



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

CREACIÓN DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS DE COMIDA RÁPIDA Y  
SALUDABLE

AUTOR

ALVARO JORGE FREIRE PAZMAY

AÑO

2020



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

CREACIÓN DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS DE COMIDA RÁPIDA Y  
SALUDABLE

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos  
establecidos para optar por el título de

Licenciado en Gastronomía

Profesor Guía

Msc. Byron Ramiro Revelo

Autor

Alvaro Jorge Freire Pazmay

Año

2020

## DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido el trabajo: **Creación de una línea de productos de comida rápida y saludable**, a través de reuniones periódicas con el estudiante **Álvaro Jorge Freire Pazmay**, en el semestre **2020-20**, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido, y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”



---

Msc. Byron Ramiro Revelo

Ci.0401512678

## DECLARACIÓN PROFESOR CORRECTOR

“Declaro haber revisado este trabajo: **Creación de una línea de productos de comida rápida y saludable**, de **Álvaro Jorge Freire Pazmay** en el semestre **2020-20**, y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”



Magister. Doris Gonzales Villareal

Ci.1400439053

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original y de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes”

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Álvaro', written over a horizontal line.

Álvaro Jorge Freire Pazmay

CI. 1727356253

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis padres por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ustedes entre los que incluye este.

A mi profesor guía Msc. Byron Revelo, quien me brindo su valiosa orientación y guía en la elaboración del presente trabajo.

A todas las personas que de una u otra forma me apoyaron en la realización de este proyecto.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a Dios por permitirme tener vida y salud para poder culminar este proyecto.

A mis padres Jorge y Socorro, por brindarme su amor, apoyo y comprensión durante todo este largo camino.

A mi hermana Nathaly, por enseñarme con su ejemplo que con trabajo y perseverancia se encuentra el éxito profesional.

A Francis, por su amor y compañía en todo momento, gracias por apoyarme y motivarme.

## RESUMEN

El objetivo de este trabajo es proporcionar a la población una línea de productos de comida rápida saludable con el fin de crear conciencia en la población, dar a conocer la importancia de llevar una alimentación sana para gozar de buena salud y evitar el apareamiento de enfermedades relacionadas a la mala nutrición por escasas de información.

El propósito de este proyecto es ofrecer una alternativa novedosa y nutritiva, por medio de la oferta de un producto delicioso, económico y de consumo rápido, teniendo conocimiento del valor calórico y nutricional que sus ingredientes aportan utilizando para su preparación métodos de cocción saludables, de esta manera romper los esquemas del significado de comida fast food que se ha apoderado de nuestra cultura.

El recetario final producto de este proyecto está dirigido a una población con restricciones de tiempo, que gustan del consumo de comida rápida y saludable, al ser un alimento de fácil preparación cumple con las expectativas de este grupo de personas, mejorando la calidad de su alimentación a bajo costo proponiendo una receta novedosa con alto contenido nutricional.

Finalmente, se puede concluir que el presente proyecto es viable, por el gran aporte nutritivo de sus ingredientes, sus métodos de cocción saludables y su bajo costo de producción, a futuro representaría una opción válida a tomar en cuenta, debido al alto índice de mortalidad por obesidad y enfermedades asociadas a dietas no saludables, esta alimentación equilibrada sería una salida a este problema.



## **ABSTRACT**

The objective of this work is to educate the population in a new or better product line of fast foods for cooking quickly and eating healthy. This will show a healthier way of consuming prepared foods, which will lead to better health and reduce illnesses and bad nutrition in our population's opinion.

The main purpose is to change the minds and perception about fast food consumption and new alternative and healthier foods available to the population in general. By preparing the foods quickly, very nutrition, healthy and low in cost to purchase it. Keeping in mind the amounts of calories and nutrition values in the ingredients used to prepare the meals, in this way to educate the masses of new products available in the marketplace for consumption maintaining our tradition and costumes in preparing the food we eat and enjoy.

The new line of products is intended for the population that are restricted by time, consume fast food and want to eat healthy. By doing this we are meeting the needs of this part of the market or population. These products will improve the quality of their nutrition at low prices and providing new recipes and high in nutrition.

Finally, we can conclude that our new product line will work and be use by the population that is on the run and have a busy lifestyle. Due to high nutrition value in our products. This will a new option to the consumers to keep in mind in the future. Since, the high levels death and persons overweight or obesity and illnesses associated with diabetes in our country. The new line of products will eliminate or reduce the above issues mentions.

# ÍNDICE DEL CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>2</b>
Objetivo General .....	2
Objetivos específicos.....	2
<b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>3</b>
Historia de la comida rápida en Ecuador .....	3
Estado nutricional en Ecuador .....	6
Características fundamentales de una alimentación saludable.....	7
Tipos de nutrientes .....	8
Glúcidos o carbohidratos .....	9
Proteínas .....	9
Grasas.....	10
Ácidos grasos.....	10
Vitaminas.....	10
Minerales.....	10
Agua.....	11
Diferencia entre proteína de origen animal y origen vegetal.....	11
Principales diferencias entre los tipos de proteínas .....	13
Calidad de proteína de animales criados de forma natural .....	13
Requerimientos nutricionales para una dieta balanceada .....	15
Grupo 1 .....	16
Grupo 2.....	16
Grupo 3.....	17
Grupo 4 .....	17
Grupo 5.....	17
Consumo ocasional.....	17
Pirámide alimentaria.....	18
Dieta de la longevidad - dieta azul "The blue zone" .....	19
Relación entre la nutrición y el sistema inmunitario .....	21

Técnicas de cocción saludables .....	22
Técnicas utilizadas para la conservación del producto .....	24
Conservas .....	25
Nixtamalización.....	25
Envasado al vacío.....	26
Consumo de alimentos procesados .....	27
Valores calóricos de la comida fast food.....	30
Comer bien vivir bien.....	31
Historia del wrap.....	32
Cuál es la diferencia entre burrito y wrap .....	32
<b>CAPITULO II: METODOLOGÍA .....</b>	<b>34</b>
Receta de Wrap de pollo con quinoa.....	34
Receta de Wrap con jamón y piña .....	38
Receta de Wrap con vegetales .....	39
Recetas estándar.....	42
Valor nutricional de los ingredientes utilizados .....	45
Validación de expertos Focus Group.....	47
Malos hábitos alimenticios: como corregirlos.....	52
<b>CAPITULO III: PROPUESTA .....</b>	<b>54</b>
Receta wrap de pollo con quinoa.....	54
Receta Wrap con jamón y piña .....	58
Receta Wrap con vegetales .....	61
<b>Conclusiones.....</b>	<b>66</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>67</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>68</b>

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad las enfermedades relacionadas con los hábitos alimenticios han ido creciendo significativamente, esto hace que la población tome más conciencia de la importancia de comer de forma sana y saludable. Con el pasar de los años se ha venido dejando de lado el consumo de frutas y verduras, lo que ha dado paso a un desequilibrio de nutrientes en la dieta, por ende, la aparición de enfermedades como la obesidad, diabetes, problemas cardiacos, entre otros.

Según la OMS la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, cada año mueren como mínimo 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso.

En Ecuador franquicias de comida rápida como KFC, McDonal y TropiBurger han experimentado un crecimiento acelerado en los últimos años, aunque su menú no es variado ni su comida saludable, el actual hace que la mayoría de las personas opte por comer cualquier cosa (comida chatarra), sobre todo si esta se prepara en pocos segundos. En el presente la tendencia de los consumidores es buscar una alimentación rápida y saludable, que les permita gozar de salud manteniendo una buena condición física y sobre todo una vida equilibrada.

Con estos antecedentes, el comer saludable ha tomado cada vez más fuerza en la población actual, en donde esta dieta se va convirtiendo en un estilo de vida, que está tomando más fuerza con el pasar de los años.

Con la creación de una línea de productos de comida rápida y saludable, queremos mostrar a la población una nueva opción de alimentarse de manera rápida con comida fresca, llena de nutrientes y de sabor, de esta manera lograr que las personas tomen conciencia de la importancia de mantener una buena alimentación.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Analizar la factibilidad para el desarrollo de un recetario de comida rápida y saludable, cambiando los métodos tradicionales de cocción aprovechando todos los nutrientes de cada alimento, con el fin de concientizar que se puede alimentar de una forma saludable según los requerimientos nutricionales.

### **Objetivos específicos**

- Realizar un estudio bibliográfico sobre las características de la comida fast food, los malos hábitos alimenticios y las formas correctas de alimentarse para lograr un equilibrio nutricional.
- Desarrollar recetas basadas en los principios de una alimentación saludable, por medio de la experimentación en laboratorio y la validación de un grupo de expertos.
- Diseñar un recetario de comida rápida saludable, llenas de vitaminas, minerales, proteínas y antioxidantes, que podrán prepararse de manera sencilla, enfocada para las personas que desean comer de manera saludable y disponen de poco tiempo para preparar sus alimentos.

## CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

### Historia de la comida rápida en Ecuador

Debido a la evolución de las costumbres sociales, el acto de alimentarse se ha transformado desde la más pura necesidad de subsistir, hasta la sofisticación del deleite por el placer de comer.

“La idea de preparar alimentos para después comercializarlos tiene sus orígenes en Mesopotamia, en el tiempo de Nabucodonosor, donde la gente prefería ir al mercado y comprar alimentos ya preparados en vez de tener que cocinarlos. Esta costumbre fue introducida a Europa por los árabes cuando conquistaron España.” (Montañez Blñana, Puyuelo Arilla, Garmendia Otegui, y Sanagustin Fons, 2017, p.88).

Pero es en los años 50 donde empieza a desarrollarse las comidas preparadas, nacen los restaurantes de comida rápida y aparece el fenómeno fast food.

El inicio de la comida rápida comienza con los hermanos Dick y Mac Donald, comenzaron en los años 40 vendiendo salchichas en Pasadena, su innovación consistía en el servicio de camareras que llevaban el pedido hasta el auto, donde lo consumían los clientes que asistían a un “drive in” de primera generación.

“En 1948 los hermanos McDonald deciden inaugurar la primera hamburguesería de San Bernardino (California), transformando su negocio anterior e introduciendo cambios en la disposición del local, del menú, la elección de la clientela, la imagen corporativa.” ( Montañez Blñana, Puyuelo Arilla, Garmendia Otegui, y Sanagustin Fons, 2017, p.227).

Basándose en este modelo de negocio tan exitoso el cual atrajo a mucha gente, Ritzer (1996) habla del nacimiento de la McDonalización de la sociedad, en su libro que lleva el mismo nombre nos habla de los cambios que la población fue adquiriendo con el paso del tiempo: las distancias del trabajo a la vivienda, los hábitos de ocio urbanos, homogeneidad de la comida, del servicio, etc.

Con la McDonalización la familia ya no come en casa unida, el hecho de consumir comida rápida hace que la sociedad se acostumbre rápidamente a la satisfacción inmediata, esto dio como resultado que la alimentación se globalice y se da la internacionalización en grandes cadenas de restaurantes, trayendo como consecuencia una alimentación menos saludable, se producen profundos cambios de hábitos que llevan a una creciente deficiencia alimentaria de origen cultural.

Ecuador no se quedó sin ingresar al “boom” de la comida fast food, la primera franquicia de comida rápida en llegar al país fue Kentucky Fried Chicken en 1975, más conocido por sus siglas en inglés KFC, es la cadena de restaurantes de pollo más importante del mundo, iniciada por Harland D. Sanders en los años 30 en los Estados Unidos, actualmente cuenta con más de 18.000 restaurantes en todo el mundo y está presente en más de 120 países. (Grupo KFC, s.f.)

Lo que hace tan famoso a este pollo es la innovación en su menú, posee una amplia gama de productos que cuentan con la preferencia del consumidor ecuatoriano, se esmeran por tener equipos de colaboradores comprometidos con su trabajo y sus clientes, cuentan con productos frescos y lo más importante, preparados al instante. (Grupo KFC, s.f.)

Otra de las marcas renombradas en comida rápida es Pizza Hut, esta inicia sus actividades en mayo de 1958 en Wichita Kansas USA. Dan y Frank en conjunto

con sus amigos Richard Beemer y Jhon Bender inauguran su primer local de 550 metros cuadrados, elaborando pizza con sus propias manos. (Drouet, C. y Moreano, J., 2011, p.3).

“Esta historia de éxito en USA y en otras partes del mundo llegó a Ecuador en 1981, año que inauguró su primer local en Quito en la calle Juan León Mera y Carrión. Pizza Hut han permanecido como una de las cadenas favoritas de pizza desde su inicio en el país, el secreto de su crecimiento es el amor y la pasión por hacer pizza, brindando siempre productos de primera calidad a sus clientes, su misión es: “Somos una empresa líder en el negocio de comidas, que buscamos exceder las expectativas de nuestros clientes, entregando productos innovadores y de calidad con un excelente servicio”; de esta manera se pretende lograr ser “La primera opción en la mente del consumidor cuando piense en pizza”.” (Drouet, C. y Moreano, J., 2011, p.3).

En la década de los 80 inicia sus operaciones Burger King Corporation, la segunda cadena más importante de hamburguesas en el país, “Nace el 4 de diciembre de 1954 en Miami, cuando dos jóvenes emprendedores llamados James McLamore y David Egerton fundan este restaurante basado en un concepto diferente al que existía y que se ha mantenido hasta hoy: “The Home of The Whopper”.” (EcuRed, 2015).

“La franquicia #1 en comida fast food es: McDonald’s, la empresa líder en el segmento de servicio rápido de la alimentación, es reconocida universalmente por su atención y la calidad de sus productos. La fórmula de su éxito descansa sobre la Calidad, Servicio, Limpieza y Valor.” (Ecuador M. D., s.f.)



“En 1997 McDonald's se instaló en Ecuador en el Centro Comercial Ñaquito, en Quito. Un mes después (14 de noviembre) abrió un segundo local en el centro de Guayaquil. En la actualidad brinda trabajo directamente a más de 1.300 personas, en su mayoría jóvenes que tienen en la compañía su primera experiencia laboral. Actualmente se estima que en Ecuador existen unas 150 franquicias extranjeras con la modalidad fast food.” (Santillan, 2010).

### **Estado nutricional en Ecuador**

La población ecuatoriana al igual que en otras partes del mundo, padece problemas graves relacionados con la nutrición: sobrepeso y hambre, dos temas totalmente opuestos, surgen a lo largo de diferentes etapas del curso de la vida, lo preocupante es que el sobrepeso es actualmente más común que la desnutrición.

Conforme los países del tercer mundo se desarrollan, lo hacen acompañados de nuevas tecnologías, en el mundo hay menos hambre, pero también han aumentados los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo en la población.

Una de las principales necesidades del ser humano es la alimentación, para poder realizar todas las funciones que condicionan su vida. Para satisfacer esta necesidad el hombre busca distintas opciones de alimentación, la elección que este haga dependerá de varios factores: economía, disponibilidad de tiempo y gustos personales, esto lleva al consumidor a tomar la decisión final.

Según Arboleda (2018) en Ecuador el estado nutricional se caracteriza por ser desequilibrado, existiendo malos hábitos alimenticios por exceso o déficit de alimento saludable, esto debido a varias causas a nivel estructural (sistemas

económicos, políticos, culturales y sociales), intermedio (acceso a servicios básicos y servicios de salud, etc.) e individual (alimentación inadecuada, sedentarismo).

“La malnutrición por exceso se refiere al sobrepeso y obesidad que pueden ser consecuencia de un desequilibrio entre las calorías consumidas (demasiadas) y las calorías gastadas (insuficientes), lo que acarrea graves consecuencias tales como el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres).” (Arboleda, 2018, p.27)

En sus guías de alimentación Arboleda (2018) brinda datos de la ENSANUT-ECU 2012 y de la Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento a nivel nacional, la prevalencia de sobrepeso es de 6,2% en preescolares, 19,0% en escolares, 18,8% en adolescentes, 40,6% en adultos y 39,5% en adultos mayores.

### **Características fundamentales de una alimentación saludable**

Según la OMS en su página web informa que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición, enfermedades no transmisibles (como la diabetes, las cardiopatías, el cáncer o los accidentes cerebrovasculares). Hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida, siendo la lactancia materna primordial para un crecimiento sano.

Una alimentación saludable se refiere a los nutrientes que un individuo ingiere, a los alimentos que contienen estos nutrientes, cómo se preparan, se combinan, las características del modo de comer y a las prácticas alimentarias de cada localidad. Todos estos aspectos influyen en la salud y en el bienestar de la población.

Una buena alimentación se puede lograr a través del consumo de una dieta balanceada, la cual permite satisfacer necesidades de energía y nutrientes necesarios para cuerpo humano.

Se tiene considerar las características que debe tener una dieta balanceada, según García, Velázquez y Bernal (2015, p.5) estas serían las siguientes:

- **Completa:** debe contener macronutrientes, micronutrientes, agua y fibra.
- **Armónica:** debe incluir cantidades adecuadas de los grupos alimenticios, que aporten nutrientes para promover el crecimiento y mantenimiento de la salud.
- **Energética:** que promueva en los niños el crecimiento, la producción de leche durante la lactancia y el mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas del curso de vida.
- **Suficiente:** se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos.
- **Inocua:** libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van a afectar el estado de salud de quien la consume.

### **Tipos de nutrientes**

Los nutrientes se pueden clasificar en:

**Esenciales.** - Son compuestos que el organismo no puede sintetizar y debe obtenerlos a través de la dieta.

**No esenciales.** - Son aquellos que el cuerpo puede producir a partir de compuestos más sencillos, estos son esenciales en el crecimiento, para la reproducción y el mantenimiento de la salud.

Según su proporción de consumo y necesidades del organismo estos se van a dividir en dos grandes grupos, macronutrientes y micronutrientes.

Los macronutrientes son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, ácidos grasos, hidratos de carbono, simples y complejos; Los micronutrientes (también llamados oligonutrientes) son las vitaminas y los minerales, que se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles para las funciones orgánicas, no le proporcionan energía al cuerpo son componentes de varios procesos metabólicos.

El agua es considerada un nutriente esencial, sin él no se puede vivir, ayuda a que todos los procesos fisiológicos del organismo tengan lugar.

### **Glúcidos o carbohidratos**

La FAO describe a los carbohidratos como nutrientes que poseen una amplia gama de efectos fisiológicos importantes para la salud, y constituyen la principal fuente de energía para la mayoría de la población mundial. En la dieta humana, los carbohidratos se encuentran en forma de almidones y de diferentes azúcares. Los carbohidratos se encuentran en el arroz, maíz, trigo, patatas leche, etc.

### **Proteínas**

Las proteínas son grandes cadenas de aminoácidos, y se encuentran en los alimentos de origen animal y vegetal como la carne, la leche y sus derivados, los huevos y las legumbres. Constituyen los principales componentes de las células, músculos y tejidos del cuerpo. Éstas son necesarias para el crecimiento, el desarrollo, el mantenimiento del cuerpo y para reparar y reemplazar los tejidos gastados o dañados.

## **Grasas**

Son combustibles, como los hidratos de carbono, pero mucho más poderosos, porque protegen del frío y dan energía para que el organismo funcione, pueden ser de origen animal o vegetal. Se encuentran en los productos lácteos, carnes, aceites vegetales y frutos secos.

## **Ácidos grasos**

Los ácidos grasos constituyen el principal componente de estos lípidos y son necesarios como fuente de energía y para las actividades metabólicas y estructurales. Las principales fuentes de ácidos grasos fundamentales no saturados de la serie n-3 y n-6 son los aceites de pescado y los aceites vegetales respectivamente.

## **Vitaminas**

Las vitaminas son sustancias orgánicas que se encuentran en los alimentos de origen animal o vegetal. Son esenciales para el crecimiento y las actividades corporales normales. No son elaboradas por el organismo e ingresan a él con los alimentos. Algunas vitaminas importantes para la salud humana son la A, la D, la E, la K y la C, así como la tiamina, la riboflavina, el niacina, la vitamina B6, el folato, la vitamina B12, el patógeno y la biotina

## **Minerales**

Según la FAO los minerales se encuentran en las plantas y en los animales. Estos elementos provocan reacciones químicas y pueden formar parte de muchos tejidos. Se considera que el calcio, el fósforo, el potasio, el hierro, el sodio, el azufre, el cloro y el magnesio son importantes para la salud.

## **Agua**

Es indispensable para la vida y es muy abundante en la mayoría de los alimentos, es el componente más importante del cuerpo, porque constituye el 70% del peso corporal y es imprescindible para el funcionamiento de los órganos. El agua interviene en los procesos de regulación de temperatura, excreción y orina, siendo esencial para evitar la deshidratación, en ancianos y niños.

Es importante consumir diariamente estos nutrientes, ya que nos aportan elementos necesarios para el crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos, nos proporciona energía para las actividades fisiológicas y metabólicas del cuerpo. Entre los principales nutrientes tenemos:

### **Diferencia entre proteína de origen animal y origen vegetal**

Las proteínas de origen animal se encuentran en alimentos como la carne, la cual contiene hierro de alta biodisponibilidad, especialmente el hígado porque es el almacén y fábrica de nutrientes (azúcares, grasas y proteínas) del cuerpo, el pescado, los huevos tiene todos los nutrientes necesarios para desarrollar un embrión, son proteínas de buena digestión y aportan vitamina B12, los lácteos son importantes para alimentar a un mamífero recién nacido.

A diferencia de las proteínas de origen vegetal las proteínas de origen animal son de mayor calidad por varios motivos: la capacidad de absorción por nuestro organismo es mayor en proteínas de origen animal que vegetal, la digestibilidad es mayor y son de alto valor biológico lo que significa que poseen todos los aminoácidos esenciales.

Así como las proteínas de origen animal son las más completas para la dieta, no se contempla el trabajo que tiene que hacer el cuerpo para asimilarlas, tampoco advierten que su consumo en exceso puede producir alteraciones a la salud como putrefacción intestinal, alteración de las defensas, aumento de los niveles de ácido úrico, producción de sustancias ácidas como el ácido sulfúrico, que se debe eliminar por orina, y sin olvidar que el elevado consumo de carne roja con embutidos aumenta el riesgo de cáncer colon rectal. (Segarra, 2009).

Las proteínas de origen vegetal las podemos encontrar en alimentos como: legumbres, quinoa, arroz, amaranto, alga espirulina, semillas de chia, guisantes, frutos secos, etc. Según los expertos en alimentación, las proteínas de origen vegetal no solo serían igual de efectivas que las proteínas animales, sino que incluso tendrían hasta más propiedades y aunque no poseen todos los aminoácidos esenciales, mediante su combinación podemos conseguir platos con proteínas de alta calidad con una reducción en la ingesta de grasas saturadas.

Una de las principales ventajas de las proteínas vegetales frente a las de origen animal es que tienen menos purinas, las purinas son sustancias que el hígado debe disolver y son eliminadas por el riñón como ácido úrico.

También debemos tener en cuenta que las proteínas vegetales son ricas en vitaminas, minerales y fibra, en lugar de los ácidos grasos saturados y colesterol presente en los alimentos proteicos de origen animal, lo que las hace más digestivas y sobrecargan menos al hígado y los riñones. Además, son mucho más fáciles de digerir por tanto más amigables para el gastro intestino.

Por tanto, los especialistas recomiendan no intentar eliminar las carnes de la alimentación, si bien las proteínas se pueden suplir fácilmente, en el caso del

hierro y la vitamina B12 es más complejo, por esto se recomienda incorporar carnes una a dos veces por semana.

Las proteínas son muy importantes para nuestra salud, La forma de tomarlas sea esta de origen animal o vegetal, dependerá de los hábitos y preferencias alimenticias de la población.

Tabla 1: Principales diferencias entre los tipos de proteínas

<b>PROTEINAS ANIMALES</b>	<b>PROTEINAS VEGETALES</b>
90% absorción	60-70% absorción
95 – 100% digestibilidad	85% digestibilidad
Alto valor bilógico	Presentan aa limitantes
Alimentos ricos en proteínas, vitaminas del grupo B (incluida la B12) y zinc. Sin carbohidratos, ac. Fólico ni fibra	Alimentos ricos en carbohidratos, ac. Grasos esenciales, antioxidantes, magnesio, calcio, ricos en ac fólico (Vit. B9) y sin vitamina B12.

Tomado de revista Estarenforma, s.f.

### **Calidad de proteína de animales criados de forma natural**

Un documental escrito por Philip Lymbery, director ejecutivo de la Organización Internacional para el Bienestar Animal Compasión in World Farming (CIWF), manifiesta que la falta de control en el bienestar animal a nivel mundial es un problema que no solo afecta a los animales, sino, también repercute en nuestra salud ya que un animal mal tratado producirá una carne de peor calidad y menos saludable. (Lymbery, 2017).

Lymbery (2017) aconseja que al momento de comprar proteína de origen animal se debe considerar que sean productos identificados como “criado al aire libre”, “orgánico” o “alimentado con pastos”.

Y es que en la actualidad la mayoría de los animales criados de manera industrial viven en granjas sobrepobladas, su dieta no es apropiada acorde a sus requerimientos nutricionales y reciben gran cantidad de antibióticos, hormonas, antiparasitarios, etc. esto es realmente alarmante, sabemos que el consumo de



proteína es fundamental para la dieta, pero el origen de esa proteína también importa.

La diferencia en la crianza del ganado de pastura radica en que pasa toda su vida en el campo abierto, buscando pasto, hierbas, flores y plantas silvestres, como lo venía haciendo millón de años atrás antes de que se implementara la crianza de manera industrial, no requieren hormonas ni antibióticos para sobrevivir y las infecciones en estos animales son casi inexistentes. Estas dietas más naturales y variadas ayudan a asegurar que la carne, los huevos y la leche sean de mejor calidad nutricional.

Un estudio realizado por Joey Jones creador de GrassfedNetwork.com, un recurso en línea con cursos de ganadería, Joey describe una prueba que realizó con uno de sus clientes, que tenía una manada de animales criados con pastura. Las reses fueron faenadas por dos organizaciones diferentes, una de las organizaciones aceptó utilizar granos secos de destilería con solubles (DDGs) como suplemento, los DDGs son el maíz que ha pasado por un proceso de refinado que elimina el almidón, dejando únicamente la materia seca del maíz. La otra organización no aceptó el uso de DDGs, así que un grupo de animales consumió unas dos onzas de DDG al día mientras que el otro grupo solo consumió forraje.

Cuando se procesó a los animales para el consumo y venta se tomó una muestra de carne de ambos grupos, en ese periodo de tres meses se observó lo siguiente: los animales alimentados con DDGs, no contaba con los beneficios de salud de la carne; El grupo que no consumió DDGs, contaba con todos los beneficios de salud que se esperan de una carne proveniente de animales alimentados con pastura, que incluyen niveles más altos de ácido linoleico conjugado (CLA) y otras grasas saludables, también tiene una proporción más balanceada entre las grasas omega-3 y omega-6.

Considerando este tipo de beneficios se aconseja siempre buscar carne de buena calidad de animales criados con forraje, consultando antes de su compra el tipo de alimentación y métodos de crianza, de esta manera se consumiría proteína de mejor calidad, se crearía un sistema alimentario humanitario y sostenible.

### **Requerimientos nutricionales diarios para una dieta balanceada**

Una alimentación adecuada y equilibrada es la que satisface las necesidades energéticas de una persona, lo que supone un correcto aporte de nutrientes y energía para el buen funcionamiento del cuerpo humano.

Es importante que la alimentación sea variada para cubrir los requerimientos nutricionales, y que sea agradable al paladar para evitar la monotonía de los menús.

Los requerimientos nutricionales se basan en la cantidad necesaria de cada componente de la dieta para alcanzar un estado de salud óptimo, obteniendo todo lo que el organismo necesita a través de la alimentación.

La Organización Mundial de la Salud recomienda:

- 50-55% de hidratos de carbono
- 30-35% de lípidos o grasas
- 12-15% de proteínas
- Cantidades determinadas de fibra, vitaminas y minerales.

Para poder cubrir estas recomendaciones debemos consumir todos los grupos de alimentos en proporciones determinadas, y para ello, se diseñó la pirámide de alimentación saludable.

Cuando hablamos de una alimentación saludable casi siempre se hace referencia a la conocida "pirámide nutricional", que representa de manera gráfica las pautas para saber en qué medida deberíamos consumir cada tipo de alimento.

Todos los grupos de alimentos se encuentran representados en la pirámide, de la siguiente manera:

EL agua se encuentra en la base, es uno de los nutrientes más importantes, los médicos recomiendan tomar alrededor de 2 litros diarios, en este nivel también se encuentran consejos relacionados con estilos de vida saludable.

### **Grupo 1**

#### **Carbohidratos**

Los carbohidratos son alimentos de consumo habitual necesarios para la energía diaria y el correcto funcionamiento del cuerpo. En este grupo se encuentra el arroz, las masas, el pan, el maíz y las tortillas. Se recomienda comer entre 6 a 11 porciones diarias correspondientes al 55% de la dieta.

### **Grupo 2**

#### **Frutas y verduras**

Son esenciales para mantener una dieta equilibrada, se recomienda consumir fruta fresca entre tres o cuatro veces al día, verduras y hortalizas de dos a tres veces al día, proporcionan al organismo fibra, vitaminas, minerales, ayudan a que el cuerpo esté hidratado y además aportan gran cantidad de antioxidantes.

### **Grupo 3**

#### **Lácteos y sus derivados**

En este nivel aparecen los lácteos que son alimentos de consumo diario, estos se muestran como un grupo aparte porque además de proteínas son la mejor fuente de calcio en nuestra dieta, se recomienda consumirlos de 2-3 veces al día, semidesnatados y bajos en grasa, son fuente de vitaminas, fósforo, necesarios para la regeneración y fortalecimiento de los huesos y músculos.

### **Grupo 4**

#### **Carnes, pescados y huevos**

En este nivel aparecen las carnes blancas (pollo, pavo o conejo), pescado con su excelente aporte de proteínas, hierro, huevos y los frutos secos, se recomienda preferir las carnes blancas por su menor contenido de grasas, en el caso de las carnes rojas lo ideal serán las porciones magras. El grupo de las carnes se caracteriza por su aporte de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, minerales esenciales de buena biodisponibilidad, se recomienda ingerir 2 porciones diarias.

### **Grupo 5**

#### **Consumo ocasional**

Como alimentos de consumo ocasional, opcional o moderado, la pirámide muestra las carnes procesados o embutidos.

Productos ricos en azúcar, sal y grasa, se recomienda preferir los aceites vegetales de oliva, girasol, soya y maíz, así como las aceitunas, porque contienen ácidos grasos esenciales para el organismo, el consumo debe ser moderado de acuerdo con las necesidades energéticas del individuo. No aconsejan el consumo de bebidas alcohólicas, pero sugieren el consumo

opcional para quien lo desee de las fermentadas (vino y cerveza) pero siempre para adultos de forma moderada y acompañada siempre de comida.

En la cúspide de la pirámide nutricional se encuentra una bandera, que hace alusión al consumo de suplementos nutricionales o alimenticios pero siempre con el asesoramiento de un profesional de la salud, quien evalúe y determine: el requerimiento, la frecuencia y la cantidad de ingesta.

## Pirámide alimentaria



Figura 1: Pirámide nutricional. Es una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir diariamente para mantenernos saludables. Adaptada de Fesnad, s.f.

### **Dieta de la longevidad - dieta azul "The blue zone"**

Dan Buettner formo un equipo con National Geographic y el Instituto Nacional de envejecimiento, su objetivo era encontrar 4 zonas en el mundo cuyos habitantes sean personas longevas y con buena salud en relación con el promedio de la población.

Un estudio denominado "estudio de gemelos daneses", estableció que solo alrededor del 10% del promedio de vida de una persona, dentro de ciertos límites biológicos, es dictado por los genes mientras que el otro 90 por ciento es dictado por nuestro estilo de vida. La finalidad del estudio de las "Zonas Azules" es encontrar el estilo de vida óptimo, así podemos llegar a una fórmula de facto para la longevidad. (Buettner, 2009).

La Zona Azul se denomina a la región del mundo donde las personas destacan por su longevidad, envejecimiento activo y buena salud. (Buettner, 2009).

En la investigación realizada por Dan Buettner se mencionan las siguientes zonas:

- Nicoya en Costa Rica.
- Okinawa en Japón.
- Ikaria en Grecia.
- Cerdeña en Italia.
- Loma Linda California en USA.

Dentro de estas Zonas Azules se encontraron factores comunes que producen la longevidad y gran esperanza de vida entre sus habitantes:

- Mantienen una vida activa.
- Su dieta se basa en plantas y vegetales.
- No comen carne.
- Viven en una sociedad solidaria y organizada.
- Mantienen la fe en su dios
- Tienen pensamientos positivos.
- Como se relaciona, dan prioridad a su familia.

El estudio de las Zonas Azules, llevo a concluir lo siguiente:

*“Las dietas no funcionan. Ninguna dieta en la historia ha funcionado para más del dos por ciento de la población. Los programas de ejercicio por lo general comienzan en enero, y generalmente finalizan en octubre. En lo que respecta a la longevidad no hay una solución a corto plazo en una pastilla o cualquier otra cosa. Pero si lo piensas tus amigos son aventuras a largo plazo, y por lo tanto, quizás la cosa más importantes que puedes hacer para añadir más años a tu vida, y vida a tus años.” (Buettner, 2009).*

## **Relación entre la nutrición y el sistema inmunitario**

Se sabe que un deficiente estado nutricional conlleva un mayor riesgo de contraer enfermedades, sin embargo, hasta hace poco se sabe del papel que juegan los nutrientes en el sistema inmunológico.

Nuestro organismo está expuesto constantemente a la posible invasión de microorganismos patógenos como: virus, bacterias, hongos, etc., que pueden llevarnos a enfermar, la nutricionista del Hospital Vithas San José de Vitoria, Leila Pérez, confía en las propiedades de los alimentos para superar estas adversidades, afirmando que: *“si el cuerpo recibe los nutrientes requeridos, está en condiciones de levantar barreras y protegerse más contra las enfermedades típicas de esta época del año”*.

Gracias a que el cuerpo humano dispone de un sistema inmune muy desarrollado, puede hacerles frente a las enfermedades para mantener nuestro organismo sano, para esto el sistema inmunológico debe mantenerse fuerte y por esta razón es importante el régimen de alimentación, ya que este debe contener todos los grupos de la pirámide alimenticia.

Una alimentación saludable debe tener frutas, verduras, pescado, aceite de oliva, frutos secos, legumbres, vitaminas especialmente A, B, C y E, mantienen en buen estado las células que recubren el interior de las vías respiratorias, protegiéndolas de virus y de los agentes tóxicos medioambientales, también dentro de los productos que ayudan al sistema inmunológico esta la miel, el ajo, la cebolla, los frutos rojos y setas.

Pérez añade que *“también deben estar presentes los cereales integrales, los lácteos bajos en grasa, las carnes magras y los huevos”*.



El número de raciones que debemos tomar de cada grupo habrá que adaptarlas a la edad, el sexo y la actividad física de cada persona. La mayoría de los alimentos se pueden consumir con una frecuencia diaria y otros alimentos se recomienda un consumo semanal, los alimentos que debemos consumir a diario son: frutas, verduras, aceite de oliva como la grasa por excelencia de la dieta, cereales integrales y lácteos.

Mientras que los que debemos alternar con frecuencia semanal son principalmente los alimentos proteicos, tanto de origen animal como vegetal para los cuales las recomendaciones serían: *“Consumir más pescado que carne a lo largo de la semana, elegir principalmente carnes blancas en lugar de rojas, alternar entre el pescado blanco y azul e introducir huevos a lo largo de la semana”*, concluye la nutricionista de Vithas.

### **Técnicas de cocción saludables**

La cocción es la operación culinaria que se sirve del calor para que un alimento sea más sabroso y apetecible, favoreciendo también su conservación. La mayoría de las frutas y verduras pueden comerse crudas, pero en el caso de los demás productos como carnes, pescados y leguminosas necesitan de la cocción. (Tejeida, 2007, p.1).

Dentro de las técnicas gastronómicas existen dos tipos de cocción:

- Por concentración o por expansión: Esta técnica engloba a todas aquellas cocciones en las que el alimento crea una “costra” que hace que los jugos no salgan: por ejemplo, la fritura o la plancha.

- Por expansión: Esta técnica es lo contrario, es decir, lo que interesa es que los alimentos “saquen” sus jugos, como por ejemplo un caldo, en el que se pone el agua fría para que los vegetales y el pollo desprendan todos sus sabores.

Para llevar una buena alimentación es necesario escoger un método adecuado de cocción, este debe ser el más conveniente para la salud. Se debe tomar en cuenta que el tiempo de cocción es un factor que influye en el contenido de nutrimentos, los cuales pretende captar en cada porción de alimento que consuma.

Cocinar la carne de manera lenta destruye algunas vitaminas, aunque puede mejorar la ingesta de proteínas, no altera ni el contenido de grasa ni de minerales, estos pasan directamente al caldo, una carne roja bien preparada no sólo mejora el sabor, también favorece el aprovechamiento de hierro y proteínas. En el caso del pollo y el pescado, es mejor cocinarlos al vapor, olla de presión o al horno, ya que se conserva mejor la calidad, las vitaminas y las propiedades nutritivas del alimento (Tejeida, 2007, p.2).

Tabla 2: Técnicas de cocción saludables.

TIPOS DE COCCIÓN	EQUIPO MÁS ADECUADO	ALIMENTOS MÁS INDICADOS
<b>Vapor</b>	Cestillo o colador con agujeros y una olla de diámetro algo mayor, estas deben tener una tapa para que el calor no escape.	Todo tipo de alimentos
<b>Ebullición</b>	Olla rápida o a presión, cazo, cazuela.	Verduras y legumbres,

<b>Plancha</b>	Plancha o sartén	Carnes, pescados y sus derivados, huevos, patatas y algunas verduras
<b>Horno</b>	Horno a gas, inducción o de leña, cazuelas, bandejas.	Pescado, aves o carne
<b>Baño María</b>	Un recipiente y otro de mayor tamaño, una bandeja de horno o recipiente pirex.	Flan, natillas, pudines, etc.
<b>Salteado</b>	sartén o wok	Verduras y legumbres
<b>Microondas</b>	horno que emite ondas electromagnéticas usando recipientes de cristal u otros recipientes adecuados	para todo tipo de alimentos.
<b>Parrilla</b>	Parillas y bandejas	Carnes, pescados y sus derivados, huevos, patatas y algunas verduras
<b>Vacío</b>	Envasar y empaquetar esos alimentos al vacío, generalmente en plástico	Todo tipo de alimentos

Con el fin de prevenir y tratar enfermedades causadas por la mala alimentación en exceso, es recomendable elegir métodos y técnicas de cocción como los descritos anteriormente en lugar de la cocción en grasa al preparar los alimentos con el fin de disminuir el consumo de lípidos.

### **Técnicas utilizadas para la conservación del producto**

Conservar los alimentos consiste en bloquear la acción de microorganismos y enzimas que pueden alterar sus características propias como olor, aspecto y sabor.

Desde hace más de diez mil años existen varios métodos de conservación de los alimentos, ya que la preocupación de la humanidad desde los albores fue asegurarse el suministro de alimento, principalmente en la época de escases o sequía. Muchas de las técnicas ancestrales de conservación de alimentos siguen estando vigentes hasta la actualidad, de esta manera se puede disponer de productos frescos durante meses e incluso años, realizados en casa sin intermediarios y siempre consumibles al momento, algo que no sucede con los congelados.

### **Conservas**

Este sistema es ideal para guardar verduras sin que el proceso altere su sabor, aunque también puede servir para carnes y pescado, es una técnica sencilla y rápida que evita el deterioro, pérdida de calidad y valores nutricionales de los alimentos. Esto se logra evitando el crecimiento de levaduras, hongos y otros microorganismos, retrasando la oxidación de las grasas que provocan el enrarecimiento

Muchos métodos de elaboración de conservas incluyen diversas técnicas para mantener frescos los alimentos. Las conservas de frutas, por ejemplo, elaborando mermeladas a partir de ellas, implican cocción (para reducir su humedad y matar bacterias, hongos, etcétera), azucarado (para evitar que vuelvan a crecer) y envasado en un tarro hermético (para evitar su contaminación).

### **Nixtamalización**

La nixtamalización es el proceso mediante el cual se realiza la cocción del maíz con agua y cal viva, para obtener el nixtamal, después de molido da

origen a la masa nixtamalizada utilizada para la elaboración de tortillas, tamales, etc.

La historia de la nixtamalización empieza con el consumo de tortilla en Mesoamérica, México y Centroamérica. La fabricación de tortillas a partir del maíz seco comenzó cuando la sociedad prehispánica guardó el grano, una parte de cada cosecha se usó para transformarlo en algo que pudiera comer. Así convirtió el grano duro y seco en una masa con la que debió hacer las primeras tortillas.

La nixtamalización es una de las formas básicas de procesar el maíz en todo el mundo, ya que, si bien es un proceso de origen netamente americano, se utiliza actualmente para procesar este cultivo de forma generalizada y elevar la disponibilidad de niacina en el maíz, este producto es de suma importancia en poblaciones que consumen tradicionalmente tortillas.

### **Envasado al vacío**

Prolongar la vida de los alimentos ha sido desde siempre una gran preocupación, por lo que a lo largo de los años se ha ido desarrollando diferentes métodos de conservación de alimentos, el envasado al vacío es un modo de conservación de alimentos muy práctico y sencillo, que mantienen mejor las propiedades nutricionales de los alimentos, se trata de extraer el aire que rodea al producto que se va a envasar. Si el proceso se realiza de forma adecuada la cantidad de oxígeno residual es inferior al 1%. De este modo se consigue tres efectos:

- Evitar la proliferación de microorganismos (retrasar los procesos de putrefacción por bacterias u hongos).
- Retrasa la degradación enzimática (evitando la oxidación de grasas o vitaminas).
- Evita el pardeamiento de los hidratos de carbono.

El envasado al vacío es una técnica muy novedosa tanto por el tipo de alimentos que se pueden conservar al vacío (crudos o cocinados: legumbres, verduras, carnes, pescados, frutas, quesos, crackers, pan, bizcochos, galletas, hierbas aromáticas, café, etc.), como por sus formas o texturas (pueden ser sólidos enteros, a trozos, loncheados o también purés y líquidos).

Para el presente trabajo se escogió este método de empaçado al vacío ya que, al sumar la conservación en nevera a este procedimiento, brinda beneficios como:

- Conservar el producto en óptimas condiciones durante meses o incluso años, sin que se quemen o estropeen por la escarcha o el hielo.
- No se produce la pérdida de peso del producto de un 2-3% que suele ocurrir en la congelación, ya que cuando el alimento está al vacío no sufre deshidratación alguna.
- Los alimentos al vacío no se impregnan de olores y/o sabores de otros alimentos que haya en el congelador.

### **Consumo de alimentos procesados**

En los últimos años el cambio en el sistema de alimentación a nivel mundial se ha visto afectado, la alimentación de la población estaba basada en comidas saludables, ricas en fibra, con minerales, vitaminas y hecha en casa, esta ha sido reemplazada por alimentos ultra procesados, comidas y bebidas que han sido hechos mediante procesos industriales y que no son preparadas en el hogar.

En el documental "What The Health", se habla de un estudio realizado por la OMS en 10 países diferentes, donde se encontró que el consumo exagerado de carne procesada aumenta un 18% la probabilidad de desarrollar cáncer de colon, y un 51% la posibilidad de padecer diabetes.

Dentro de la llamada comida procesada se encuentran los hot dogs, las salchichas, el tocino, los embutidos, etc. Estos son productos que consumimos de manera cotidiana, pero también son productos clasificados según la OMS en la categoría de cancerígeno grupo 1.

La mayoría de los médicos consultados dentro del documental coinciden que el consumo de carne roja, sea procesada o no, es altamente perjudicial para la salud, ya que al consumir carne de animales muertos estamos ingiriendo las toxinas que esta genera post mortem, afectando de esta manera el estado de salud.

La sociedad nos ha hecho creer que el consumo de carne blanca es más saludable, no obstante, el Dr. Neil Barnard manifiesta que el consumo de pollo y pescado es igual de perjudicial que la carne roja, ya que esta tiene gran cantidad de sodio que puede afectar la salud a gran escala.

Se dice que el consumo de subproductos de origen animal también deja algunas secuelas a nivel de salud, la OMS dice que consumir 1 yema de huevo es igual que fumar 5 cigarrillos, ya que contiene gran concentración de grasa y de colesterol, la suficiente para alimentar un pollito bebe 21 días sin necesidad de ninguna otra fuente de alimentación.

Enfermedades crónicas como la diabetes y obesidad a diferencia de lo que pensamos, no son hereditarias, son consecuencia de las malas costumbres

alimenticias que se han venido arrastrando por generaciones, las cuales solo se pueden prevenir con una correcta alimentación.

Garth Davis, un médico que admitió ser vegano y no trata de convencer a nadie de que deje de comer carne, en su teoría dice que se debe limitar el consumo de proteínas animales diarias y aumentar los vegetales, *“Veo a menudo a veganos y vegetarianos que se obsesionan con ingerir proteínas y consumen comida procesada”*, aunque aparentemente sea beneficiosa para la salud, contiene ingredientes artificiales y más grasa que los alimentos no procesados.

Pero no todas las personas están de acuerdo con la teoría del Dr. Davis, la Dra. Caroline Cederquist, médica bariátrica fundadora del Centro de Bienestar Médico en Miami, manifiesta que la mayoría de sus pacientes llevan dietas bajas en proteínas nada beneficiosas para su salud, y agrega que *“De todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para llevar a buen término sus funciones, la proteína es el más vital. Si se consume suficiente en intervalos regulares durante todo el día, nuestro metabolismo funcionará a un nivel óptimo”*, afirma la experta.

La Dra. Cederquist sugiere a sus pacientes que consuman entre 25 y 36 gramos de proteína diaria, sobre todo en el desayuno, y entre 10 y 15 gramos a media mañana. El Instituto de Medicina recomienda al menos 46 gramos de proteínas para las mujeres y 56 gramos para los hombres

El no incluir proteína como la carne en una cantidad adecuada en nuestra dieta, podría tener consecuencias muy lamentables tanto para la salud como para la economía mundial. Según el portal dinero.com en el mundo cerca de 25000 millones de personas dependen de la ganadería, de los cuales 987 millones son pobres, según la FAO, la agricultura y avicultura son en muchos países la base



de la economía para numerosas familias que viven en zonas rurales, con un papel esencial en los países en desarrollo, el no consumo de carne ocasionaría además un cambio en el ecosistema, cuyo resultado no sería conveniente para la población mundial.

En un mundo en el que más 2.000 millones de seres humanos están malnutridos, la FAO apoya el mayor consumo de carne en determinadas zonas, “La mayor parte de quienes sufren carencias de micronutrientes viven en países de bajos ingresos. Las comunidades infectadas por el VIH/sida, las mujeres y los niños tienen especial necesidad de alimentos altamente nutritivos como la carne.” (Linde, 2017).

Frente a la duda si las proteínas son beneficiosas o perjudiciales para el organismo, y ante la diversidad de opiniones de expertos en el tema, optar por la fórmula de Aristóteles y tratar de buscar siempre un punto medio es la mejor solución.

### **Valores calóricos de la comida fast food**

Como ya se mencionó al inicio de este trabajo la comida chatarra no es más que un menú preparado en pocos minutos, para esto en muchos lugares cuentan con un servicio para llevar. La comida rápida en la mayoría de las veces suele ser muy alta en calorías y las raciones servidas son mayores de lo que una persona cocinaría en casa.

El número de calorías de la comida fast food es elevado debido a la cantidad de grasas y azúcares añadidas, como la mayoría de comidas preparadas, los productos contienen grandes cantidades de sodio y otros conservantes. Además, los menús de la comida fast food suelen contener ingredientes con un valor nutricional bajo y calorías vacías.

Como podemos ver en el siguiente cuadro, muy pocas de las comidas fast food que se encuentran en el mercado son bajas en calorías, la mayor parte de ellas no contienen una cantidad adecuada de fibra, vitaminas y minerales, pero por el contrario poseen gran cantidad carnes ricas en grasas, salsas, azúcares simples en el caso de las gaseosas, harinas refinadas y alimentos procesados.

Tabla 3: Numero de calorías de 4 ejemplos de comida fast food vs consumo de calorías recomendadas.

	<b>PIZZA</b>	<b>HAMBURGUESA</b>	<b>BURRITO</b>	<b>HOT DOG</b>	<b>RECOMENDADO</b>
<b>CALORIAS</b>	1.000 cal	1,166 cal	1,170 cal	210cal	2.000 .2.700cal
<b>GRASA</b>	28g	51g	32g	49g	No más de 50 – 80 g
<b>COLESTEROL</b>	62mg	95mg	65mg	255g	No más de 300mg
<b>SODIO</b>	2,302m g	1.450mg	2.320mg	1,650M G	No más de 1.100 – 3.300mg

Adaptada de Vilaplana, 2002, página. 57 - 58

No existe una tabla exacta para saber cuántas calorías se deben consumir diariamente, sin embargo, hay que considerar que las necesidades nutricionales varían según la edad, el sexo, la actividad física y el estado de salud.

En el presente trabajo se realizó una línea de comida saludable, basándose en los requerimientos de la pirámide alimenticia, de esta manera obtener un producto rico y nutritivo, demostrando a la población que hay opciones de alimentación rápida y saludable.

### **Comer bien vivir bien**

Recetas fáciles de preparar dirigidas para personas con poco tiempo y con ganas de comer bien, ese es objetivo de la elaboración del presente recetario en el que

se ha escogido como producto principal el “wrap” que traducido al español significa envolver o rodear, se trata de un bocadillo o sándwich elaborado con un pan plano o tortilla que se puede enrollar, hay muchas posibilidades para el relleno.

### **Historia del wrap**

Se dice que el wrap es el resultado de muchas mezclas entre culturas, comida, historia, etc. No es sino hasta la década de los 80, que un hombre llamado Bobby Valentine se destaca por ser uno de los personajes más excéntricos del mundo del béisbol. En 1980 Valentine abre “Bobby Valentine`s Sports Gallery Café”, en su ciudad natal de Stamford. Según Valentine, cuando uno de sus clientes pidió un “club sándwich” al mismo tiempo sucedía que la tostadora de la barra se rompió, por ende, Valentine se le ocurrió la idea de envolver los ingredientes dentro de una tortilla, de manera similar a un burrito o enchilada. La idea generó éxito y llegó a ser conocido como una envoltura o “Wrap”, que sigue siendo popular hoy en día en la mayoría de los establecimientos de comida. “Yo estaba cocinando y miré a las tortillas que estaban allí, agarré una y puse todos los ingredientes de un club sándwich en la tortilla la enrollé y fundí un poco de queso en la parte superior para evitar que la tortilla se abra y dije: Dile, que no tenemos sándwiches hoy, pero este es un club Mex.” (Valentine, B, Delish. 22 de febrero de 2012). Cabe mencionar, Valentine es perfectamente consciente de que no fue el primero en incorporar comida dentro de una tortilla, no obstante, fue el primero en envolver alimentos e ingredientes americanos dentro de una tortilla y así dar un giro a la comida rápida.

### **Cuál es la diferencia entre burrito y wrap**

Una de las comidas mexicanas más popularizadas y solicitadas en el extranjero son los burritos, un burrito es una tortilla de harina envuelta alrededor de una serie de ingredientes, es una especie de taco de tortilla de harina, suele ofrecerse

caliente, aunque también se come en frío. Los burritos son originarios del norte de México.

Por otro lado, los wrap se consideran una variedad de burrito, la diferencia principal radica en los ingredientes, ya que mientras que los burritos llevan casi siempre un platillo preparado como relleno, los wrap llevan los ingredientes que normalmente serían de un sándwich. Un wrap también es comida *tex-mex*.

## CAPITULO II: METODOLOGÍA

### Menú para el recetario wrap

El menú establecido se realizó basándose en las tendencias gastronómicas saludables que actualmente se están generando alrededor del mundo, se determinaron los ingredientes en base a ciertos productos con distribución o presentes en todo el globo.

### Receta de Wrap de pollo con quinoa

#### Ingredientes:

- 100gr de pechuga de pollo
- 20gr de quinoa
- 60gr de lechuga hidropónica
- 30gr de maíz dulce
- 50gr de frejol rojo
- 1 unidad de tortilla integral
- 40gr de cebolla paiteña
- 60gr de tomate o jitomate
- 10gr de cilantro
- Jugo de ½ limón

- 0.05gr de sal
- 0.03gr de pimienta en polvo
- 20ml de aceite de oliva
- 2 cucharadas de aderezo Ranch

#### **Ingredientes para el aderezo ranch:**

- 20ml de yogurt griego
- 10gr de perejil
- 10gr de cilantro
- 0.60gr de ajo en polvo
- 0,60gr de cebolla en polvo
- 0,05gr de sal
- 0,05gr de pimienta en polvo
- Jugo de ½ limón

#### **Método de cocción de los ingredientes**

#### **Quínoa**

- Con un colador pasar la quínoa por un chorro de agua para quitarle las saponinas que contiene en la piel y hacerla más digestiva.
- Tostar la quínoa con un poco de aceite de oliva extra virgen.
- Colocar la quínoa en una olla con 500ml de agua, tapar y hervir a fuego lento por 15 minutos aproximadamente.
- Pasado los 15 min colar el exceso de agua y reservar.

### **Pollo**

- Limpiar las pechugas de pollo y cortarlas en cuadros.
- En una plancha calentar con un poco de aceite de oliva extra virgen y cuando esté caliente, incorporar el pollo.
- Añadir sal y pimienta al gusto, cocinar a fuego medio-alto para que se dore por fuera y se cocine en su interior.

### **Frejol**

- Antes de cocinarlos limpiar de impurezas.
- Dejarlos en remojo con agua fría una noche antes de su preparación, no agregar sal.
- Eliminar el agua y enjuagar nuevamente antes de cocinarlos para evitar la flatulencia que suelen provocar.
- Para cocinarlos, colocar en una olla de presión medio litro de agua, agregar sal y hervirlos a fuego lento durante 40min sin permitir que se sequen.

**Preparación del wrap:**

- Separar las hojas de lechuga hidropónica, cortar la base para que sea más fácil separarlas, lavarlas bien y dejar que se escurran.
- Cortar la cebolla en juliana, añadir sal y limón para encurtirla, reservar, antes de utilizar en la receta lavar la cebolla con agua.
- Cortar el tomate en brunoise y reservar en un bol.
- Picar el culantro o cilantro en forma chifonada y reservar.
- En una plancha caliente coloca la tortilla integral para calentarla un poco, aproximadamente 1min.
- Colocar la tortilla sobre un plato o fuente y añadir una “cama” de lechuga, sobre esta colocar los trozos de pollo, el frejol y la quínoa.
- Sobre la preparación anterior colocar tomate, cebolla, maíz dulce y el cilantro.
- Agregar 2 cucharadas de aderezo ranch.
- Enrollar el Wrap y cortar en diagonal.

**Preparación del aderezo ranch:**

- Lavar el culantro y perejil, picar y reservar.
- En un recipiente agregar el yogurt, el ajo y la cebolla en polvo, adicionar un chorrillo de jugo de limón y salpimentar al gusto.



## **Receta de Wrap con jamón y piña**

### **Ingredientes:**

- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 60gr de lechuga hidropónica
- 40gr de piña cortada en cubos
- 1 unidad de tortilla integral
- 40gr de cebolla paiteña
- Jugo de ½ limón
- 0.05gr de Sal
- 0.03gr de pimienta en polvo
- 30gr de queso mozzarella rayado
- 2 cucharas de Aderezo Chipotle

### **Ingredientes para el aderezo chipotle:**

- 20ml de yogurt natural
- 0.10gr de Chipotle en polvo
- 1 diente de ajo
- Jugo de ½ limón 0,05gr de sal

**Preparación del wrap:**

- Separar las hojas de lechuga hidropónica, cortar la base para que sea más fácil separarlas, lavarlas bien y dejar que se escurran.
- Cortar la cebolla en juliana, añadir sal y limón para encurtirla, reservar, antes de utilizar en la receta lavar la cebolla con agua.
- Pelar la piña y picar en cubos y reservar.
- En una plancha caliente coloca la tortilla integral para calentarla un poco, aproximadamente 1min.
- Colocar la tortilla sobre un plato o fuente y añadir una “cama” de lechuga, sobre esta colocar 2 rebanadas de jamón de pavo, la cebolla, el queso rallado y la piña.
- Agregar 2 cucharadas de aderezo chipotle y pimienta al gusto.
- Enrollar el Wrap y cortar en diagonal.

**Preparación del aderezo chipotle:**

- Lavar todos los ingredientes, triturar el ajo y extraer el jugo de limón.
- Colocar todos los ingredientes en una licuadora o trituradora de alimentos.

**Receta de Wrap con vegetales**

- 1 unidad de tortilla integral
- 30gr de zanahoria
- 60gr de lechuga hidropónica
- 30gr de pepino
- 20gr de Aguacate
- 30gr de col morada
- 20gr de Tomate o jitomate
- 2 cucharas de aderezo Chipotle 0,05gr de Sall

**Ingredientes para el aderezo Chipotle:**

- 20ml de yogurt natural
- 0.10gr de Chipotle en polvo
- 1 diente de ajo
- Jugo de ½ limón
- 0,05gr de sal

**Preparación del wrap:**

- Separar las hojas de lechuga hidropónica, cortar la base para que sea más fácil separarlas, lavarlas muy bien y deja que se escurran.

- Lavar la zanahoria y rallar, pelar el pepino y cortar en medias rodas, lavar dos hojas de col morada y cortar en tiras, reservar estos ingredientes en un bol.
- Cortar el tomate y el aguacate en brunoise y reservar.
- En una plancha caliente coloca la tortilla integral para calentarla un poco, aproximadamente 1min.
- Colocar la tortilla sobre un plato o fuente y añadir una “cama” de lechuga, sobre esta colocar los ingredientes en el orden que desees. Cuando se termine agregar una pizca de sal y cubrir con otra hoja de lechuga. Esto ayudará a que el contenido se mantenga dentro.
- Agregar 2 cucharadas de aderezo chipotle.
- Enrollar el Wrap y cortar en diagonal.

**Preparación del aderezo chipotle:**

- Lavar todos los ingredientes, triturar el ajo y extraer el jugo de limón.
- Colocar todos los ingredientes en una licuadora o trituratora de alimentos.

## Recetas estándar

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS			
NOMBRE DE LA RECETA		Wrap de pollo con quinoa			
GÉNERO					
RES O MATERIA					
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		1			
PROFESOR					
FECHA DE ELABORACIÓN					
HORA DE CLASE / ELABORACIÓN					
TALLER / BATERIA A OCUPAR					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	OBSERVACIONES
100	gr	Pechuga de pollo	0.007	\$ 0.67400	
20	gr	Quinoa	0.004	\$ 0.07600	
60	gr	Lechuga hidropónica	0.006	\$ 0.33000	
30	gr	Maiz dulce	0.008	\$ 0.23829	
50	gr	Frejol rojo	0.004	\$ 0.18000	
1	un	Tortilla integral	0.207	\$ 0.20700	
40	gr	Cebolla	0.002	\$ 0.06800	
60	gr	Tomate	0.002	\$ 0.10560	
10	gr	Cilantro	0.010	\$ 0.10400	
1/2	un	Limon	0.180	\$ 0.09000	
0.05	gr	Sal	0.001	\$ 0.00003	
0.03	gr	Pimienta	0.0828	\$ 0.00248	
20	ml	Aceite de oliva	0.013	\$ 0.26400	
<b>Aderezo Ranch</b>					
20	ml	Yogurt griego	0.00664	\$ 0.13280	
10	gr	Perejil	0.00683	\$ 0.06833	
10	gr	Cilantro	0.01040	\$ 0.10400	
0.6	gr	Ajo en polvo	0.03270	\$ 0.01962	
0.05	gr	Sal	0.00056	\$ 0.00003	
0.05	gr	Pimienta	0.08281	\$ 0.00414	
1/2	un	Limon	0.18000	\$ 0.09000	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>\$ 2.76</b>	

**Figura 2.** Receta estándar de wrap de pollo con quinoa. La receta estándar es una lista detallada de todos los ingredientes para la preparación de un alimento, debe incluir cantidades, costo unitario y costo total.

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS			
NOMBRE DE LA RECETA	Wrap con jamon y piña				
GÉNERO					
RES O MATERIA					
PORCIONES / PESO *PORCIÓN	1				
PROFESOR					
FECHA DE ELABORACIÓN					
HORA DE CLASE / ELABORACIÓN					
TALLER / BATERIA A OCUPAR					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	OBSERVACIONES
2	un	Jamon de pavo	0.295	\$ 0.59000	
40	gr	Piña cortada en cubos	0.001	\$ 0.02880	
60	gr	Lechuga hidroponica	0.006	\$ 0.33000	
30	gr	Queso Mozzarella rayado	0.008	\$ 0.24267	
1	un	Tortilla integral	0.207	\$ 0.20700	
40	gr	Cebolla	0.002	\$ 0.06800	
0.05	gr	Sal	0.001	\$ 0.00003	
0.03	gr	Pimienta	0.0828	\$ 0.00248	
<b>Aderezo Chipotle</b>					
20	ml	Yogurt natural	0.00203	\$ 0.04054	
0.1	gr	Chipotles	0.10490	\$ 0.01049	
1	un	Diente de ajo	0.10000	\$ 0.10000	
0.05	gr	Sal	0.00056	\$ 0.00003	
1/2	un	Limon	0.18000	\$ 0.09000	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>\$ 1.71</b>	

**Figura 3.** Receta estándar de wrap de jamón con piña. La receta estándar es una lista detallada de todos los ingredientes para la preparación de un alimento, debe incluir cantidades, costo unitario y costo total.

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS			
NOMBRE DE LA RECETA	Wrap con vegetales				
GÉNERO					
RES O MATERIA					
PORCIONES / PESO *PORCIÓN	1				
PROFESOR					
FECHA DE ELABORACIÓN					
HORA DE CLASE / ELABORACIÓN					
TALLER / BATERIA A OCUPAR					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	OBSERVACIONES
30	gr	Zanahoria	0.001	\$ 0.02200	
30	gr	Pepino	0.001	\$ 0.02640	
60	gr	Lechuga hidropónica	0.006	\$ 0.33000	
20	gr	Aguacate	0.003	\$ 0.05400	
1	un	Tortilla integral	0.207	\$ 0.20700	
30	gr	Col morada	0.000	\$ 0.01200	
0.05	gr	Sal	0.001	\$ 0.00003	
20	gr	Tomate	0.0018	\$ 0.03520	
<b>Aderezo Chipotle</b>					
20	ml	Yogurt natural	0.00203	\$ 0.04054	
0.1	gr	Chipotles	0.10490	\$ 0.01049	
1	un	Diente de ajo	0.10000	\$ 0.10000	
0.05	gr	Sal	0.00056	\$ 0.00003	
1/2	un	Limon	0.18000	\$ 0.09000	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>\$ 0.93</b>	

**Figura 4.** Receta estándar de wrap del wrap de vegetales. La receta estándar es una lista detallada de todos los ingredientes para la preparación de un alimento, debe incluir cantidades, costo unitario y costo total.

## Valor nutricional de los ingredientes utilizados

Tabla 4: Composición nutricional de los ingredientes utilizados

<b>Ingrediente</b>	<b>Calorías</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Hidratos de carbono</b>	<b>Índice glucémico o IG</b>	<b>Carga Glucémica CG</b>
<b>Información por 100g</b>						
Tortillas integrales	286 kcal/100g	8.3 g/100g	6 g/100g	46.6 g/100g	N/D	N/D
Pechuga de pollo	113 kcal/100g	20.6 g/100g	3.4 g/100g	0 g/100g	N/D	N/D
Quinoa	378 kcal/100g	14 g/100g	6 g/100g	64 g/100g	Bajo 35	Alto 22,4u
Maíz dulce	102 kcal/100g	3.3 g/100g	1.2 g/100g	18 g/100g	Alto 55	Bajo 9.1u
Frejol rojo	292 kcal/100g	23.5 g/100g	0.8 g/100g	35.1 g/100g	Bajo 35	Medio 12.3u
Lechuga hidropónica	20 kcal/100g	1.3 g/100g	0.5 g/100g	1.5 g/100g	Bajo 15	Bajo 0.2u
Cebolla paiteña	32 kcal/100g	1.1 g/100g	0.2 g/100g	5.3 g/100g	Bajo 15	Bajo 0.8u
Tomate	23 kcal/100g	0.8 g/100g	0.2 g/100g	3.5 g/100g	Bajo 30	Bajo 1.1u
Cilantro	23 kcal/100g	2.1 g/100g	0.5 g/100g	3.7 g/100g	Bajo 5	Bajo 0.2u
Limón	42 kcal/100g	0.6 g/100g	0.3 g/100g	3.1 g/100g	Bajo 20	Bajo 0.6u
Aceite de oliva	899 kcal/100g	0 g/100g	99.9 g/100g	0 g/100g	Bajo 0	Bajo 0u
Jamón de pavo	91 kcal/100g	10.5 g/100g	3 g/100g	5.5 g/100g	N/D	N/D



Piña	53 kcal/100g	0.4 g/100g	0.3 g/100g	10.5 g/100g	Medio 45	Bajo 4.7u
Queso Mozzarella	233 kcal/100g	19.9 g/100g	16.1 g/100g	1 g/100g	Bajo 0	Bajo 0u
Yogurt griego	139 kcal/100g	6.4 g/100g	10.2 g/100g	5.3 g/100g	Bajo 35	Bajo 1.9u
Chipotle	70 kcal/100g	1.9 g/100g	0.3 g/100g	14.5 g/100g	N/D	N/D
Zanahoria	40 kcal/100g	1.2 g/100g	0.2 g/100g	7 g/100g	Bajo 30	Bajo 2.1u
Col morada	11 kcal/100g	1.2 g/100g	0.3 g/100g	1.3 g/100g	Bajo 15	Bajo 0.2u
Pepino	13 kcal/100g	0.6 g/100g	0.3 g/100g	2 g/100g	Bajo 15	Bajo 0.3u

Es importante recordar que 1 kilocaloría (Kcal) contiene 1000 calorías, como se ha mencionado en el capítulo 1 la cantidad de consumo de calorías va a variar, depende de varios factores, funciones o necesidades nutricionales como actividad física, edad, sexo, estatura. En general para un varón adulto con actividad física moderada se recomienda el consumo de 2500 a 3000 kilocalorías diarias, en cambio una mujer con la misma actividad física debería consumir 1800 – 2000 kilocalorías diarias.

Cuando se desee perder peso se debe ajustar el consumo de una dieta hipocalórica que contenga 1200 y 1500 kilocalorías diarias;

La Federación Mexicana de Diabetes define el índice Glucémico (IG) como: *“La respuesta en la glucosa sanguínea después de la ingestión de un alimento de prueba que contiene hidratos de carbono, el cual es comparado con un alimento de referencia que contiene hidratos de carbono (HCO), típicamente glucosa o pan blanco.”*

Mientras que la Fundación Argentina de diabetes define la Carga Glucémica (CG) como: “*la cantidad de hidratos de carbono contenidos en una porción de alimento.*”

Es importante mencionar que el índice glucémico solo nos indica la *velocidad* con la que un determinado hidrato de carbono se transforma en azúcar, pero no nos informa que cantidad de hidratos de carbono proporciona determinado alimento como lo hace la carga glucémica.

Como se puede observar en el cuadro de información nutricional, los ingredientes utilizados para la elaboración de las recetas se ajustan a los requerimientos nutricionales de una dieta saludable, contienen cantidades justas de calorías, proteínas, carbohidratos, grasas y con un índice y carga glucémica baja, lo que hace que las recetas elaboradas en este proyecto sean consideradas sanas y equilibradas, pudiendo ser consumidas por todas las personas incluyendo aquellos que padecen enfermedades metabólicas.

### **Validación de expertos Focus Group**

Para la validación del recetario de comida rápida saludable se utilizó la técnica de “Focus Group”, que consiste en dinámicas de grupos de personas con características homogéneas.

Para el presente proyecto se contó con la participación de tres expertos en el área de gastronomía.

Tabla 5: Perfil Chef. Carolina Pérez

<b>Docente</b>		Carolina Pérez (Ecuador)		
<b>Perfil</b>	<b>Experiencia</b>		<b>Enfoque</b>	
	Fotografía	artística	*Comunicación	gastronómica.
	digital, Centro de Imagen,		* Sostenibilidad.	

<b>Msc. Gastronómica y Comunicación, Universidad de Ciencias Gastronómicas, Bra-Italia.</b>	<b>Cultura y</b>	Alianza Francesa, Quito-Ecuador.	*Investigación Gastronómica. *Patrimonio Nacional Culinario, Alimentario y Cultural. *Generación del conocimiento del producto ecuatoriano.
<b>Psicóloga Industrial, PUCE, Quito-Ecuador.</b>		Coordinadora Turismo Gastronómico, MINTUR.	
<b>Fotografía artística digital, Centro de Imagen, Alianza Francesa, Quito-Ecuador.</b>		Consultora de proyectos, Tangram Consulting Group.	

Adaptada de página web Fuente Udl, s.f.

Tabla 6: Perfil Chef. Carolina Guadalupe

<b>Docente</b>		Carolina Guadalupe (Ecuador)	
<b>Perfil</b>	<b>Experiencia</b>	<b>Enfoque</b>	
<b>Msc. DIRCOM, UDLA, Quito-Ecuador.</b>	Docencia, Escuela de Gastronomía UDLA-Quito.	*Cocina Ecuatoriana e Internacional. *Cocina Creativa.	
<b>Lcda. Gastronomía, UDLA, Quito-Ecuador.</b>	Administrador, DeliGourmet-Cafetería.	*Técnicas Culinarias. *Cocina <i>Fine Dining</i> . *Barismo.	
<b>Barista Skills Foundation, SCA, Quito-Ecuador.</b>	Dirección de Operaciones, Consultor Independiente, Eventos corporativos.		

Adaptada de página web Fuente Udl, s.f.

Tabla 7: Perfil Chef. Gabriel Mena

<b>Docente</b>		Gabriel Mena (Ecuador)	
<b>Perfil</b>	<b>Experiencia</b>	<b>Enfoque</b>	
<b>MDA, UASB, Quito-Ecuador.</b>			

<b>Especialización en creación de empresas, UASB, Quito-Ecuador.</b>	Docencia, Escuela de Gastronomía UDLA-Quito. Administración y Ventas, WELLMAN.	*Cocina Ecuatoriana e Internacional. *Cocina <i>Fine Dining</i> . *Técnicas Culinarias. *Vinculación con la comunidad.
<b>Lcdo. Gastronomía, UDLA, Quito-Ecuador.</b>	Dirección de Operaciones, CUXARA Food Experience.	

Adaptada de página web Fuente UdlA, s.f.

Los aspectos expuestos en el Focus Group en base al desarrollo del proyecto realizado fueron los siguientes:

- Título de la presentación y objetivos del proyecto.
- Breve reseña de la historia de la comida fast food y la importancia de generar buenos hábitos alimenticios.
- Descripción del producto elaborado y beneficios de su consumo.
- Ingredientes del recetario de comida saludable, detallando la cantidad de ingredientes a utilizar en cada preparación,
- Preparación, indicando paso a paso la elaboración del plato, manteniendo una secuencia en la redacción de la preparación.
- Costo de la preparación: el costo de la preparación corresponderá al total del recetario.
- Aporte nutricional de la preparación, explicando importancia nutricional de los ingredientes.
- Fotografía de la preparación: finalmente se agregará una fotografía de la preparación para visualizar mejor cada receta elaborada.

Para la calificación por parte de los expertos se realizó un modelo de rúbrica la cual consta de cinco criterios: presentación, aspecto técnico, organización de la información, sintaxis y ortografía; la rúbrica tiene un total de 32 puntos, los resultados de la valoración de los expertos fueron:

Tabla 8; Valoración Chef. Carolina Pérez

<b>Docente</b>	Carolina Pérez
Puntuación: <b>32/32</b>	<b>Observación:</b> El estudiante demostró que conoce sobre el tema, el marco teórico fue consistente e interesante, también muy actualizado en teoría. Muestra fotos que comprueban que ha realizado las recetas y conoce los procedimientos. Muy innovador e interesante

Tabla 9: Valoración Chef. Carolina Guadalupe

<b>Docente</b>	Carolina Guadalupe
Puntuación: <b>30/32</b>	<b>Observación:</b> Recomiendo utilizar un formato más actualizado de receta estándar en el que conste metas y aprovechamiento de los alimentos para tener un costo más acertado.

Tabla 10: Valoración Chef. Gabriel Mena

<b>Docente</b>	Gabriel Mena
----------------	--------------

---

Puntuación: <b>32/32</b>	<b>Observación:</b>	no	incluye
	observaciones.		

---

En base a la experimentación en laboratorio, análisis nutricional de cada uno de los ingredientes utilizados en la receta y la valoración de las mismas por los expertos mediante un focus group podemos decir que las tres recetas propuestas en el siguiente proyecto como una opción de comida saludable para mejorar los hábitos alimenticios, cumple con los factores de tiempo ya que se requiere muy poco tiempo para su elaboración, son una propuesta alimenticia novedosa que puede ser producida en serie y hasta llegar a ser comercializada, en base al objetivo general planteado se comprueba que estas recetas no tienen métodos tradicionales de cocción de comida fast food como es la fritura por el contrario utilizan métodos de cocción saludables como son el vapor, salteado, plancha y ebullición,

Así mismo los ingredientes utilizados para la elaboración de las recetas son fuentes importantes de fibra, vitaminas, minerales, proteína y carbohidratos, todos estos nutrientes en cantidades necesaria para mantener una dieta sana y equilibrada.

Los principales ingredientes seleccionados para la elaboración de proyecto como fuentes de proteína fueron el pollo: ya que es un alimento de gran sabor y que puede ser preparado de diferentes maneras, es una muy buena fuente de proteína que favorece al organismos para la formación, desarrollo y reparación de tejidos, dentro de su composición se encuentran vitaminas B1, B2, B3, B6, B9 y además minerales como sodio y potasio; otro ingrediente de gran aporte nutricional es la quinoa ya que es un alimento muy completo debido a dos motivos principales: su alto contenido de proteínas y su bajo aporte de grasas, así como gran cantidad de aminoácidos esenciales.

El jamón de pavo fue otro de los principales ingredientes seleccionados por ser rico en minerales como el magnesio, zinc, potasio, fósforo y selenio, vitaminas destacan las del grupo B: niacina, vitamina B6 y B12 y ácido fólico.

Dentro de las principales fuentes de vitaminas y minerales se escogió ingredientes como el pepino que es un vegetal rico en agua, funciona como diurético y antiinflamatorio, posee vitaminas A, B1, B2, B3, B5, C y E, la piña, una fruta tropical digestiva y diurética con alto contenido de fibra y agua, contiene vitaminas A, B1, B2, B3, B5, C y E, ayuda a controlar el estreñimiento y disminuir los niveles de colesterol y por otro lado el tomate tiene propiedades antioxidantes por su cantidad de licopeno, contiene minerales como sodio, potasio, magnesio y hierro.

### **Malos hábitos alimenticios: como corregirlos**

Los malos hábitos alimenticios pueden llevar a una persona a padecer varias enfermedades, uno de los principales objetivos de este recetario es concientizar a la población que se puede comer sano y se puede adoptar reglas básicas de una buena alimentación.

Algunos de los errores más comunes de alimentación son:

- **Comer de prisa:** La vida apresurada del mundo moderno hace que muchas veces no completemos de manera adecuada nuestras comidas, eso provoca que el metabolismo y el aporte nutricional sean alterados, lo que produce una mayor ansiedad y nos obliga a ingerir más alimento. Las recetas presentadas en este proyecto son una opción de alimentación rápida, se recomienda que estas sean consumidas despacio para poder disfrutar de los alimentos, esto ayuda a mejorar la digestión y el estado de ánimo.

- **Falta de cocción o sobrecocción de los alimentos:** La función nutricional de los alimentos que consumimos pueden alterarse por la forma como estos son preparados. El tiempo de cocción de un alimento es muy importante si es excesivo su valor nutricional se verá afectado por una serie de cambios físicos y químicos; este proyecto ofrece recetas con tiempo rápido de cocción para que los ingredientes sean más beneficiosos y los platos más suculentos.
- **Comer siempre lo mismo:** es uno de los errores más comunes, sobre todo si se trata de comida, chatarra, comida de bajo valor nutricional o de proteínas de bajo contenido. Los wraps preparados en este recetario es una opción novedosa, sana, variada y sobre todo con un aporte completo de nutrientes.
- **Combinar mal los alimentos:** La combinación de diferentes productos pueden potenciar o restar valor nutricional a muchos alimentos, por eso es importante conocer sus características, dentro de este proyecto se ha descrito la mayoría de benéficos de sus ingredientes.



## CAPITULO III: PROPUESTA

En este capítulo se desarrollará el diseño para el recetario de comida rápida y saludable, las recetas que se proponen son las que han sido aprobadas por el grupo de expertos en la validación de producto, estas recetas contienen todos los parámetros nutricionales para una alimentación sana.

Este recetario va dirigido para todas las personas que gustan comer de manera saludable sin importar su edad y género, estos platos son para personas que disponen de poco tiempo para cocinar, así como para niños de todas las edades que desean variar su menú diario con algo diferente y nutritivo.

El objetivo de este recetario es realizar preparaciones simples, fáciles, ricas y nutritivas, para que cada persona pueda cocinar y comer sano.

### **Receta wrap de pollo con quinoa**

Los wraps son variaciones del burrito mexicano, pueden ser preparados con diferentes tipos de carnes y combinando muchos ingredientes, se considera una comida tex mex. (Gastronomiaycia, 2013, pp. 20-21).


Neus Palou en la revista La Vanguardia habla de la quinoa y menciona que la quinoa contiene el doble de proteínas que los cereales habituales. La proteína de la quinoa es vegetal y muy completa, pues contiene todos los aminoácidos esenciales.

### **Información de la receta**

- 1 comensal



- 30 minutos 

- Dificultad baja 

**Características adicionales:** Coste barato, saludable, hervido, baja en colesterol. La receta puede ser consumida por personas que sufren de diabetes e hipertensión (sustituir sal por hierbas).

#### **Beneficios del consumo de quinoa:**

- Tiene hasta un 23% de proteína.
- Favorece el desarrollo cerebral.
- Es fuente de fibra soluble e insoluble.

#### **Beneficios del consumo de pollo:**

- Mantiene los vasos sanguíneos sanos y los niveles de energía altos.
- Es fácil de digerir.
- Bajo contenido de grasas.

#### **Valores nutricionales (por persona):**

Valor energético: 388 cal

Grasa: 20%

Carbohidratos: 10%

Proteína: 63%

#### **¿Que ingredientes necesito?**

- Pechuga de pollo

- Quinoa
- Lechuga hidropónica
- Frejol tierno
- Tortilla integral
- Cebolla
- Tomate
- Limón
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Aderezo Ranch bajo en calorías

**¿Qué necesito para cocinar y preparar el wrap de pollo con quinoa?**

- Un cuchillo de cocina
- Una tabla de cortar
- Una olla grande
- Un sartén
- Plato mediano
- Un bol grande

- Un bol pequeño

## ¿Cómo preparo el Wrap de pollo con quinoa?

### **Paso 1:** Preparar la quinoa

- Con un colador pasar la quinoa por un chorro de agua.
- Tostar la quinoa con un poco de aceite de oliva
- Colocar la quinoa en una olla con 500ml de agua, tapar y hervir a fuego lento por 15 minutos aproximadamente.
- Colar el exceso de agua y reservar.

### **Paso 2:** Preparar el pollo

- Limpiar las pechugas de pollo y cortarlas en cuadros.
- En una plancha calentar con un poco de aceite de oliva extra virgen y cuando esté caliente, incorporar el pollo., saltear por 7 min y agregar sal y pimienta.

### **Paso 3:** Preparar el fréjol

- Antes de cocinarlos limpiar de impurezas.
- Dejarlos en remojo con agua fría una noche antes de su preparación, no agregar sal.
- Para cocinarlos, colocar en una olla de presión medio litro de agua, agregar sal y hervirlos a fuego lento durante 40min sin permitir que se sequen.

### **Paso 4:** Picar los ingredientes que acompañaran al wrap

- Separar las hojas de lechuga hidropónica, cortar la base para que sea más fácil separarlas, lavarlas bien y dejar que se escurran.

- Cortar la cebolla en juliana, añadir sal y limón para encurtirla.
- Cortar el tomate en brunoise y reservar en un bol.
- En una plancha caliente coloca la tortilla integral para calentarla un poco, aproximadamente 1 min.

#### **Paso 5:** Armar el wrap

- Colocar la tortilla sobre un plato o fuente y añadir una “cama” de lechuga.
- Colocar los trozos de pollo, el frejol, la quínoa y el maíz amarillo.
- Sobre la preparación anterior colocar tomate, cebolla, frejol, cilantro y aderezo ranch.
- Enrollar el Wrap

#### **Beneficios nutricionales:**

Esta preparación es fuente de vitamina B1, B2, B9, B12 y C; minerales como hierro, calcio, potasio yodo, zinc y magnesio; carbohidratos de bajo índice glucémico, proteína animal y ácidos grasos esenciales (Lanz, 2012).




#### **¿Sabías que?**

Para preparar una salsa ranch baja en calorías debemos: lavar y picar una rama de culantro y perejil, triturar un ajo pequeño, agregar yogurt griego, cebolla en polvo, finalmente adicionar un chorrito de jugo de limón y salpimentar al gusto, quedara una receta mucho más saludable.

#### **Receta Wrap con jamón y piña**

La piña es una fruta ideal para cuando se está a dieta ya que ayuda a eliminar líquidos retenidos en el organismo, lograr un vientre plano, estimula los riñones y elimina elementos tóxicos. (Lanz, 2012. pp, 32-33)

## Información de la receta

- 1 comensal 
- 30 minutos 
- Dificultad baja 

**Características adicionales:** Coste barato, saludable, hervido, baja en colesterol. La receta puede ser consumida con precaución por personas que sufren de diabetes e hipertensión (sustituir sal por hierbas).

### **Beneficios del consumo de jamon de pavo:**

- Tiene proteínas de alto valor biológico y aminoácidos esenciales.
- Tiene muy pocas calorías, una ración aporta unas 161 kcal.
- Fuente de vitaminas destacan las del grupo B: niacina, vitamina B6 y B12.

### **Beneficios del consumo de piña:**

- Es una fruta diurética y desintoxicante.
- Es baja en calorías, así que es una fruta ideal para cuando se está a dieta.

### **Valores nutricionales (por persona):**

Valor energético: 320 cal

Grasa: 25%

Carbohidratos: 7%

Proteína: 58%

### **¿Que ingredientes necesito?**

- Jamón de pavo
- Lechuga hidropónica
- Piña cortada en cubos
- Tortilla integral
- Cebolla
- Limón
- Sal
- Pimienta
- Queso mozzarella rayado bajo en calorías
- Aderezo Chipotle bajo en calorías

### **¿Qué necesito para cocinar y preparar el wrap de jamón y piña?**

- Un cuchillo de cocina
- Un rayador
- Una tabla de cortar
- Plato mediano
- Un bol grande

### **¿Cómo preparo el Wrap de jamón y piña?**

**Paso 1:** Picar y cortar los ingredientes que acompañaran al wrap.

- Cortar la cebolla en juliana, añadir sal y limón para encurtirla
- Pelar la piña y picar en cubos y reservar.

- Separar las hojas de lechuga hidropónica, cortar la base para que sea más fácil separarlas, lavarlas bien y dejar que se escurran.
- Rayar el queso mozzarella y reservar.

### **Paso 2:** Armar el wrap

- En una plancha caliente coloca la tortilla integral para calentarla un poco, aproximadamente 1min.
- Colocar la tortilla sobre un plato o fuente y añadir una “cama” de lechuga.
- Colocar 2 rebanadas de jamón de pavo, la cebolla, el queso rallado y la piña.
- Agregar 2 cucharadas de aderezo chipotle y pimienta al gusto.
- Enrollar el Wrap.

### **Beneficios nutricionales:**

Esta preparación es fuente de vitamina B1, B2, B9, B12 y C; minerales como hierro, calcio, potasio yodo, zinc y magnesio; carbohidratos de bajo índice glucémico, proteína animal y ácidos grasos esenciales (Lanz, 2012).

### **¿Sabías que?**




Para preparar una salsa chipotle baja en calorías debemos licuar yogurt natural, media cucharada de chipotle en polvo, un diente de ajo, limón y sal al gusto quedara una receta mucho más saludable.

### **Receta Wrap con vegetales**

Los wraps constituyen una nueva modalidad que se han incluido entre los menús de la cocina moderna, sobre todo, en los restaurantes de comida rápida. Es un término que hace referencia a los “bocadillos enrollables” (Gastronomiaycia, 2013).



## Información de la receta

- 1 comensal 
- 30 minutos 
- Dificultad baja 

**Características adicionales:** Coste barato, saludable, hervido, baja en colesterol. La receta puede ser consumida por personas que sufren de diabetes e hipertensión (sustituir sal por hierbas).

### **Beneficios del consumo de aguacate:**

- Su alto contenido en fibra te ayudará a perder peso y a reducir el azúcar en sangre
- El aguacate facilita la absorción de otros nutrientes de las plantas.
- El extracto de aguacate puede reducir los síntomas de la artritis en los huesos.

### **Beneficios del consumo del pepino:**

- El pepino contiene muchas vitaminas del grupo B, muy efectivas para relajar el sistema nervioso.
- El pepino es rico en agua y en fibra por lo que ayuda a la digestión.
- El pepino contiene potasio, mineral que regula la presión arterial.

### **Valores nutricionales (por persona):**

Valor energético: 355 cal

Grasa: 12%

Carbohidratos: 16%

Proteína: 5%

### **¿Que ingredientes necesito?**

- Tortilla integral
- Zanahoria
- Lechuga hidropónica
- Aguacate
- Pepino
- Col morada
- Tomate
- Aderezo chipotle bajo en calorías
- Sal

### **¿Qué necesito para cocinar y preparar el wrap de jamón y piña?**

- Un cuchillo de cocina
- Una tabla de cortar
- Plato mediano
- Un bol grande
- Un rayador

### **¿Cómo preparo el Wrap de vegetales?**

**Paso 1:** Picar y cortar los ingredientes que acompañaran al wrap.

- Lavar la zanahoria y rallar
- Pelar el pepino y cortar en cubos
- Lavar dos hojas de col morada y cortar en tiras
- Cortar el tomate y el aguacate en brunoise

**Paso 2:** Armar el wrap

- En una plancha caliente coloca la tortilla integral para calentarla un poco, aproximadamente 1min
- Colocar la tortilla sobre un plato o fuente y añadir una “cama” de lechuga
- colocar los ingredientes en el orden que desee
- Agregar 2 cucharadas de aderezo chipotle.
- Enrollar el Wrap

**Beneficios nutricionales:**

Fuente de vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, E y C; fuente de carotenos, minerales como hierro, calcio, potasio, potasio yodo, zinc, azufre, cloro y magnesio, fibra vegetal y carbohidratos de bajo índice glucémico. (Lanza, 2012, pp. 10-11)

**¿Sabías que?**

Para para preparar una salsa chipotle baja en calorías debemos licuar yogurt natural, media cucharada de chipotle en polvo, un diente de ajo, limón y sal al gusto quedara una receta mucho más saludable.

## Glosario

- Bol: Recipiente semiesférico en forma de taza grande sin asas.
- Lechuga hidropónica: Es aquella que ha crecido con sus raíces sumergidas en agua, muy bien protegida por los techos de un alho invernadero y ha estado alimentándose de los minerales que químicamente le añade el “agricultor” al agua en que nada
- Corte juliana: Es una técnica culinaria que consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas, con ayuda de un cuchillo.
- Encurtir: Conservar en limón, sal y hierbas aromáticas ciertas verduras, hortalizas y frutos.
- Corte brunoise: Es un corte de cocina que consiste en seccionar la verdura en dados pequeños (de 2 a 3 mm de lado) sobre una tabla de cortar.
- Colesterol: El colesterol es una sustancia cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo.
- Diabetes: La diabetes es una enfermedad en la cual el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es más alto de lo normal.
- Hipertensión: La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos
- Índice glucémico (IG): es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.
- Carga glucémica (CG): Tiene en cuenta el contenido de hidratos de carbono del alimento.

## Conclusiones

- En el proceso de elaboración de este proyecto se aprovecha todos los beneficios de los ingredientes utilizados en las recetas, obteniendo como resultado final un producto saludable, de consumo rápido y con un costo accesible para el consumidor.
- La falta de información acerca de las diferentes formas de alimentación saludable en la población, orilla a esta al alto consumo de alimentos procesados y comida fast food.
- La propuesta incentiva a la población al cambio de hábitos alimenticios, con la finalidad de llevar una vida saludable evitando el desarrollo de enfermedades relacionados con la mala alimentación.
- Los métodos de cocción no tradicionales demostraron ser una buena opción para la elaboración de este proyecto, demostrando que se puede aprovechar de mejor manera los nutrientes de los ingredientes utilizados.

## Recomendaciones

- Evitar el abuso de comida procesada, sobre todo desde edades tempranas, por lo que se recomienda llevar en casa una dieta equilibrada basándose en la pirámide alimenticia.
- Procurar que la dieta sea variada y que se consuma la mayor diversidad de alimentos, para mantener un buen sistema inmunológico y cubrir los requerimientos nutricionales.
- Combinar la alimentación saludable con una rutina de ejercicios para prevenir enfermedades y promover la salud.
- Establecer horarios adecuados para la alimentación, se recomienda compartir en familia ya que se crean relaciones afectivas, se transmiten conductas y hábitos alimenticios correctos.

## **ANEXOS**

## Receta Wrap de pollo con quinoa

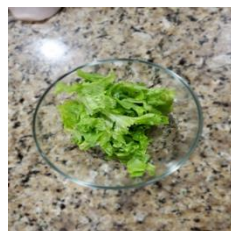
### Ingredientes



Pechuga de pollo



Quinoa



Lechuga  
hidropónica



Maíz dulce



Fréjol rojo



Tortilla integral



Cebolla



Tomate



Cilantro



Limón



Sal



Pimienta



Aceite de oliva



Yogurt griego

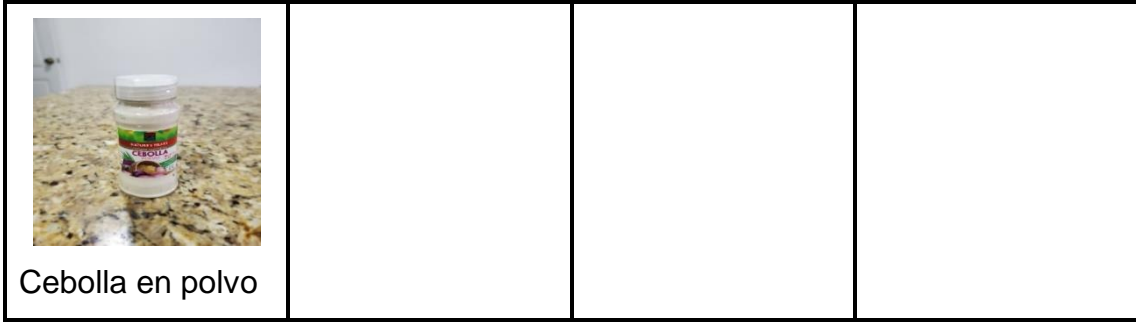


Perejil

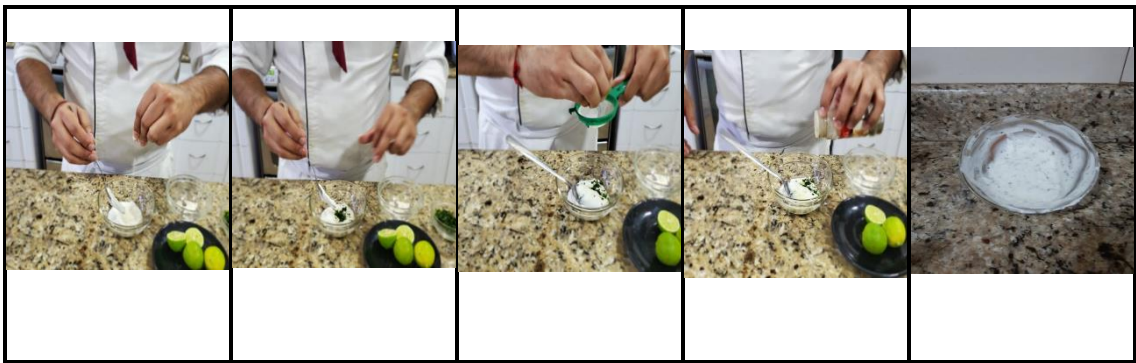


Ajo en polvo





**Preparación aderezo Ranch**



**Método de cocción de los ingredientes**

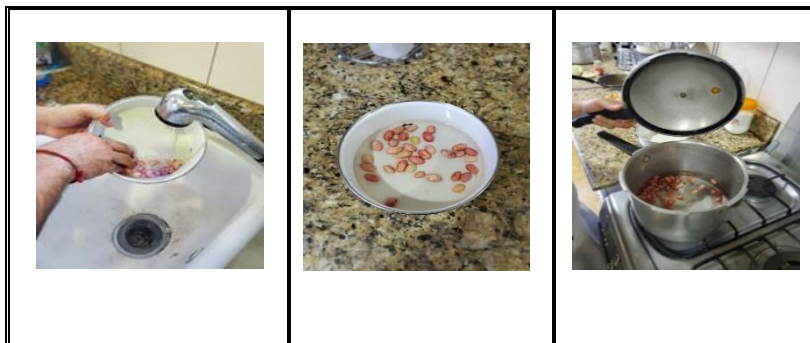
**Quínoa**



## Pollo



## Frejol



## Armado de wrap



## Receta de Wrap con jamón y piña

### Ingredientes

			
Jamón de pavo	Lechuga hidropónica	Piña en cubos	Tortilla integral
			
Cebolla	Limón	Sal	Pimienta
			
Queso Mozzarella	Yogurt natural	Chipotle en polvo	Diente de ajo



## Preparación aderezo Chipotle



## Armado de wrap



## Receta de Wrap con vegetales

### Ingredientes

			
Tortilla integral	Zanahoria	Lechuga hidropónica	Pepino cuadros
			
Aguacate en cubos	Col morada	Tomate en cuadros	Sal
			
Yogurt Natural	Chipotle en polvo	Diente de ajo	Limón

## Preparación aderezo Chipotle



## Armado de wrap





## Rubricas de la presentación del producto

UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS  
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

### FICHA DE EVALUACION PARA LA PRESENTACION TEORICA DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS DE COMIDA RÁPIDA Y SALUDABLE

Nombre del plato: Menú comida rápida saludable

Fecha: lunes, 15 de junio de 2020

Nombre del alumno: Álvaro Freire

Nombre del jurado: Carolina Pérez Novoa

Criterios de Evaluación	4 Excelente	3 Bueno	2 Regular	1 Malo	Total sobre 10 puntos	Observaciones
<b>Presentación:</b> En la primera diapositiva aparece el título, autor y curso	x					
<b>Aspectos técnicos:</b> La presentación contiene frases cortas y fáciles de leer, tamaño y color de la letra adecuado, equilibrio entre imagen y texto y, contiene imágenes de calidad	x					
<b>Organización de la información:</b> Está adecuada a los conocimientos adquiridos y estructurada con claridad.	x					
<b>Sintaxis y ortografía:</b> La presentación carece de errores gramaticales y están redactadas utilizando su propio vocabulario.	x					
Utiliza terminología culinaria adecuada.	x					
La presentación es creativa y original	x					
Demuestra dominio del tema y consigue mantener la atención del jurado.	x					
El tono de voz es el adecuado, mantiene una postura corporal correcta.	x					
<b>PUNTAJE FINAL</b>	32				10	El estudiante demostró que

Criterios de Evaluación	4 Excelente	3 Bueno	2 Regular	1 Malo	Total sobre 10 puntos	Observaciones
						conoce sobre el tema, el marco teórico fue consistente e interesante, también, muy actualizado en teorías. Muestra fotos que comprueban que ha realizado las recetas y conoce los procedimientos. Muy innovador e interesante.

Firma y nombre del docente:

Carolina Pérez Novoa

UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS  
 ESCUELA DE GASTRONOMÍA



FICHA DE EVALUACION PARA LA PRESENTACION TEORICA DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS DE COMIDA  
 RÁPIDA Y SALUDABLE

Nombre del plato: WRAPS Fecha: Jueves 18 de Junio 2020  
 Nombre del alumno: Alvaro Freire Nombre del jurado: Carolina Guadalupe C.

Criterios de Evaluación	4 Excelente	3 Bueno	2 Regular	1 Malo	Total sobre 10 puntos	Observaciones
<b>Presentación:</b> En la primera diapositiva aparece el título, autor y curso	x					
<b>Aspectos técnicos:</b> La presentación contiene frases cortas y fáciles de leer, tamaño y color de la letra adecuado, equilibrio entre imagen y texto y, contiene imágenes de calidad	x					
<b>Organización de la información:</b> Está adecuada a los conocimientos adquiridos y estructurada con claridad.	x					
<b>Sintaxis y ortografía:</b> La presentación carece de errores gramaticales y están redactadas utilizando su propio vocabulario.	x					
Utiliza terminología culinaria adecuada.		x				
La presentación es creativa y original		x				
Demuestra dominio del tema y consigue mantener la atención del jurado.	x					
El tono de voz es el adecuado, mantiene una postura corporal correcta.	x					
<b>PUNTAJE FINAL</b>					9,4/10	Recomiendo utilizar un formato más

Criterios de Evaluación	4 Excelente	3 Bueno	2 Regular	1 Malo	Total sobre 10 puntos	Observaciones
						actualizado de receta estándar en el que conste mismas y aprovechamiento de los alimentos para tener un costo más acertado.



UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS  
 ESCUELA DE GASTRONOMÍA



FICHA DE EVALUACION PARA LA PRESENTACION TEORICA DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS DE COMIDA  
 RÁPIDA Y SALUDABLE

<b>Nombre del plato:</b> _____	<b>Fecha:</b> 19/ junio/2020
<b>Nombre del alumno:</b> _____	<b>Nombre del jurado:</b> Gabriel Mena

Criterios de Evaluación	4 Excelente	3 Bueno	2 Regular	1 Malo	Total sobre 10 puntos	Observaciones
<b>Presentación:</b> En la primera diapositiva aparece el título, autor y curso	X					
<b>Aspectos técnicos:</b> La presentación contiene frases cortas y fáciles de leer, tamaño y color de la letra adecuado, equilibrio entre imagen y texto, <u>contiene imágenes de calidad</u>	X					
<b>Organización de la información:</b> Está adecuada a los conocimientos adquiridos y estructurada con claridad.	X					
<b>Sintaxis y ortografía:</b> La presentación carece de errores gramaticales y están redactadas utilizando su propio vocabulario.	X					
Utiliza terminología culinaria adecuada.	X					
La presentación es creativa y original	X					
Demuestra dominio del tema y consigue mantener la atención del jurado.	X					
El tono de voz es el adecuado, mantiene una postura corporal correcta.	X					
<b>PUNTAJE FINAL</b>	32					

# Presentación proyecto vía Teams

**Validación Tesis Álvaro Freire** Chat Archivos Notas de la reunión 1 más

(Estudiante) Alvaro Jorge Freire Pazmay se unió a la reunión.  
Gabriel David Mena se unió a la reunión.  
(Estudiante) Alvaro Jorge Freire Pazmay cambió el nombre de la reunión a Validación Tesis Álvaro Freire .

18 de junio de 2020

Reunión iniciada jueves 5:59 p.m.

Reunión finalizada 45 min 59 s jueves 6:45 p.m.

Reunión  
Grabado por: (Estudiante) Alvar...

31 min 20 s

**Validación Tesis Álvaro Freire** Chat Archivos Notas de la reunión 1 más

(Estudiante) Alvaro Jorge Freire Pazmay se unió a la reunión.  
Carolina Guadalupe se unió a la reunión.  
(Estudiante) Alvaro Jorge Freire Pazmay cambió el nombre de la reunión a Validación Tesis Álvaro Freire .

18 de junio de 2020

Reunión iniciada jueves 10:59 a.m.

Reunión finalizada 53 min 54 s jueves 11:53 a.m.

Reunión  
Grabado por: (Estudiante) Alvar...

53 min 24 s

**Validación Tesis** Chat Archivos Notas de la reunión 1 más

(Estudiante) Alvaro Jorge Freire Pazmay se unió a la reunión.  
(Estudiante) Alvaro Jorge Freire Pazmay cambió el nombre de la reunión a Validación Tesis .  
Andrea Carolina Aleaga y Carolina Pilar Perez se unieron a la reunión.

15 de junio de 2020

Reunión iniciada lunes 5:26 p.m.

Reunión finalizada 2 min 34 s lunes 5:29 p.m.

Reunión  
Grabado por: (Estudiante) Alvar...

1 min 34 s

Reunión iniciada lunes 5:30 p.m.

Diseño del recetario

# RECETARIO DE COMIDA RÁPIDA SALUDABLE



AUTOR:  
Alvaro Freire

# WRAP DE POLLO CON QUINOA

Los wraps son variaciones del burrito mexicano, pueden ser preparado con diferentes tipos de carnes y combinando muchos ingredientes, se considera una comida tex mex.

## INFORMACIÓN DE LA RECETA:

1 comensal  30 minutos  Dificultad baja 

COSTO ● COLESTEROL ● DIABETES ●

## BENEFICIOS DEL CONSUMO DE POLLO Y QUINOA:

- Tiene hasta un 23% de proteína.
- Favorece el desarrollo cerebral.
- Es fuente de fibra soluble e insoluble
- Mantiene los vasos sanguíneos sanos y los niveles de energía altos.
- Es fácil de digerir.
- Bajo contenido de grasas.

## VALORES NUTRICIONALES (POR PERSONA):

- Valor energético: 388 cal
- Grasa: 20%
- Carbohidratos: 10%
- Proteína: 63%

## ¿ QUÉ INGREDIENTES NECESITO?

- |                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| ■ Pechuga de pollo               | ■ Cebolla         |
| ■ Quinoa                         | ■ Tomate          |
| ■ Lechuga hidropónica            | ■ Limón           |
| ■ Frejol tierno                  | ■ Sal             |
| ■ Tortilla integral              | ■ Pimienta        |
| ■ Aderezo Ranch bajo en calorías | ■ Aceite de oliva |



## ¿QUÉ NECESITO PARA COCINAR Y PREPARAR EL WRAP DE POLLO CON QUINOA?

- Un cuchillo de cocina
- Una tabla de cortar
- Una olla grande
- Un sartén
- Plato mediano
- Un bol grande
- Un bol pequeño

## ¿CÓMO PREPARO EL WRAP DE POLLO CON QUINOA?

### ¿SABÍAS QUE?

Para preparar una salsa ranch baja en calorías debemos: lavar y picar una rama de culantro y perejil, triturar un ajo pequeño, agregar yogurt griego, cebolla en polvo, finalmente adicionar un chorrito de jugo de limón y salpimentar al gusto, quedara una receta mucho más saludable.

# 1

### PREPARAR LA QUINOA

- Tostar la quínoa con un poco de aceite de oliva.
- Colocar la quínoa en una olla con 500ml de agua, tapar y hervir a fuego lento por 15 minutos aproximadamente.

# 2

### PREPARAR EL POLLO

- En una plancha calentar con un poco de aceite de oliva extra virgen y cuando esté caliente, incorporar el pollo., saltear por 7 min y agregar sal y pimienta.

# 3

### PREPARAR EL FRÉJOL

- Para cocinarlos, colocar en una olla de presión medio litro de agua, agregar sal y hervirlos a fuego lento durante 40min sin permitir que se sequen.

# 4

### PICAR LOS INGREDIENTES QUE ACOMPAÑARAN AL WRAP

- Cortar la cebolla en juliana, añadir sal y limón para encurtirla.
- Cortar el tomate en brunoise y reservar en un bol.
- En una plancha caliente coloca la tortilla integral para calentarla un poco, aproximadamente 1min.

# 5

### ARMAR EL WRAP

- Colocar la tortilla sobre un plato o fuente y añadir una "cama" de lechuga.
- Colocar los trozos de pollo, el frejol, la quínoa y el maíz amarillo.
- Sobre la preparación anterior colocar tomate, cebolla, frejol, cilantro y aderezo ranch.
- Enrollar el Wrap





# WRAP CON JAMÓN Y PIÑA

La piña es una fruta ideal para cuando se está a dieta ya que ayuda a eliminar líquidos retenidos en el organismo, lograr un vientre plano, estimula los riñones y elimina elementos tóxicos.

## INFORMACIÓN DE LA RECETA:

1 comensal  30 minutos  Dificultad baja 

COSTO ● COLESTEROL ● DIABETES ●

## BENEFICIOS DEL CONSUMO DEL JAMÓN Y PIÑA:

- Tiene proteínas de alto valor biológico y aminoácidos esenciales.
- Tiene muy pocas calorías, una ración aporta unas 161 kcal.
- Fuente de vitaminas destacan las del grupo B: niacina, vitamina B6 y B12.
- Es una fruta diurética y desintoxicante.
- Es baja en calorías, así que es una fruta ideal para cuando se está a dieta.

## VALORES NUTRICIONALES (POR PERSONA):

- Valor energético: 320 cal
- Grasa: 25%
- Carbohidratos: 07%
- Proteína: 58%

## ¿ QUÉ INGREDIENTES NECESITO?

- Jamón de pavo
- Lechuga hidropónica
- Piña cortada en cubos
- Tortilla integral
- Cebolla
- Limón
- Sal
- Pimienta
- Queso mozzarella rayado bajo en calorías
- Aderezo Chipotle bajo en calorías



## ¿QUÉ NECESITO PARA COCINAR Y PREPARAR EL WRAP DE JAMÓN Y PIÑA?

- Un cuchillo de cocina
- Un rayador
- Una tabla de cortar
- Plato mediano
- Un bol grande

## ¿CÓMO PREPARO EL WRAP DE JAMÓN Y PIÑA?

### ¿SABÍAS QUE?

Para preparar una salsa chipotle baja en calorías debemos licuar yogurt natural, media cucharada de chipotle en polvo, un diente de ajo, limón y sal al gusto, quedara una receta mucho más saludable.

# 1

### PICAR Y CORTAR LOS INGREDIENTES QUE ACOMPAÑARAN AL WRAP.

- Cortar la cebolla en juliana, añadir sal y limón para encurtirla.
- Pelar la piña y picar en cubos y reservar.
- Separar las hojas de lechuga hidropónica, cortar la base para que sea más fácil separarlas, lavarlas bien y dejar que se escurran.
- Rayar el queso mozzarella y reservar.

# 2

### ARMAR EL WRAP

- En una plancha caliente coloca la tortilla integral para calentarla un poco, aproximadamente 1min.
- Colocar la tortilla sobre un plato o fuente y añadir una "cama" de lechuga.
- Colocar 2 rebanadas de jamón de pavo, la cebolla, el queso rallado y la piña.
- Agregar 2 cucharadas de aderezo chipotle y pimienta al gusto.
- Enrollar el Wrap.

### BENEFICIOS NUTRICIONALES:

Esta preparación es fuente de vitamina B1, B2, B9, B12 y C; minerales como hierro, calcio, potasio yodo, zinc y magnesio; carbohidratos de bajo índice glucémico, proteína animal y ácidos grasos esenciales.



# WRAP CON VEGETALES

Los wraps constituyen una nueva modalidad que se han incluido entre los menús de la cocina moderna, sobre todo, en los restaurantes de comida rápida. Es un término que hace referencia a los “bocadillos enrollables”.

## INFORMACIÓN DE LA RECETA:

1 comensal  30 minutos  Dificultad baja 

COSTO ● COLESTEROL ● DIABETES ●

## BENEFICIOS DEL AGUACATE Y PEPINO:

- Su alto contenido en fibra te ayudará a perder peso y a reducir el azúcar en sangre.
- El aguacate facilita la absorción de otros nutrientes de las plantas.
- El extracto de aguacate puede reducir los síntomas de la artritis en los huesos.
- El pepino contiene muchas vitaminas del grupo B, muy efectivas para relajar el sistema nervioso.
- El pepino es rico en agua y en fibra por lo que ayuda a la digestión.
- El pepino contiene potasio, mineral que regula la presión arterial.

## VALORES NUTRICIONALES (POR PERSONA):

- Valor energético: 355 cal
- Grasa: 12%
- Carbohidratos: 16%
- Proteína: 5%

## ¿QUÉ INGREDIENTES NECESITO?

- |                       |                                     |
|-----------------------|-------------------------------------|
| ▪ Tortilla integral   | ▪ Col morada                        |
| ▪ Zanahoria           | ▪ Tomate                            |
| ▪ Lechuga hidropónica | ▪ Aderezo chipotle bajo en calorías |
| ▪ Aguacate            | ▪ Sal                               |
| ▪ Pepino              |                                     |





## ¿QUÉ NECESITO PARA COCINAR Y PREPARAR EL WRAP DE VEGETALES?

- Un cuchillo de cocina
- Una tabla de cortar
- Plato mediano
- Un bol grande
- Un rayador

## ¿CÓMO PREPARO EL WRAP DE VEGETALES?

### ¿SABÍAS QUE?

Para preparar una salsa chipotle baja en calorías debemos licuar yogurt natural, media cucharada de chipotle en polvo, un diente de ajo, limón y sal al gusto, quedara una receta mucho más saludable.

# 1

### PICAR Y CORTAR LOS INGREDIENTES QUE ACOMPAÑARAN AL WRAP

- Lavar la zanahoria y rallar.
- Pelar el pepino y cortar en cubos.
- Lavar dos hojas de col morada y cortar en tiras.
- Cortar el tomate y el aguacate en brunoise.

# 2

### ARMAR EL WRAP

- En una plancha caliente coloca la tortilla integral para calentarla un poco, aproximadamente 1min.
- Colocar la tortilla sobre un plato o fuente y añadir una "cama" de lechuga.
- Colocar los ingredientes en el orden que desee.
- Agregar 2 cucharadas de aderezo chipotle.
- Enrollar el Wrap.


### BENEFICIOS NUTRICIONALES:

Fuente de vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, E y C; fuente de carotenos, minerales como hierro, calcio, potasio, potasio yodo, zinc, azufre, cloro y magnesio, fibra vegetal y carbohidratos de bajo índice glucémico.





## GLOSARIO

- **Bol:** Recipiente semiesférico en forma de taza grande sin asas.
  - **Lechuga hidropónica:** Es aquella que ha crecido con sus raíces sumergidas en agua, muy bien protegida por los techos de un albero invernadero y ha estado alimentándose de los minerales que químicamente le añade el “agricultor” al agua en que nada.
  - **Corte juliana:** Es una técnica culinaria que consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas, con ayuda de un cuchillo.
  - **Encurtir:** Conservar en limón, sal y hierbas aromáticas ciertas verduras, hortalizas y frutos.
  - **Corte brunoise:** Es un corte de cocina que consiste en seccionar la verdura en dados pequeños (de 2 a 3 mm de lado) sobre una tabla de cortar.
  - **Colesterol:** El colesterol es una sustancia cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo.
  - **Diabetes:** La diabetes es una enfermedad en la cual el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es más alto de lo normal.
  - **Hipertensión:** La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos.
  - **Índice glucémico (IG):** es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.
  - **Carga glucémica (CG):** Tiene en cuenta el contenido de hidratos de carbono del alimento.
- 

## Referencias

Arboleda, A. (2018). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador*. (2018), pág. 27.

Buettner, D., (2009). *Las Zonas Azules, Washigton. Estados Unidos: National Geographic*.

Chandra RK. *Nutrition and the immune system: an introduction*. Am J Clin Nutr 1997; S460-S463.

Drouet, C & Moreano, J. (2011). *Aplicación de estrategias de diseño gráfico e industrial para la creación de un sistema de señalización, comunicación interna y capacitación en seguridad alimentaria, industrial y ambiental en los centros de distribución y locales de Pizza Hut a nivel nacional (Tesis pregrado)*. Universidad de las Américas, Quito.

EcuRed. (2015). *Burguer King, Ecuador: Burguer King en Ecuador*. [https://www.ecured.cu/Burger\\_King](https://www.ecured.cu/Burger_King)

García, A. (2015). *Alimentación saludable. Healthy nutrition*. Recuperado desde: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>

Gastronomía y Cia. (17 de Enero de 2013). *Que es un wrap*. Recuperado de <https://gastronomiaycia.republica.com/2013/01/17/que-es-un-wrap/>

[https://www.ted.com/talks/dan\\_buettner\\_how\\_to\\_live\\_to\\_be\\_100/transcript?awesm=on.ted.com\\_9Khl&utm\\_campaign=dan\\_buettner\\_how\\_to\\_live\\_to\\_be\\_100&utm\\_content=ted.com-talkpage&utm\\_medium=on.ted.com-twitter&utm\\_source=direct-on.ted.com&language=es#t-1154280](https://www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100/transcript?awesm=on.ted.com_9Khl&utm_campaign=dan_buettner_how_to_live_to_be_100&utm_content=ted.com-talkpage&utm_medium=on.ted.com-twitter&utm_source=direct-on.ted.com&language=es#t-1154280)

KFC. (s.f). *Info KFC, Ecuador: Grupo KFC Ecuador*. <https://info.kfc.com.ec/>

Linde, P. (2017). *¿Y si dejáramos de comer carne?* El País. Volumen 86.

Lymbery, P. (2017). *Es más saludable cuando proviene de animales criados en libertad*. El Montañez. Volumen 10.

Mc Donal's. (S.f). *Mac Donal's Ecuador, Ecuador. Quienes somos Mc Donal's*.  
<https://www.mcdonalds.com.ec/compania/sobre-mcdonalds>

Otero, B, (2012), *Nutrición*. Tlalnepantla Estado de México, Ed. Red tercer milenio.

Pizza Hut. (2008). *Reglamento interno de seguridad y salud del trabajo*. Quito.

Puyuelo, J. (2017). *Introducción a la historia de bares y restaurantes: principales hitos bajo una perspectiva gastronómica*. [Versión EPUB]. [https://barradeideas.com/wp-content/uploads/2018/12/Introduccion\\_a\\_la\\_historia\\_de\\_bares\\_y\\_restaurantes\\_D.pdf](https://barradeideas.com/wp-content/uploads/2018/12/Introduccion_a_la_historia_de_bares_y_restaurantes_D.pdf)

Ritzer, G. (1996). *La McDonalización de la sociedad*. Barcelona- España, Ariel. S.A.

Santilla, G. (06 de mayo de 2010). *Las primeras franquicias en Ecuador. Ecuaf franquicias*:  
[http://www.ecuaf franquicias.com/las\\_primeras\\_franquicias\\_en\\_ecuador.htm](http://www.ecuaf franquicias.com/las_primeras_franquicias_en_ecuador.htm)

Segarra, M. (2009). *¿Proteínas de origen animal o de origen vegetal?* Degustasalud. Recuperado de <http://degustasalud.com/proteinas-de-origen-animal-o-de-origen-vegetal/>

Ted Ideas Word Spreading. (2009, Septiembre). *Dan Buettner: Como vivir para llegar a los 100 años*.

Tejeida, C. (2007). *Las mejores técnicas de cocción para la cocina saludable*. Alimentación en línea. Recuperado desde: [http://www.hospitalitas.com/wp-content/uploads/2011/12/LAS\\_MEJORES\\_TECNICAS\\_DE\\_COCCION\\_2.pdf](http://www.hospitalitas.com/wp-content/uploads/2011/12/LAS_MEJORES_TECNICAS_DE_COCCION_2.pdf)

Vilaplana, M. (2002). *Comida rápida: ¿una alternativa a la alimentación convencional?* Elsevier, Vol 21, 112 – 118.

