, Laura Valdesoiro y José Valverde dan a conocer los diferentes tratamientos para controlar el asma en niños. Además, manifiestan una correlación entre asma y covid-19 aportando con recomendaciones para la asistencia y el tratamiento en pacientes pediátricos con asma durante la pandemia de covid-19.

Para el presente tema: Técnicas culinarias saludables que permitan conservar los nutrientes y propiedades de los alimentos se determinan cuatro fuentes bibliográficas:

El autor A. Caracuel García en su tesis "Técnicas de cocción saludables aplicables a la alimentación mediterránea" menciona conceptos a cerca de

cocción de los alimentos, clasificación y métodos saludables de cocción lo cual nos es útil para elegir las técnicas de preparación adecuadas para conservar las propiedades de los alimentos.

En el libro "Técnicas del manejo de los alimentos" de la autora María Rita Garda publicado en el año 2020 nos menciona sobre los procedimientos u operaciones fundamentales en la preparación de los alimentos donde nos da a conocer los métodos adecuados de cómo tratar cada alimento para evitar la pérdida de nutrientes. Además, presenta el rango de temperatura a considerar para inactivar la mayoría de microorganismos presentes y a su vez conservar los beneficios del alimento durante la cocción.

El autor Alfredo Gil Martínez en su libro titulado "Técnicas culinarias" contiene información acerca de los métodos de cocción para todo tipo de alimentos entre carnes, aves pescados, hortalizas, verduras y demás; así como también, menciona los términos culinarios empleados para llevar a cabo acciones de pre-elaboración y conservación de los alimentos lo cual nos permite utilizar las expresiones adecuadas para cada procedimiento a realizar en las diferentes etapas de preparación de las recetas.

En el libro "Guía de alimentación saludable" de los autores Verónica Dapcich, Gemma Salvador, Javier Aranceta y Carmen Pérez presenta información acerca de las técnicas culinarias idóneas para aplicar a las preparaciones a fin de conservar las propiedades benéficas de cada alimento y no pierdan sus nutrientes.

Para el tema: Medidas de control para el asma infantil, se ha identificado la presente fuente de información:

El artículo "Recomendaciones medioambientales, alimentarias y nutricionales para el manejo del niño asmático en edad escolar" de la Revista Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional de los autores Alexander Ciria, Alexei Capote, Ana García y Sandra Sardiña proponen recomendaciones para el

manejo alimentario, nutricional y del ambiente en el hogar como estrategia para el control del asma en niños y niñas que lo padecen.

6. OBJETIVOS, METAS, TRANSFERENCIA DE RESULTADOS E IMPACTOS

Objetivo General

- Diseñar recetas para fortalecer el sistema inmunológico de niños asmáticos utilizando técnicas sencillas de preparación de alimentos como parte del proyecto "Factores asociados a la respuesta terapéutica en niños asmáticos en el contexto del SARS-CoV-2" del Departamento de Biociencias de la Universidad de Cuenca.

Objetivos Específicos

1. Identificar las características de los alimentos que fortalecen el sistema inmunológico y las técnicas culinarias adecuadas para conservar las propiedades de estos alimentos.
2. Establecer las recetas apropiadas para niños asmáticos aplicando los alimentos y técnicas gastronómicas identificados.
3. Producir dos videos de las recetas diseñadas para niños con asma elaborados con el apoyo del departamento de Biociencias de la Universidad de Cuenca.

Metas

- Crear recetas saludables que fortalezcan el sistema inmunológico de niños con asma mediante la utilización de técnicas gastronómicas innovadoras y sencillas.
- Realizar videos con el apoyo del Departamento de Biociencias de la Universidad de Cuenca sobre la elaboración de las recetas para niños con asma lo cual sirva como herramienta para informar a las personas sobre los alimentos que combaten esta enfermedad y las técnicas de preparación apropiadas para que los productos no pierdan sus nutrientes.

Transferencia de resultados

Un ejemplar de este trabajo estará disponible en el Centro de Documentación Juan Bautista Vásquez de la Universidad de Cuenca." Además, se dispondrá de videos sobre las diferentes preparaciones dirigidos a un público en específico quienes podrán visualizar los mismos mediante un link de acceso.

Impactos

- El principal impacto que tendrá este proyecto es económico puesto que brindará una alternativa de platillos de bajos costos, ya que se usarán productos de temporada y técnicas culinarias sencillas, fáciles de aplicar, pero que ayuden con el tratamiento de esta enfermedad y a aumentar las defensas del organismo de los niños.
- De igual forma, también tiene un impacto social, puesto que ayuda a resolver diferentes dudas que genera esta enfermedad poco conocida aportando ideas de como consumir alimentos para promover un mejor estado de salud en niños con asma.
- Presenta un impacto ambiental ya que, en lo posible, la ejecución del proyecto se llevará a cabo utilizando productos locales y de temporada.

7. TÉCNICAS DE TRABAJO

La técnica usada para la elaboración de este trabajo es cualitativa ya que se basará en investigaciones de diversos artículos científicos, repositorios e información de internet.

Primero, se investigará las necesidades alimenticias que tienen los niños que padecen esta enfermedad, el asma, para determinar el tipo de alimentos que deben incluir en su dieta diaria.

Segundo, se identificará los alimentos que fortalecen el sistema inmunológico de niños asmáticos y las técnicas culinarias adecuadas para conservar las propiedades de estos alimentos; además, se realizará pruebas de las preparaciones a fin de estandarizar las recetas.

Tercero, se grabarán videos de las recetas, con los alimentos y las técnicas culinarias identificadas, con el apoyo del Departamento de Biociencias de la Universidad de Cuenca, mismos que servirán como herramienta de apoyo para mejorar la calidad de vida de los niños con asma.

8. BIBLIOGRAFÍA

Dapcich Verónica, S. G. (2004). *Guía de la alimentación saludable*. Madrid: SENC.

García, G. (2012). *Alimentos que ayudan a prevenir y combatir enfermedades*. Estados Unidos: Copyright.

Ocampo, J., Gaviria, R., & Sánchez, J. (2017). Prevalencia del asma en América Latina. Mirada crítica a partir del ISAAC y otros estudios. *Alergia México*, 197.

Sarmiento, R. (2006). Alimentos funcionales, una nueva alternativa de alimentación. *Orinoquia*, 10(1), 16-23.

Valera, J. (2009). *Niños Sanos*. Perú: INDECOPI.

Vega, D. (2013). *Alimentación, estado nutricional y asma bronquial en pediatría*. Obtenido de Alimentos y alimentación en el niño con asma: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2013_N_321.pdf

Zurdo, C. S. (14 de 05 de 2018). *10 alimentos contra el asma que no pueden faltar en tu dieta*. Obtenido de COPE: <https://www.cope.es/blogs/eat-fit/2018/05/14/10-alimentos-contra-el-asma-que-no-pueden-faltar-en-tu-dieta/>

9. TALENTO HUMANO

RECURSO	DEDICACIÓN	VALOR TOTAL \$
DIRECTOR	1 hora / semana / 6 meses	288,00
ESTUDIANTES	20 horas por estudiante / semana / 6 meses	2553,60
TOTAL		2841,60

10. RECURSOS MATERIALES

"PROPUESTA DE RECETAS SALUDABLES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO DE NIÑOS CON ASMA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS GASTRONÓMICAS SENCILLAS COMO PARTE DEL PROYECTO "FACTORES ASOCIADOS A LA RESPUESTA TERAPÉUTICA EN NIÑOS ASMÁTICOS EN EL CONTEXTO DEL SARS-COV-2" DEL DEPARTAMENTO DE BIOCIENCIAS DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA"

CANTIDAD	RUBRO	VALOR \$
2	Libros	80,00
150	Fotocopias	5,00
	Materiales de oficina (esferos, hojas de papel bond...)	20,00
2	Uniforme	120,00
	Implementos de bioseguridad	20,00
	Utensilios de cocina	80,00
	Equipos de cocina	100,00
	Ingredientes	100,00
	Insumos varios	50,00

TOTAL	575,00
--------------	---------------

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

“PROPUESTA DE RECETAS SALUDABLES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO DE NIÑOS CON ASMA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS GASTRONÓMICAS SENCILLAS COMO PARTE DEL PROYECTO “FACTORES ASOCIADOS A LA RESPUESTA TERAPÉUTICA EN NIÑOS ASMÁTICOS EN EL CONTEXTO DEL SARS-COV-2” DEL DEPARTAMENTO DE BIOCIENCIAS DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA”

Período: 6 meses

ACTIVIDAD	MES					
	1	2	3	4	5	6
Recolección y organización de la información	X					
Discusión y análisis de la información		X				
Trabajo de laboratorio		X	X			
Ejecución de los videos de acuerdo a la información obtenida			X			
Integración de la información de acuerdo a los objetivos				X		
Redacción del trabajo				X	X	
Revisión final						X

12. PRESUPUESTO

"PROPUESTA DE RECETAS SALUDABLES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO DE NIÑOS CON ASMA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS GASTRONÓMICAS SENCILLAS COMO PARTE DEL PROYECTO "FACTORES ASOCIADOS A LA RESPUESTA TERAPÉUTICA EN NIÑOS ASMÁTICOS EN EL CONTEXTO DEL SARSCOV-2" DEL DEPARTAMENTO DE BIOCIENCIAS DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA"

CONCEPTO	APORTE DEL ESTUDIANTE \$	OTROS APORTES \$	VALOR TOTAL \$
Talento Humano Investigadores	2553,60	288,00	2841,60
Gastos de movilización Transporte Subsistencias Alojamiento	75,00 120,00 0,00		195,00
Gastos de la investigación Internet Materiales de oficina Bibliografía	150,00 25,00 80,00		255,00
Gastos de laboratorio Laboratorio Insumos y materia prima Utensilios de cocina Equipos de cocina Uniforme	0,00 150,00 80,00 100,00 120,00		450,00
Gastos del video Videocámara y accesorios		Departamento de Biociencias de la Universidad de	0,00

Edición		Cuenca	
Otros	75,00		75,00
Total			3816,60

13. ESQUEMA

Índice

Abstract

Agradecimiento

Dedicatoria

Introducción

CAPÍTULO I

Alimentos que fortalecen el sistema inmunológico de niños asmáticos y técnicas culinarias que conservan propiedades de estos alimentos.

- 1.1 Aspectos generales: asma, Covid-19 y alimentación.
- 1.2 Alimentación y nutrición para niños asmáticos.
- 1.3 Alimentos que fortalezcan el sistema inmunológico en niños asmáticos.
- 1.4 Técnicas culinarias saludables que permitan conservar los nutrientes y propiedades de los alimentos.

CAPÍTULO II

Recetas para niños asmáticos aplicando los productos y técnicas gastronómicas identificadas.

- 2.1 Opciones de recetas saludables de desayuno, almuerzo y merienda para niños asmáticos.
 - 2.1.1 Desayuno
 - 2.1.2 Almuerzo
 - 2.1.3 Merienda

2.2 Fichas técnicas de las preparaciones.

CAPÍTULO III

Videos de las recetas diseñadas para niños con asma para ser publicados.

3.1 Productos elegidos a ser presentados mediante videos.

3.2 Grado de aceptación de las recetas propuestas para los niños con asma.

3.3 Publicación de los videos elaborados.

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

ANEXO 1: DISEÑO APROBADO POR EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD

Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 23 de febrero de 2022

Señores:

Andrade Mainato Johanna Elizabeth
Plaza Juela Bryam Elias
Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Universidad de Cuenca
Presente. –

Por medio de la presente nos permitimos informar que en sesión llevada a cabo el día de hoy miércoles 23 de febrero de 2022, el Consejo Directivo, conoció el diseño de su trabajo de titulación, intitulado "PROPUESTA DE RECETAS SALUDABLES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO DE NIÑOS CON ASMA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS GASTRONÓMICAS SENCILLAS COMO PARTE DEL PROYECTO "FACTORES ASOCIADOS A LA RESPUESTA TERAPÉUTICA EN NIÑOS ASMÁTICOS EN EL CONTEXTO DEL SARS-COV-2" DEL DEPARTAMENTO DE BIOCIENCIAS DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA "; y, en uso de sus atribuciones RESOLVIÓ: Aprobarlo; y, nombrar como director del mismo a la Mg. María Cecilia Vintimilla Álvarez.

Se les recuerda a los señores: Andrade Mainato Johanna Elizabeth y Plaza Juela Bryam Elias, que a la presente fecha son estudiantes regulares.

Para desarrollar y sustentar el trabajo de titulación tienen un mínimo de 6 meses y un máximo de un año y medio, es decir hasta el día 08 de agosto de 2023.

Atentamente,

ANA LUCIA
SERRANO LOPEZ
Mg. Ana Lucía Serrano López
DECANA

Firmado digitalmente por
ANA LUCIA SERRANO LOPEZ
Fecha: 2022.02.23 14:46:01
CSC


Dra. María Dolores Insch Quintero
SECRETARIA - ABOGADA

c.c.: Director/a de Carrera.
Director/a de trabajo de Titulación: Mg. María Cecilia Vintimilla Álvarez
Tribunal: Mg. María Augusta Molina / Mg. Darwin Sandoval
Asistente de Gestión de Carrera

Anexo B: Grabación de los videos



Anexo C: Invitación al menú degustación para niños



Anexo D: Evento sobre comida saludable para niños











Anexo E: Modelo de encuesta aplicada durante el evento

Degustación de propuestas saludables para niños

Gracias por acompañarnos en esta degustación de propuestas de alimentos saludables para niños. La información que recolectemos nos servirá para finalizar nuestro trabajo de titulación.

Por favor, completar la información a continuación en conjunto con su niño o niña. Esta encuesta es anónima, no se solicitan datos que le identifiquen, solo los investigadores de este estudio tendrán acceso a la información recopilada.

Su participación es voluntaria. Si aceptan ser parte de esta degustación y completar la información, por favor marque "Si" en el enunciado a continuación: "Aceptamos libre y voluntariamente participar de esta degustación"

Esperamos que se diviertan tanto como nosotros cuando lo organizamos para ustedes.



elizabeth.andrade@ucuenca.edu.ec (no compartidos)

[Cambiar de cuenta](#)



*Obligatorio

Aceptamos libre y voluntariamente participar de esta degustación *

SI

NO

Información del niño/niña

Edad *

Tu respuesta

Peso en kilogramos *

Tu respuesta

Estatura en centímetros *

Tu respuesta

¿Cuántas porciones de fruta consume al día el niño/ la niña? Considere que una porción es aproximadamente una taza. *

Elige



¿Cuántas porciones de verduras consume al día el niño/ la niña? Considere que una porción es aproximadamente una taza. *

Elige



Evaluación de las recetas

Receta 1: Smoothie Barney *

1 2 3 4 5

No me gustó Me gustó mucho



Receta 2: Crepé de manzana *

1 2 3 4 5

No me gustó Me gustó mucho



Receta 3: Smoothie Verde *

1 2 3 4 5

No me gustó Me gustó mucho



Receta 4: Pop-Tarts *

1 2 3 4 5

No me gustó Me gustó mucho



Receta 5: Batido Fruti-fresh *

1 2 3 4 5

No me gustó Me gustó mucho



Receta 6: Copitas de huevos verdes *

1 2 3 4 5

No me gustó Me gustó mucho



Receta 7: Hamburguesa *

No me gustó 1 2 3 4 5 Me gustó mucho



¿Tienen algun comentario adicional?

Tu respuesta

Enviar

Borrar formulario

¡Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó en Universidad de Cuenca. [Notificar uso inadecuado](#)

Google Formularios

Anexo F: Degustación de las recetas con el tribunal

