



FACULTAD DE HOSPITALIDAD Y TURISMO
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

MANUAL DE ALIMENTACIÓN PARA EL ADULTO MAYOR

Trabajo de Titulación presentado en conformidad a los requisitos establecidos
para optar por el título de Licenciada en Gastronomía

Profesor Guía
Hernán Dávila

Autora
Belén García

2013

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con la estudiante, 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”.

.....

Hernán Dávila

C.I.:

DECLARACIÓN DE AUTORIA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, 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”

.....

María Belén García Vélez

C.I.: 172306310-1

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi papá que me dio la oportunidad de estudiar y escoger la carrera que yo siempre quise, a mi familia por estar siempre apoyándome en todas las decisiones que tome. Al profesor Hernán Dávila por ser un excelente guía y persona.

DEDICATORIA

Le dedico este “Manual de Alimentación para el Adulto Mayor” a mis abuelos, especialmente a Mamá Angelita que es como mi madre, mi guía, mi consejera la que me enseñó todo lo que se y por la que me convertí en lo que ahora soy.

Este manual es por ella y para ella para retribuirle un poco de todo lo que me ha dado a lo largo de estos años.

RESUMEN

El "Manual de Alimentación para el Adulto Mayor" aplicado a un restaurante es un proyecto pensado en la alimentación de las personas de la tercera edad que muchas veces no se alimentan bien. La aplicación al restaurante tiene por objetivo brindar alimentos ricos en nutrientes necesarios para un adulto mayor, a bajo costo y con gran variedad. El manual además de ofrecer algunas recetas fáciles y económicas es un manual informativo donde se da a conocer las características de la tercera edad, los alimentos necesarios, la cantidad de nutrientes requeridos para la edad. Este segmento de mercado no ha sido explotado y es muy importante poner atención a los requerimientos nutricionales de cada persona y más de los adultos mayores que necesitan dietas y requerimientos especiales.

Este proyecto básicamente trata de mejorar la calidad de vida de personas de la tercera edad, para que lleven una vida saludable sin complicaciones y lo más tranquila posible ya que son los años en que mas deberían disfrutar y descansar.

ABSTRACT

The "Manual of Power for Older Adults" applied to a restaurant is a project designed to feed the elderly people often do not eat well. The application aims to provide restaurant foods rich in nutrients for an adult, at low cost and with great variety. The manual also provide some easy and economical recipes is an informative manual that is given to know the characteristics of the elderly, the necessary food, the amount of nutrients required for age. This market segment has not been exploited and it is very important to pay attention to the nutritional needs of each person and more seniors who need special diets and requirements.

This project basically aims to improve the quality of life of elderly people, to live a healthy life without complications and as quiet as possible as these are the years that more should enjoy and relax.

ÍNDICE

1. CAPÍTULO I	1
1.1 Introduccion.....	1
1.2 Antecedentes	1
1.3 Concepto Del Tema	2
1.3.1 Visión.....	3
1.3.2 Mision	3
1.4 Hipótesis	3
1.5 Objetivos	3
1.5.1 Objetivo General.....	3
1.5.2 Objetivos Especificos.....	3
2. CAPÍTULO II	5
2.1 Gastronómico	5
2.2 Vejez Y Salud.....	5
2.3 Adulto Mayor Y Alimentación.....	6
2.4 Hábitos Alimentarios	7
2.5 Requerimientos Nutricionales Del Adulto Mayor	8
2.6 Nutrición Del Adulto Mayor	9
2.6.1 Principios Para Una Buena Nutricion Del Adulto Mayor	10
2.7 La Alimentación En El Ecuador	10
2.8 Enfermedades Por Causa De Mala Alimentación.....	11
2.8.1 Obesidad	11
2.8.2 Osteoporosis.....	12
2.8.3 Anemia.....	13
2.8.4 Cataratas	14
2.8.5 Alzheimer.....	14
2.9 El Adulto Mayor Y Una Dieta Balanceada	15

2.9.1 Nutrientes Necesarios.....	15
2.9.2 Alimentos Recomendados Para Una Dieta Balanceada.....	16
2.9.3 Ejemplos De Recetas Para Una Dieta Balanceada.....	17
3. CAPÍTULO III	23
3.1 Experiencias	23
4. CAPÍTULO IV	25
4.1 Características Del Libro.....	25
4.1.1 Diseño Del Libro	25
4.1.1.1 Portada Y Contraportada Del Libro.....	26
4.1.1.2 Diseño De Hojas	27
4.1.1.3 Diseño De Separacion De Capítulos.....	28
4.1.1.4 Diseño De Presentacion De Recetas.....	29
5. CAPÍTULO V	31
5.1 Consumidor.....	31
5.1.1 Perfil Del Consumidor	31
5.1.2 Deseos Y Necesidades Del Consumidor	31
5.2 Estrategias De Publicidad Y Marketing.....	31
5.3 Punto De Venta.....	32
5.4 Tiraje	32
5.5 Precio De Venta Al Público	32
5.6 Distribución Del Libro	32
6. CAPÍTULO VI	33
6.1 Cotizaciones De Impresión	33

7. CAPITULO VII. APLICACIÓN A UN RESTAURANTE	34
7.1 Resumen Gerencial	34
7.1.1 Vision	34
7.1.2 Mision	34
7.2 Plan Estratégico	34
7.2.1 Objetivos	34
7.2.1.1 Objetivo General	34
7.2.1.2 Objetivos Específicos	35
7.2.2 Definición Del Concepto	35
7.2.2 Mercado Objetivo	35
7.2.3 Imagen Y Posicionamiento De La Empresa	35
7.2.4 Posicion Competitiva Foda	36
7.2.4.1 Fortalezas	36
7.2.4.2 Oportunidades	36
7.2.4.3 Debilidades	36
7.2.4.4 Amenazas	36
7.2.5 Ubicación	37
7.2.6 Infraestructura	37
7.2.7 Diseño	37
7.2.8 Muebles	38
7.2.9 Menaje De Restaurante	38
7.2.10 Organigrama De Trabajo	40
7.2.11 Organización Del Personal	40
7.2.12 Perfiles Y Descripción Del Puesto	41
7.2.13 Establecimiento Y Cálculo De Sueldos	44
7.3 Cocina	44
7.3.1 Organigrama De Cocina	44
7.3.2 Diseño De Cocina	45
7.3.3 Equipos Y Presupuesto	46
7.3.4 La Carta	47
7.3.5 Recetas Estandar	48

8. CAPÍTULO VIII	56
8.1 Conclusiones	56
8.2 Recomendaciones	58
REFERENCIAS	¡Error! Marcador no definido. 57
ANEXOS.....	58

1. CAPÍTULO I

1.1 INTRODUCCION

“El envejecimiento es un proceso normal que llega a todo ser vivo, y es de esperarse que este proceso sea saludable y libre de enfermedad y discapacidad, porque genera una menor dependencia tanto física como mental (menor deterioro cognitivo, afectivo y social), y un menor costo social”.

El adulto mayor se merece disfrutar los que serán los últimos de su vida es por esto que debemos concientizar a la población para ayudar a nuestros viejitos a mejorar su calidad de vida por medio de los hábitos alimenticios generando así ancianos más saludables, llenos de energía, hospitales con menos adultos mayores enfermos, y principalmente lograr que esa parte de la población sea más feliz.

1.2 ANTECEDENTES

Para el año 2003 la tasa de mortalidad era de cinco, es decir por cada mil habitantes 5 muertes, al paso del tiempo la tasa ha ido variando; entre los años 2004 al 2008 la tasa se ha mantenido más o menos constante en 4 muertes por cada mil habitantes, para el año 2009 hasta este año la tasa aumento a 5.

El 6,4% de la población son adultos mayores es decir de sesenta y cinco años en adelante, un adulto mayor promedio puede llegar a vivir mucho tiempo si mantiene una buena alimentación pero debido a los cambios que ha sufrido el mundo la alimentación ha variado mucho a como era cincuenta o sesenta años atrás.

Hace sesenta años la población que hoy son llamados “adultos mayores” se alimentaban de comida autóctona y saludable rica en nutrientes necesarios para una vida sana y sin problemas de salud por ejemplo: sus alimentos principales eran alimentos cosechados por ellos mismos como la papa, la

quinua; además de granos como la cebada, morocho, haba, etc., y estos alimentos eran preparados sin aditivos ni aceites que dañan la salud y hoy en día son muy populares en las cocinas ecuatorianas.

Las costumbres alimentarias de más de medio siglo atrás brindo en su debido tiempo energía, vitalidad ya que la dieta de antes era balanceada sin excesos ni mucho menos químicos que ofrecen maravillas pero que en realidad van quebrantando la salud poco a poco.

Los alimentos de antes también eran más puros ya que se utilizaban abonos, fungicidas que producían el menor o ningún daño a los alimentos que se consumían ayudando también así a que el organismo absorbiera la mayor cantidad de nutrientes para su correcto funcionamiento y mejorando así la calidad de vida.

1.3 CONCEPTO DEL TEMA

Este manual está enfocado a los adultos mayores de hoy en día a que cambien sus costumbres al alimentarse y empiecen a adoptar una dieta variada y a la vez completa para mejorar su calidad de vida, reduciendo así las enfermedades causadas por mala alimentación en el adulto mayor.

Ofreciendo en este manual información nutricional con respecto a la dieta que deberían llevar las personas de la tercera edad y varias recetas que sean de su agrado y fáciles de preparar y principalmente con los alimentos que más les gusta.

Este manual está pensado en aquellos abuelitos que están privados de muchos alimentos que en algún tiempo consumieron sin problemas pero ahora debido a su edad y ciertas características propias de la vejez no pueden consumir como antes.

1.3.1 VISIÓN

Llegar a crear un “Manual de Alimentación para el Adulto Mayor” que permita en los próximos dos años posicionarse en Ecuador, ayudando a mejorar el estilo de vida en las personas de tercera edad a través de su alimentación según los requerimientos propios de su edad.

1.3.2 MISION

Brindar la información necesaria, capacitando a los adultos mayores o personas a cargo de ellos para que cambien sus hábitos alimenticios y así mejorar su calidad de vida.

1.4 HIPÓTESIS

Este manual tendrá una fuerte acogida en personas de la tercera edad y/o personas al cuidado de los mismos ya que es un manual claro, concreto y sencillo que ayudará a mejorar la calidad de vida y a reducir las enfermedades causadas por mala alimentación.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 OBJETIVO GENERAL

Informar especialmente a la población perteneciente a la tercera edad (65 años en adelante) acerca de la alimentación que deberían llevar de acuerdo a los requerimientos nutricionales propios de su edad.

1.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Ayudar a los adultos mayores a mejorar sus hábitos alimenticios, teniendo en cuenta las actividades que realicen.

- Mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad con dietas balanceadas, nutritivas, de bajo costo y con productos de fácil acceso.
- Crear conciencia en personas allegadas a los adultos mayores de que estos necesitan otro tipo de cuidados con relación a la alimentación y ayudarlos a vivir de la mejor manera sus años de jubilación.

2. CAPÍTULO II

2.1 GASTRONÓMICO

Desde hace mucho tiempo hasta la actualidad, hemos tenido la necesidad de alimentarnos lo que ha impulsado al ser humano a cambiar, alterar, reestructurar y evolucionar en el entorno en el que vive. El ser humano a lo largo del tiempo ha intentado conseguir más y mejores alimentos de muchas maneras.

El ser humano tiene la facultad de poder escoger sus alimentos, esta elección ha determinado algunos hábitos alimentarios de distintas poblaciones o grupos demográficos. Es por esto que surge la necesidad de estudiar los diferentes alimentos que tenemos a disposición y así determinar cuáles son mejores según las necesidades propias de cada uno.

2.2 VEJEZ Y SALUD

“La alimentación de los adultos mayores es un factor importante para conservar la salud. Debe ser equilibrada, variada y culturalmente aceptada”.

Tomado de: <http://www.saluddealtura.com>

En esta etapa de la vida el cuerpo tiene cambios que son normales debido al envejecimiento de los órganos, algunas de las particularidades de llegar a esta edad son:

- Pérdida de la talla
- Disminución de la masa ósea y muscular (peso)
- Aumento del porcentaje de grasa
- Pérdida de los dientes
- Cambios en el sistema digestivo
- Incremento en la vulnerabilidad ante diversas enfermedades
- Alteraciones óseas y osteoporosis

- Disminución en el consumo de energía
- Disminución del metabolismo basal
- Disminución del porcentaje de agua corporal
- Cambios a nivel cardiovascular, respiratorio y músculo esquelético
- Reducción de la capacidad contráctil del músculo cardíaco
- Reducción de la capacidad de esfuerzo físico y al estrés
- Descoordinación motora: cambios en la postura, forma de caminar, capacidad visual y auditiva
- Afectación de los tres tipos de memoria (de corto, mediano y largo plazo)
- Alteraciones del sueño
- Menor tolerancia al frío (por menor regulación de la circulación periférica y alteraciones de la tiroides)
- Intolerancia a los niveles de glucosa
- Menor actividad física

Cabe recalcar que hay factores que aceleran el proceso de la vejez y por ende afectan a la salud del adulto mayor, entre ellos están el alcohol, el tabaco, la obesidad entre otros.

2.3 ADULTO MAYOR Y ALIMENTACIÓN

En este periodo de la vida la alimentación debe tener ciertas características:

- Fácil de preparar
- Higiénica
- Estimulante para el apetito
- De fácil masticación
- De fácil digestión

Estas características se deben a que con el paso del tiempo los órganos se degradan y hay que facilitarles las cosas para que no sufran un deterioro más rápido, por ejemplo un adulto mayor no debe consumir alimentos duros debido

a que su dentadura no es tan fuerte si es que es la original o las placas pueden lastimarse.

Una mala alimentación puede conllevar problemas de salud tales como: osteoporosis, anemia, desnutrición, alteraciones neurológicas.

2.4 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Hay que crear nuevos hábitos alimenticios para que la comida sea más fácil de asimilar y se disminuyan los riesgos de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Es recomendable tomarse el tiempo necesario para cada comida, masticar lento para que los nutrientes se asimilen de mejor manera y así también facilitar el trabajo del organismo que como se dijo antes con el tiempo también envejece.

Un adulto mayor debe ingerir cuatro comidas al día, no deben ser cargadas ni exageradas, las cuatro deben ser balanceadas y con los nutrientes que requiere este periodo en la vida.

Es importante que la dieta sea blanda o suave para cuidar las piezas dentales, se deben consumir muchos alimentos ricos en fibras para evitar el uso de laxantes o medicamentos agresivos, y así limpiar el organismo de forma natural, sin agredir al cuerpo ni forzarlo.

Deben ingerir líquidos ya que es una buena forma de eliminar toxinas perjudiciales, además que con la edad aparece sequedad en la boca y los líquidos ayudan bastante.

Es importante el consumo de lácteos pero hay que tomar en cuenta que deben ser bajos en grasas.

Cambiar carnes rojas por blancas, consumir las rojas con moderación, además que se debe evitar el consumo de grasas de origen animal.

Incluir verduras y frutas en cada comida, evitar los excesos de sal, azúcar, golosinas, alcohol.

2.5 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DEL ADULTO MAYOR

- **Energía**

Las necesidades de energía disminuyen un 10% por década a partir de los 60 años.

Tabla 1. Ingesta Energética Del Adulto Mayor

Edad (años)	Necesidades de Ingesta energéticas (Cal/día)	
60 – 69	Varones 2400	Mujeres 2000
70 – 79	Varones 2200	Mujeres 1900
> 80	Varones 2000	Mujeres 1700

Tomado de: Google;

<http://www.nutriguia.com.uy/index.php?seccion=personassanas&articulo=006>

- **Proteínas**

Tabla 2. Ingesta recomendada de proteínas

día =	63 gr / día (hombres)
	50 gr / día (mujeres).

- **Hidratos de Carbono**

- Deben representar del 50 - 60% del Valor Calórico Total (VCT)

- Fibra: 20 - 35 gr / día

- **Grasas**

- No deben sobrepasar el 30% del VCT (7 - 10% ácidos grasos saturados, 10 % de poliinsaturados y el resto monoinsaturados).
- Colesterol: hasta 300 mg / día.

- **Minerales y vitaminas**

Tabla 3. Necesidades de vitaminas y minerales

- Fósforo: 1000 mg	- Vitamina D: 800 UI
- Sodio: 1.5 a 2 gr	- Vitamina C: 60 mg
- Potasio: 125 - 850 mg	- Vitamina B1: 1 mg
- Calcio: 1500 mg	- Vitamina B6: 2.5 mg
- Hierro: 15 mg	- Vitamina B12: 3 mg
- Cinc: 15 mg	- Folatos: 200 microgramos
- Vitamina A: 5000 UI	

Estas necesidades diarias se cubren con una alimentación de 1800 a 2000 calorías.

- **Líquidos**

- En condiciones normales, 1 ml por caloría consumida.

2.6 NUTRICIÓN DEL ADULTO MAYOR

La alimentación y nutrición es muy importante en esta etapa de la vida ya que permitirá preservar y mantener la salud así como mejorar la calidad de vida evitando enfermedades que en esta época son tan frecuentes.

Un adulto mayor debe evitar ciertos alimentos o sustituirlos por productos similares pero que no causen contraindicaciones. Por ejemplo en esta época de la vida se debe eliminar el consumo de lácteos, pero para no ser tan drástico se puede sustituir la leche entera por leche descremada que tiene un sabor similar pero sin la grasa propia de la leche entera que es perjudicial para una persona de la tercera edad.

2.6.1 PRINCIPIOS PARA UNA BUENA NUTRICION DEL ADULTO MAYOR

La alimentación diaria debe contar con ciertos parámetros:

- La comida debe ser suficiente para cubrir las necesidades y mantener el peso corporal en parámetros normales.
- Completa incluyendo alimentos de todos los grupos.
- Armónica, guardando relación entre el consumo de los distintos alimentos.
- Adecuada, a la situación del adulto mayor.
- Evitar los excesos en la alimentación.
- Realizar como mínimo cuatro comidas diarias.
- Comer despacio, masticar bien cada bocado

2.7 LA ALIMENTACIÓN EN EL ECUADOR

El más reciente estudio sobre la situación nutricional en el Ecuador, indica buenas razones para tomar acciones inmediatas por el estado nutricional en el país. Tomado de: FREIRE 1988.

La desnutrición es un problema de todos pero especialmente afecta a niños y a adultos mayores. La desviación desde una buena nutrición a la desnutrición crónica o aguda se debe principalmente a:

- La falta de recursos económicos
- El descuido a nivel familiar por la falta de educación nutricional

Ambos desvíos llevan finalmente a la muerte, en un caso por inanición y enfermedades de carencia de nutrientes; y en el otro caso por enfermedades asociadas a excesos y obesidad tales como infartos cardiacos e hipertensión arterial.

2.8 ENFERMEDADES POR CAUSA DE MALA ALIMENTACIÓN

Una mala alimentación durante la tercera edad puede ocasionar enfermedades como: osteoporosis, anemia, deficiencias de hierro, obesidad, etc. La malnutrición se asocia a enfermedades degenerativas tales como: cataratas, Alzheimer, etc.

2.8.1 OBESIDAD

La obesidad, es un exceso de grasa corporal, es una forma grave de malnutrición y ha llegado a constituir un problema de proporciones epidémicas en las sociedades ricas de los países industrializados. El peso excesivo impone una carga extra al corazón y puede causar cardiopatía grave y otros trastornos. Las personas obesas generalmente viven mucho menos que las personas de peso normal.

Generalmente las personas con sobrepeso comen en exceso debido principalmente a malos hábitos alimentarios y factores psicológicos. Cualquiera que sean las causas, comer excesivamente es la única forma de hacerse obeso.

Mientras que millones de personas comen demasiado, muchas otras no tienen suficiente que comer o no reciben una alimentación balanceada por diferentes causas que muchas veces son ajenas e imposibles de controlar. Incluso personas con peso excesivo pueden estar malnutridos, las personas que sufren malnutrición suelen estar débiles, fatigarse con facilidad y ser muy susceptibles a infecciones.

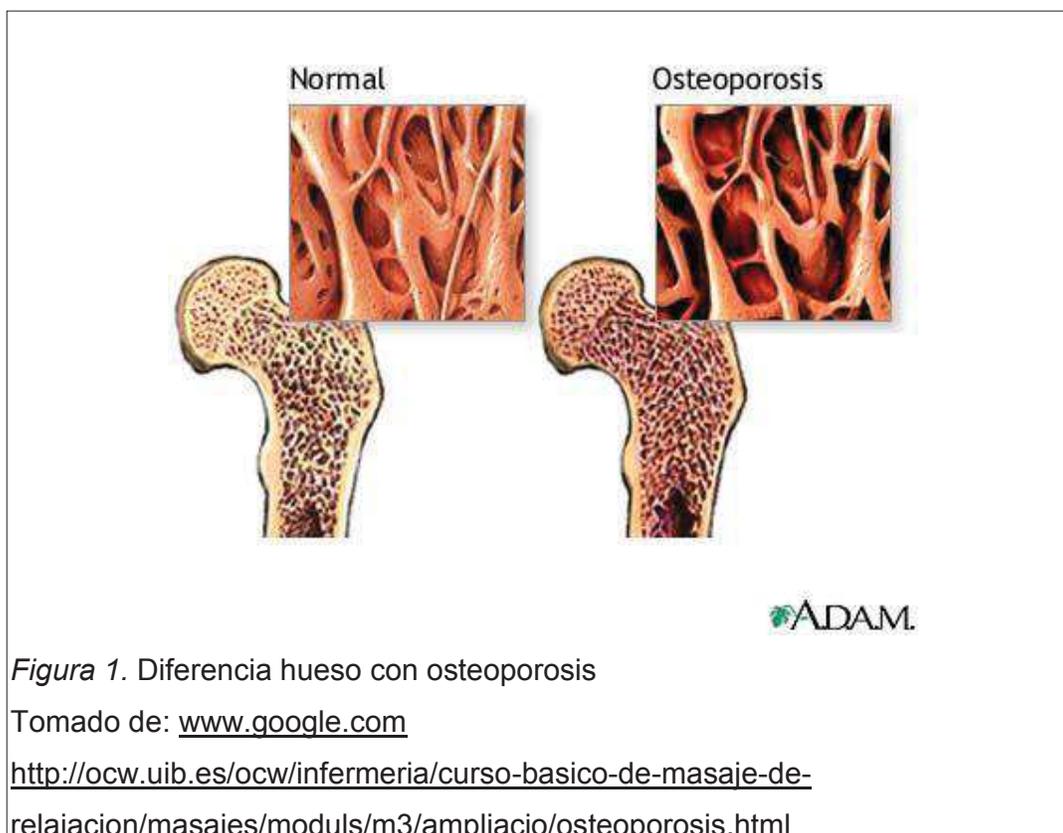
2.8.2 OSTEOPOROSIS

La osteoporosis consiste en la pérdida de masa ósea, hasta el punto de que el hueso esta tan frágil que se fractura por sí solo.

La nutrición es la fundamental medida preventiva de la salud del hueso. Durante la juventud debemos lograr una buena masa ósea, sino la posibilidad de terminar con osteoporosis esta casi asegurada.

De todas las enfermedades que afectan a los huesos la osteoporosis es las más destructiva y la más frecuente.

Hay estudios que demuestran que la cafeína es un factor de riesgo potenciador de osteoporosis para las personas que no han ingerido suficiente cantidad de calcio a lo largo de su vida. Si se consume con moderación no tiene efecto negativos sobre la salud ósea.



2.8.3 ANEMIA

La anemia es el trastorno hematológico más frecuente en el anciano. La anemia es la disminución de la cantidad de glóbulos rojos, de la hemoglobina contenida en ellos o de ambas cosas a la vez.

En general, los síntomas de un cuadro anémico en el anciano es similar a la que presenta el adulto joven.

La anemia crónica, puede pasar desapercibida, ser atribuida a otras enfermedades o incluso ser erróneamente atribuida a la edad.

En personas con restricción importante de la actividad física, los síntomas pueden no aparecer hasta que la hemoglobina disminuya un 50%.

La anemia puede manifestarse en el anciano con rasgos peculiares:

- Atípica: con la aparición de síndromes geriátricos como caídas, síndrome confusional agudo, deterioro funcional con pérdida de actividades de la vida diaria, aislamiento social; o bien con la aparición de síntomas no específicos como síncope, apatía, falta de concentración.

Los principales síntomas de anemia en un adulto mayor son:

- Palidez cutáneo-mucosa: siendo por los cambios cutáneos asociados al envejecimiento, más útil valorar la coloración de la conjuntiva ocular.
- Astenia y fatigabilidad muscular precoz y progresiva, haciéndose cada vez más acusada ante esfuerzos menores.
- Manifestaciones cardiovasculares: son frecuentes las palpitaciones, disnea, y dolores anginosos, descontrol de la frecuencia cardiaca en fibrilaciones auriculares previamente estables. A mayor grado de anemia, más rapidez

de instauración o patología cardíaca subyacente, más posibilidades de que aparezca un cuadro de Insuficiencia cardíaca o coronaria.

- Trastornos neuropsiquiátricos: son frecuentes la irritabilidad, somnolencia, síntomas depresivos, pérdida de memoria. También puede ocasionar, cuadros confusionales agudos, síndromes vertiginosos, alteraciones visuales y de la conducta, dificultad para conciliar el sueño, dificultad en la marcha, marcha vacilante, entumecimiento u hormigueo de manos y pies.
- Trastornos gastrointestinales: pérdida de apetito, náuseas, dolor epigástrico, cambios en el hábito intestinal con estreñimiento o diarrea, que suelen depender de las enfermedades asociadas. También llagas en la comisura de la boca, sensación de quemazón en la lengua, alteraciones del gusto y disfagia. Heces negras alquitranadas y pegajosas o sangre roja en las heces, que indican sangrado digestivo.

Adaptado de: <http://www.saludalia.com>

2.8.4 CATARATAS

Es una enfermedad de los ojos caracterizada por la pérdida de la visión ocular. Es un problema de la vista que afecta al 75% de las personas mayores de 65 años y puede afectar a los dos ojos de manera similar o a uno más que al otro.

Una mala alimentación puede llevar a una mala salud ocular. Para evitar esta enfermedad hay que tener una dieta rica en alimentos naturales especialmente los que contienen abundante vitamina A, B y C; y algunos minerales como zinc, calcio, magnesio, entre otros.

2.8.5 ALZHEIMER

La causa más frecuente de demencia en los ancianos, es un trastorno grave, degenerativo, producido por la pérdida gradual de neuronas cerebrales, cuya causa no es del todo conocida.

La enfermedad afecta a las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje.

La alimentación puede influir en la enfermedad. Los alimentos cargan nutrientes y muchas sustancias químicas naturales, en nutrición ya se habla de formas de alimentación para combatir el envejecimiento. Contar con nutrientes claves para la persona que sufra de Alzheimer ayuda a la prevención y al tratamiento de esta enfermedad.

2.9 EL ADULTO MAYOR Y UNA DIETA BALANCEADA

Las dietas para el adulto mayor deben tomar en cuenta las necesidades de cada persona. Lo principal es seguir un plan básico de cuatro comidas diarias (cinco si contamos la merienda). Lo ideal es crear un plan de alimentación con el adulto mayor, evitando incluir en la dieta alimentos que no sean de su agrado, así se logra que el adulto se sienta feliz y saludable. Como no es un niño, no se le puede obligar a comer los alimentos que él o ella no quieran.

La presentación debe ser atractiva tanto a la vista como al paladar. Siempre es bueno preparar platillos basados en caldos o cremas y ayudar al experimentado integrante de la familia cortando en trocitos la carne, pollo, pavo o pescados.

Generalmente las necesidades energéticas del adulto mayor disminuyen aunque no siempre, ya que muchos optan por cuidar su cuerpo a través del ejercicio diario. Lo ideal es preparar alimentos de alta calidad nutritiva, restringiendo el sodio, para evitar la retención de líquidos. Si el adulto no está recibiendo la cantidad de nutrientes necesarios para su vida diaria se recomienda el uso de pastillas y vitaminas para suplir esta carencia.

2.9.1 NUTRIENTES NECESARIOS

- Hidratos de Carbono (leguminosas frescas, pastas, pan, cereales, papas)

- Vitaminas y minerales (frutas y vegetales)
- Proteínas de buena calidad y calcio (lácteos como: leche, yogurt, queso)
- Proteínas de buena calidad, hierro y zinc (legumbres, carnes y huevo)
- Aceites y grasas (Aceites vegetales y semillas)

2.9.2 ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA UNA DIETA BALANCEADA

Es recomendable que a esa edad los alimentos principales en la dieta diaria sean frutas y vegetales, ya que contienen altos niveles de agua, minerales, vitaminas que son esenciales en la alimentación de un adulto mayor.

En el Ecuador se comercializan un sinnúmero de variedades de vegetales a un precio accesible por ejemplo: la acelga que se encuentra a 0,55 \$ el atado que fácilmente alcanza para alimentar a una familia de 5 personas, otros vegetales que se pueden conseguir a bajo costo son: el berro, brócoli, camote, chochos, choclos, variedades de cebolla, col, coliflor, espinaca, habas, mellocos, papas, rábano, remolacha, zambo, zapallo, yuca, zanahoria; son alimentos de bajo costo y sobretodo muy nutricionales. Se los consigue fácilmente en mercados, supermercados, tiendas, verdulerías, etc.

En la dieta también se deben incluir frutas ya que son ricas en elementos esenciales para una buena nutrición, entre las frutas que podemos incluir en la dieta están: el babaco, banana, sandia, duraznos, manzanas, peras, melón, papaya que es rica en fibra, naranja, taxo, pepino dulce entre otros que al igual que los vegetales son de costo moderado y fácil acceso.

Otros alimentos recomendados para el adulto mayor son algunos granos como el chocho, el choclo, las habas que además de ser muy nutritivas son laxantes naturales en el caso del choclo.

Se puede incluir en la dieta pastas, que actualmente se las adquiere con beneficios adicionales como son las vitaminas y minerales.

Se recomienda consumir más carnes blancas que también son de fácil acceso.

También existen alimentos sustitutos por ejemplo las harinas que actualmente se las consiguen de gran variedad como la harina de haba, de maíz, de trigo, de arveja, de plátano, etc. Que brindan casi los mismos nutrientes que el producto en sí pero con la ventaja de que ya vienen procesados y es más fácil la elaboración de comida.

En cuanto a bebidas es mejor consumir agua, jugos de frutas, o infusiones de hierbas naturales que resultan medicinales y en el país también tenemos variedades infinitas que curan muchas enfermedades y a un precio bajo.

2.9.3 EJEMPLOS DE RECETAS PARA UNA DIETA BALANCEADA

Tabla 3. Receta Crema de Puerros y proporción calórica por ración

NOMBRE RECETA :		CREMA DE PUERROS		
No. RECETA :		NO. DE PORCIONES: 4	PESO POR PORCIÓN:	
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO	COSTO
500	gr	Puerros		0,94
350	gr	Papas		0,24
1250	ml	Agua		
45	gr	aceite de oliva		0,71
	c/n	sal y pimienta		
PREPARACION				
pelar, lavar y cortar el puerro en trozos				
calentar el aceite en una sartén y rehogar los puerros, las papas sal y pimienta				
añadir el agua y cocinar por 15 minutos				
licuar toda la preparación				
			Costo Total de la Receta	1,89
			Costo de la porción	0,47
Carbohidratos		19,2 gr		
Proteínas		2,39 gr		
Fibra		2,25 gr		
Energía		93 Kcal		

Los puerros son ricos en fibra celulósica, lo que ayuda al buen funcionamiento de los intestinos, estimulando sus movimientos.

La papa protege las mucosas digestivas, además que tiene efecto antiácido.

Esta receta ayuda a la eliminación de sustancias de desecho con la orina y contribuye a mantener la sangre limpia.

Tabla 4. Receta de lasaña de espinacas y proporción calórica por ración

NOMBRE RECETA :		LASAÑA DE ESPINACAS		
No. RECETA :		NO. DE PORCIONES: 6	PESO POR PORCIÓN:	
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO	COSTO
6	U	pasta para lasaña		1,3
750	gr	Espinaca		0,78
150	gr	Tomate		0,24
50	gr	Nueces		0,93
100	gr	Queso		0,65
250	gr	leche descremada		0,25
PREPARACION				
lavar las espinacas				
en una sartén saltear las espinacas, añadir el tomate, la nuez y mezclar				
cocinar las laminas de pasta en agua con sal				
en una bandeja de horno colocar una lamina de pasta, una capa de relleno de espinacas y la leche				
Alternar hasta acabar las láminas de pasta.				
Rallar el queso encima y hornear por 45 minutos aproximadamente a temperatura media.				
Costo Total de la Receta				4,15
Costo de la porción				0,69

Carbohidratos	16,6 gr
Proteínas	17,0 gr
Fibra	5,39 gr
Energía	276 Kcal

Esta receta es rica en fibra, lo que contribuye a prevenir el estreñimiento y además evita el exceso de colesterol.

No contiene grasas saturadas lo que mantiene las arterias y la circulación de la sangre en buen estado.

Proporciona energía, además de hierro presente en las espinacas, calcio presente en el queso y el zinc de las nueces.

Tabla 5. Receta de croquetas de zanahoria y proporción calórica por ración

NOMBRE RECETA :		CROQUETAS DE ZANAHORIA		
No. RECETA :		NO. DE PORCIONES: 4	PESO POR PORCIÓN:	
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO	COSTO
250	gr	Zanahorias		0,21
100	gr	cebolla perla		0,24
50	gr	harina integral		0,11
300	ml	leche descremada		0,3
1	u	Huevo		0,11
50	gr	pan rallado		0,17
PREPARACION				
lavar, pelar y rallar la cebolla y la zanahoria				
en una sartén rehogar la cebolla hasta que este transparente, añadir la zanahoria y cocinar 5 minutos				
agregar la harina remover durante 2 minutos y retirar del fuego				
incorporar la leche poco a poco y sin dejar de remover, condimentar y cocinar la masa hasta que espese				
enfriar y formar las croquetas, pasar por el huevo batido y el pan rallado				
hornear a 220°C hasta que estén doradas				
			Costo Total de la Receta	1,14
			Costo de la porción	0,29
Carbohidratos		27,0 gr		
Proteínas		8,69 gr		
Fibra		4,38 gr		
Energía		201 Kcal		

Esta receta es buena fuente de beta-caroteno y de fibra procedente de la zanahoria, protegen al cuerpo contra la arterioesclerosis y contra el cáncer.

Tabla 6. Receta de naranjas con miel y proporción calórica por ración

NOMBRE RECETA :		NARANJAS CON MIEL		
No. RECETA :		NO. DE PORCIONES: 6	PESO POR PORCIÓN:	
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO	COSTO
1	kg	naranjas		1,75
100	gr	Nueces		1,87
45	gr	Miel		0,41
PREPARACION				
pelar las naranjas y cortarlas en rodajas, reservar el jugo que salga en el proceso				
mezclar el jugo con la miel y las nueces				
mezclar con las rodajas de naranja				
Costo Total de la Receta				4,03
Costo de la porción				0,67

Carbohidratos	28,4 gr
Proteínas	3,69 gr
Fibra	4,03 gr
Energía	220 Kcal

Los ingredientes de este postre son buenos para combatir las infecciones, la miel contiene sustancias antibióticas, la naranja es rica en vitamina c que ayuda a la producción de defensas. La nuez es rica en proteínas, ácidos grasos esenciales, zinc.

Esta receta ayuda a la prevención del cáncer y al buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Tabla 7. Receta de jugo de hortalizas y proporción calórica por ración

NOMBRE RECETA :		JUGO DE HORTALIZAS		
No. RECETA :		NO. DE PORCIONES: 4	PESO POR PORCIÓN:	
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO	COSTO
500	gr	Zanahoria		0,41
500	gr	Tomate		0,81
150	gr	Pepinillo		0,19
PREPARACION				
lavar las zanahorias y los tomates y cortarlos en trozos				
pelar el pepinillo y cortarlo				
licuar todas las hortalizas				
			Costo Total de la Receta	1,41
			Costo de la porción	0,35

Carbohidratos	11,1 gr
Proteínas	1,70 gr
Fibra	1,05 gr
Energía	52 Kcal

Esta receta es rica en beta-caroteno por la zanahoria y en licopeno por el tomate, esta receta ayuda a proteger las células contra sustancias cancerígenas, fortalece las defensas anti infecciosas del organismo.

Tabla 8. Proporción calórica por ración

NOMBRE RECETA :		AGUA DE PIÑA		
No. RECETA:		NO. DE PORCIONES: 6	PESO POR PORCIÓN:	
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO	COSTO
800	gr	Piña		0,55
2	l	agua		
PREPARACION				
cocinar la piña con todo y cascara previamente cortada en trozos, durante 30 minutos				
enfriar y servir				
se puede endulzar con panela o miel				
			Costo Total de la Receta	0,55
			Costo de la porción	0,09

Esta bebida además de ser ligera y refrescante aporta gran contenido de minerales. Ayuda al estómago porque facilita la digestión y previene la pesadez. También ayuda a los riñones ya que tiene acción diurética.

3. CAPÍTULO III

3.1 EXPERIENCIAS

GUSTAVO LOPEZ – 69 AÑOS

“En la noche no puedo comer plátano, atún ni tomar leche fría, me hace daño porque son muy pesados, pero si como eso en la mañana me ayuda... los alimentos calientes especialmente la leche me producen gases”

Se alimenta en la calle debido a que no sabe cocinar y no tiene a nadie que le ayude con esto, no tiene una alimentación adecuada puesto que prefiere cantidad a calidad al momento de alimentarse. Estaría dispuesto a pagar hasta 10\$ por un libro.

MARÍA ESTHER RODRIGUEZ – 82 AÑOS

“los huevos, la lenteja me hacen daño al estómago, me da flojera; cuando hay dinero compro café porque es lo único que me sostiene el estómago aunque no me sienta bien y me prohibieron los doctores, me prohibieron también cremas, mantequilla, grasas, gaseosas pero es lo que tomo porque es barato.

María Esther no tiene empleo debido a su edad, debido sus escasos recursos se alimenta de chatarra en la calle y cuando puede. Ella piensa que el dinero es un factor importante para poder alimentarse bien.

ANGELA CANTOS – 86 AÑOS

“hace muchos años que uso dentadura postiza y no me deja comer alimentos duros como el tostado que me encanta pero no puedo comer porque se mete en la placa y molesta, los granos son pesados y me mandan al baño enseguida. Sostengo el estomago con una sopa sencilla y media papita, lo que no me hace daño y me llena es el arroz pero no es alimento”

Por su dentadura postiza no puede consumir alimentos que tanto le gustan, se alimenta con productos que llenan pero no aportan en nada nutricionalmente, prefiere alimentos suaves.

LOURDES TAPIA – 72 AÑOS

“la leche, la crema, la mantequilla me dan flojera al estómago, me mandaron a tomar leche descremada pero es muy cara, cuando tengo dinero compro huevos y como una vez a la semana. Los granos me dan gases y son duros y ya no puedo masticar”.

Cuando hay dinero adquiere alimentos que deberían estar en su dieta diaria o por lo menos semanal, no consume alimentos duros por problemas de dentición.

4. CAPÍTULO IV

4.1 CARACTERÍSTICAS DEL LIBRO

- Tamaño del libro: 15 x 21 cerrado
- Portada: plegable 0,12; Full color y protección UV tiro
- Interiores: papel BOND 75 gr. Doblado, embuchado y encolado a calor
- Refilado

4.1.1 DISEÑO DEL LIBRO

Los colores serán llamativos: amarillo, verde, rojo, naranja; que llamen la atención del lector. Las letras serán grandes para facilitar la lectura, tendrá imágenes, y los párrafos estarán distribuidos por sectores para evitar que se vea amontonado y cause desanimo al leer.

4.1.1.1 PORTADA Y CONTRAPORTADA DEL LIBRO

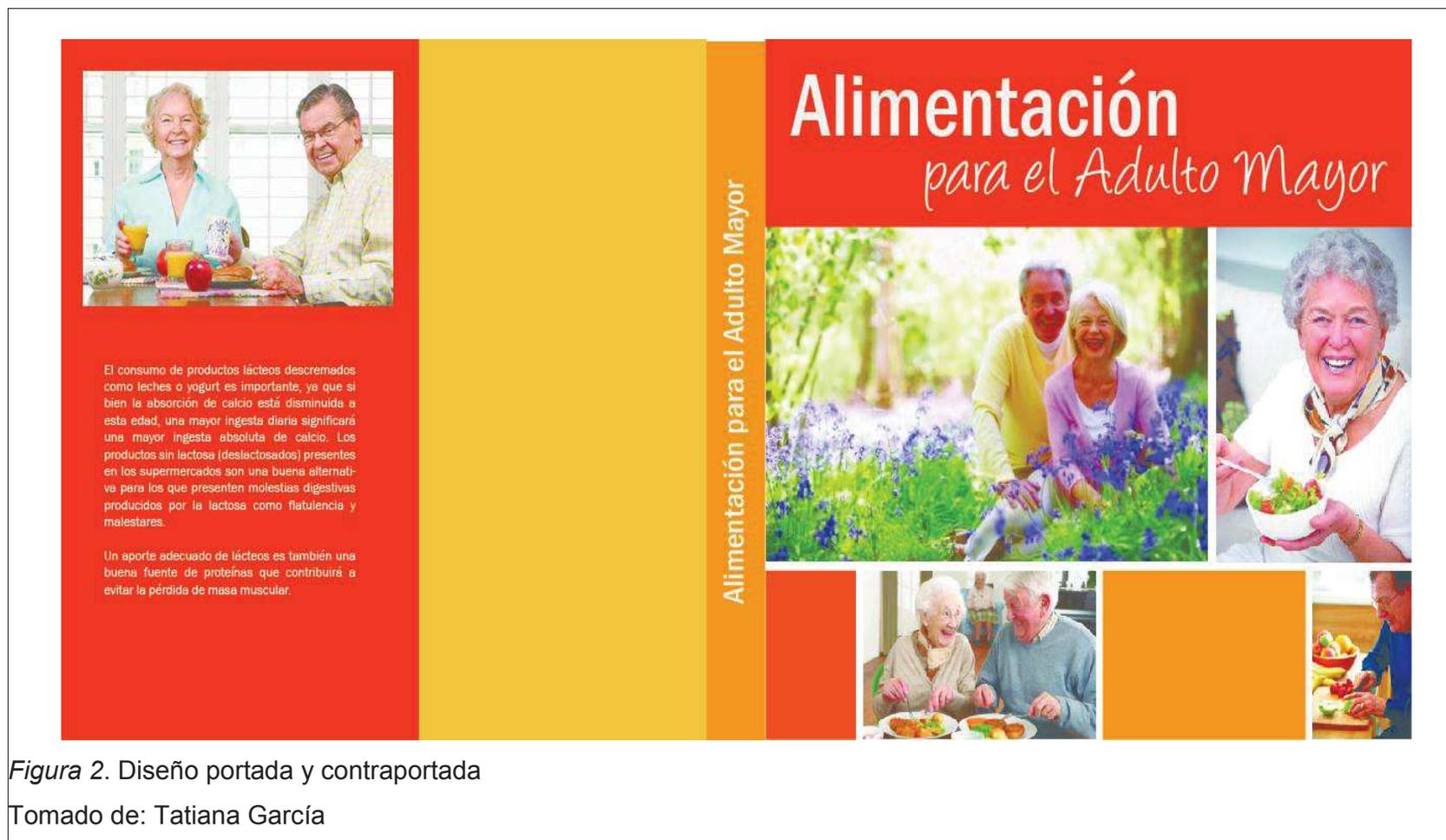


Figura 2. Diseño portada y contraportada

Tomado de: Tatiana García

4.1.1.2 DISEÑO DE HOJAS



Nutrición *del Adulto Mayor*

¿CÓMO ES EL APETITO EN LOS ADULTOS MAYORES?

En esta etapa, el apetito, así como la cantidad de alimentos ingeridos tiende a declinar, por lo que debe tenerse especial cuidado de entregar una dieta balanceada y atractiva que aporte una nutrición equilibrada y saludable. Cuando los adultos mayores incorporan dietas saludables pueden revertirse o retrasarse muchos de los cambios asociados al proceso de envejecimiento, asegurando de este modo, que muchos de ellos puedan continuar viviendo en forma independiente y disfrutando de una buena calidad de vida, que les permita compartir activamente dentro de la familia y de la comunidad.

¿QUÉ CAMBIOS CORPORALES SE PRODUCEN?

El proceso de envejecimiento se suele acompañar de una reducción significativa de la actividad física que contribuye aún más a la pérdida de la masa muscular. Por ello, es muy importante que los adultos mayores aumenten su actividad física. Esta tiene innumerables beneficios tales como aumentar el apetito y por ello la ingesta de alimentos. Este cambio se traducirá en una mayor ingesta nutrientes, como proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y otros componentes saludables presentes en los alimentos, especialmente en frutas, verduras y leguminosas, que beneficiarán su estado de salud.

¿CUANTAS VECES DEBEN COMER DIARIAMENTE?

En lo posible deben comer cuatro veces al día: desayuno, almuerzo, once y cena y una colación a media mañana. Las personas mayores suelen no comer en la noche, sin embargo, es importante mantener siempre una comida liviana al atardecer que evitará un largo período de ayuno y mejorará una serie de funciones metabólicas en el organismo.

¿QUÉ TIPO DE ALIMENTOS SE DEBE CONSUMIR?

El consumo de productos lácteos descremados como leches o yogurt es importante, ya que si bien la absorción de calcio está disminuida a esta edad, una mayor ingesta diaria significará una mayor ingesta absoluta de calcio. Los productos sin lactosa (deslactosados) presentes en los supermercados son una buena alternativa para los que presenten molestias digestivas producidas por la lactosa como flatulencia y malestares. Un aporte adecuado de lácteos es también una buena fuente de proteínas que contribuirá a evitar la pérdida de masa muscular.

¿CUÁNTO LÍQUIDO DEBEN TOMAR?

Las personas mayores son más vulnerables a la deshidratación como resultado de una disminución de la función del riñón y porque tienen un menor contenido de agua corporal. Debe recomendarse que se consuma bastante líquido, al menos que esté contraindicado por problemas renales o cardíacos.

1

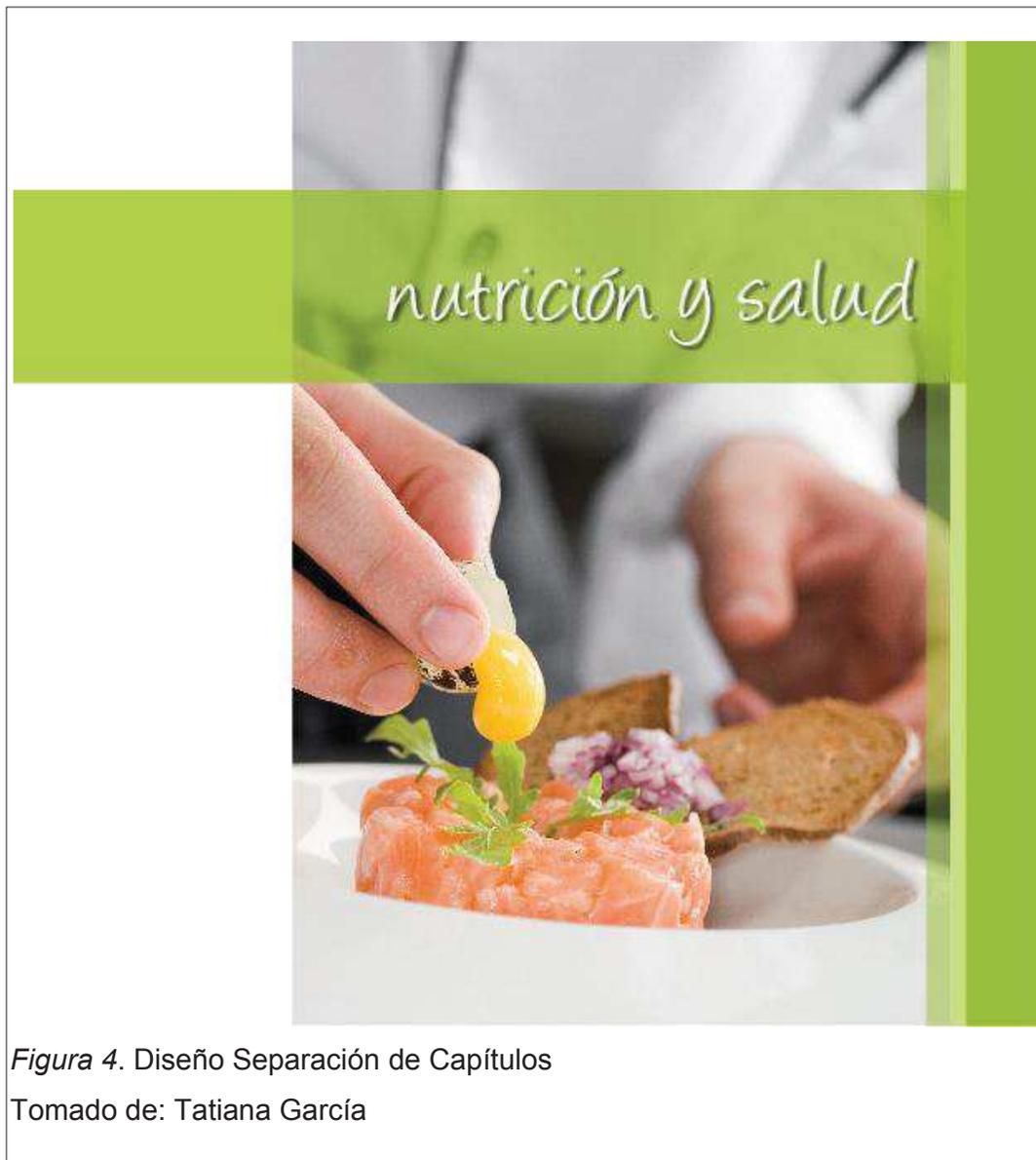


2

Figura 3. Diseño de hojas

Tomado de: Tatiana García

4.1.1.3 DISEÑO DE SEPARACION DE CAPITULOS



4.1.1.4 DISEÑO DE PRESENTACION DE RECETAS

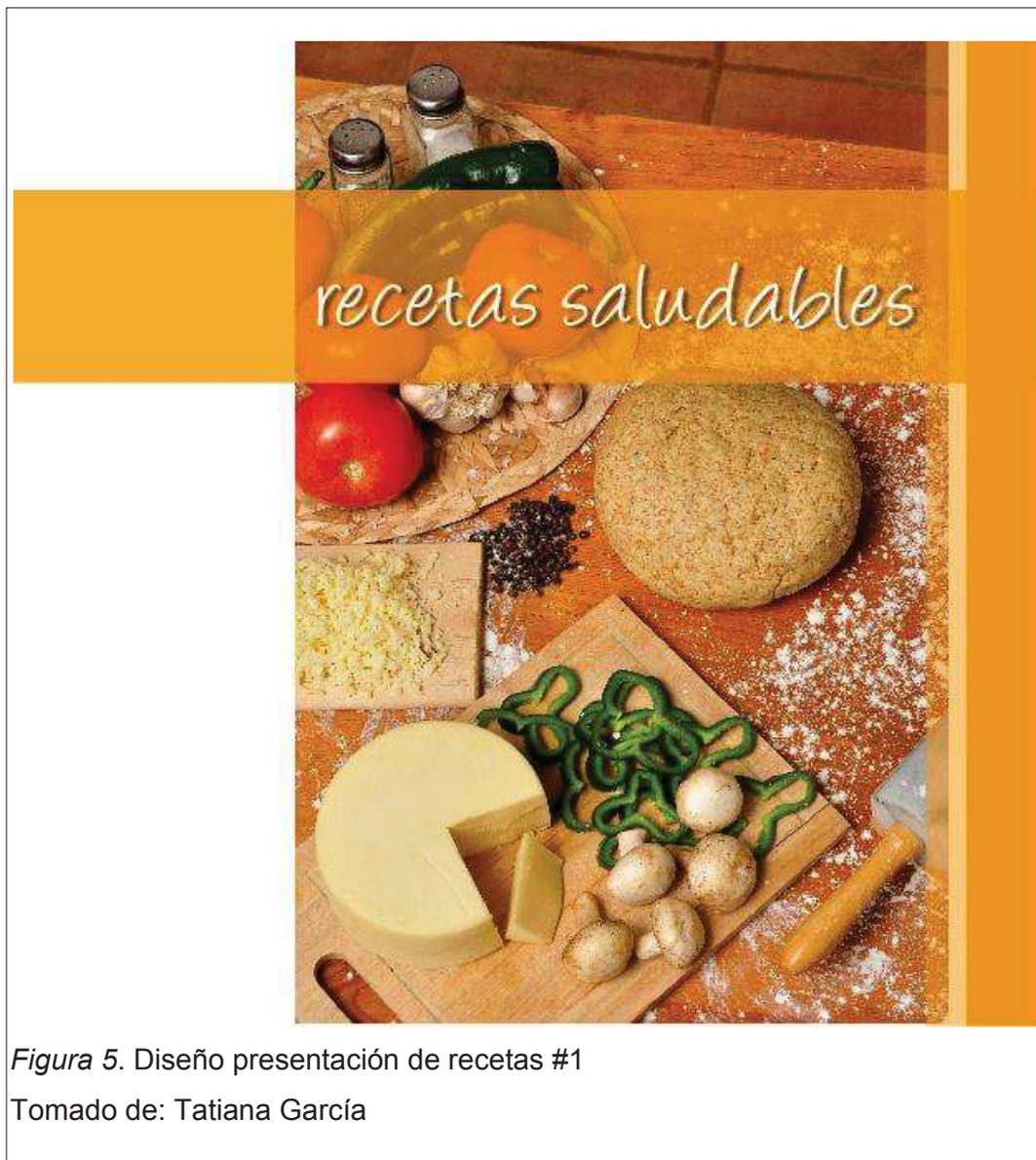


Figura 5. Diseño presentación de recetas #1

Tomado de: Tatiana García



ETERNA JUVENTUD

Hoy en día el grupo de los adultos mayores crece día con día. La cantidad de personas sanas y activas dentro de este grupo de edad ha hecho que se divida en diferentes grupos de edad esta población. Por lo general se divide en grupos de edades de entre 65 a 75, 75 a 85 y los mayores de 85.

Aunque la buena nutrición no se ha demostrado que aumente la longevidad, si se sabe que hay nutrientes que nos pueden prevenir enfermedades (la sociedad Americana de Cáncer estima que hasta el 35% de todos los cánceres quizá se relacionen con la dieta).

3

Figura 6. Diseño presentación de recetas #2

Tomado de: Tatiana García

Ensalada fría de atún

INGREDIENTES

- 1 lechuga
- 1 huevo tibio
- 1 lata de anchoas
- 150 g de queso parmesano
- 1 limón
- 1 diente de ajo
- pan frito
- mostaza
- aceite

INGREDIENTES

En un bol de madera tritramos el ajo y las anchoas, sirviéndonos de un tenedor. Agregamos entonces el huevo y empezamos a batir. Sin dejar de batir, añadimos una cucharadita de mostaza y un poco de aceite de oliva.

Luego añadimos el zumo de limón y más aceite, hasta que logremos una consistencia cremosa.

Cortamos la lechuga y la mezclamos con el pan frito. Añadimos la mezcla preparada anteriormente y espolvoreamos con queso parmesano.



CONSEJOS PRÁCTICOS



Hoy en día el grupo de los adultos mayores crece día con día. La cantidad de personas sanas y activas dentro de este grupo de edad ha hecho que se divida en diferentes grupos de edad esta población. Por lo general se divide en grupos de edades de entre 65 a 75, 75 a 85 y los mayores de 85.

Aunque la buena nutrición no se ha demostrado que aumente la longevidad, si se sabe que hay nutrientes que nos pueden prevenir enfermedades (la sociedad Americana de Cáncer estima que hasta el 35% de todos los cánceres quizá se relacionen con la dieta) y que pueden hacernos llevar una Mejor Calidad de Vida.

4

5. CAPÍTULO V

5.1 CONSUMIDOR

El libro está destinado a personas de la tercera edad y/o personas más jóvenes que estén al cuidado de adultos mayores.

5.1.1 PERFIL DEL CONSUMIDOR

Personas mayores que vivan solas y necesiten información clara y concreta de lo que sucede en la alimentación cuando se llega a esa edad, personas mayores que deseen mejorar su calidad de vida por medio de la alimentación.

Personas con problemas de salud por mala alimentación

Personas jóvenes al cuidado de personas mayores que necesiten información para brindar mejores cuidados.

5.1.2 DESEOS Y NECESIDADES DEL CONSUMIDOR

- Recetas fáciles de preparar con alimentos fáciles de conseguir.
- Recetas que no sean costosas.
- Recetas nutritivas con relación a la edad y a los requerimientos propios
- Información fácil, didáctica, clara y comprensible
- Un libro con letras grandes que facilite la lectura
- Un libro colorido que llame la atención y no aburra

5.2 ESTRATEGIAS DE PUBLICIDAD Y MARKETING

La principal estrategia es entregar libros gratuitos en ministerios, centros geriátricos, clínicas, hospitales para dar a conocer en primera instancia lo que es el libro y de que se trata, entregar libros a doctores o personas especializadas en nutrición o enfermedades por causas alimenticias.

5.3 PUNTO DE VENTA

El libro se venderá en los principales supermercados, farmacias y librerías del país; por ejemplo en Supermaxi y cadenas asociadas, Fybeca, Pharmacys, Librimundi, Mr. Books, Española, Científica.

5.4 TIRAJE

Se iniciará con la impresión de 1000 libros los cuales se distribuirán por los distintos supermercados, farmacias, librerías, además de hospitales, clínicas, se entregaran copias a médicos especialistas y en ministerios relacionados con la población como es el MIES.

5.5 PRECIO DE VENTA AL PÚBLICO

El costo de producción del libro es de un dólar con ochenta y cinco centavos (\$1,85), a esto se le aumenta el 230% de ganancia y que da un total de cuatro dólares con veinte y cinco centavos (\$4.25).

5.6 DISTRIBUCIÓN DEL LIBRO

El libro se distribuirá de la siguiente manera:

Tabla 9. Distribución del libro

LIBRERIAS	200 UNIDADES
SUPERMERCADOS	100 UNIDADES
MINISTERIOS	250 UNIDADES
HOSPITALES	250 UNIDADES
CENTROS GERIATRICOS	200 UNIDADES

TOTAL: 1000 UNIDADES

6. CAPÍTULO VI

6.1 COTIZACIONES DE IMPRESIÓN

Tabla 10. Cotización de impresión

Quito 06 de julio 2012		CROMIA S.A.	
Proforma 02082M		ASESORES EN IMPRESIÓN	
Cliente:	MARIA BELEN GARCIA	RUC:	1791728238001
Telefono:			
Atención:	MARIA BELEN GARCIA		
Tenemos el gusto de cotizarles:			
CANTIDAD	PRODUCTO	P.UNITARIO	TOTAL
1000	LIBROS 70pgs Tamaños 15 x 21 cerrado Portadas en plegable 0,12 Full color y proteccion UV tiro Interiores en bond 75grs Full color Doblado, embuchado y encolado a calor Refilado	1,85058	1850,58
1	LIBROS 70pgs Tamaños 15 x 21 cerrado Portadas en plegable 0,12 Full color y proteccion UV tiro Interiores en bond 75grs Full color Doblado, embuchado y encolado a calor Refilado	28,16000	28,16
		subtotal	1.878,74
		IVA	225,45
		TOTAL	2.104,19
Tiempo de entrega a convenir			
Forma de pago: 50% a la firma del contrato y 50% contraentrega			
Ing. Javier Cajas			
Cromia S.A.			

7. CAPITULO VII. APLICACIÓN A UN RESTAURANTE

7.1 RESUMEN GERENCIAL

El “Manual de Alimentación para el Adulto Mayo” aplicado a un restaurante que se llamara “Matsy” es un proyecto enfocado en la buena alimentación del adulto mayor, es una idea innovadora dado que en el país no existe un lugar exclusivo para gente mayor, la población longeva de la ciudad de Quito se verá beneficiada con este proyecto innovador además de que es una nueva experiencia al momento de alimentarse.

“Matsy” será un lugar acogedor para clientes y empleados además que demostrará la calidad del servicio que brindaremos.

7.1.1 VISION

“Matsy” atraerá a más del 50% de la población longeva de la ciudad de Quito en los primeros 5 años desde su apertura.

7.1.2 MISION

Ofrecer al adulto mayor una nueva experiencia en su alimentación diaria, brindándole así una mayor calidad de vida con alimentos naturales y adecuados para su edad y sus requerimientos nutricionales.

7.2 PLAN ESTRATÉGICO

7.2.1 OBJETIVOS

7.2.1.1 OBJETIVO GENERAL

Trabajar siempre en función a las necesidades de los clientes buscando siempre el bienestar de los mismos así como de los empleados, logrando así el crecimiento y fortalecimiento de la empresa.

7.2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Buscar siempre nuevas tendencias para mejorar tanto la atención al cliente como la producción de alimentos.
- Capacitar adecuadamente a los empleados y crear consciencia de que el adulto mayor merece un trato especial.
- Utilizar siempre productos naturales y adecuados, buscando siempre los precios más bajos.

7.2.2 DEFINICIÓN DEL CONCEPTO

“Matsy” será un restaurante dedicado a ofrecer alimentos adecuados para el adulto mayor sea este desayuno, almuerzo o cena, ofreciendo calidad de la materia prima así como en la preparación de la misma.

7.2.2 MERCADO OBJETIVO

Este proyecto está dirigido al segmento de mercado de adultos y adultos mayores desde 50 años en adelante, el lugar será informal con precios bajos para que toda la población tenga acceso a “Matsy”.

7.2.3 IMAGEN Y POSICIONAMIENTO DE LA EMPRESA



Figura 7. Logo del restaurante

El logo es muy simple con colores sobrios, atraerá la atención de las personas. El nombre “Matsy” es una derivación del sanscrito “gaura-matsia” que significa peces dorados en el hinduismo que a su vez significan longevidad, sabiduría, alegría.

7.2.4 POSICION COMPETITIVA FODA

	Positivos	Negativos
Internos	Fortalezas	Debilidades
Externos	Oportunidades	Amenazas

7.2.4.1 FORTALEZAS

- El segmento al que estamos dirigidos no ha sido explotado antes
- Utilización de materia prima nacional
- Utilizaremos métodos sanos de cocción garantizando así la calidad de nuestros productos.

7.2.4.2 OPORTUNIDADES

- Producto innovador, nutritivo y accesible a la comunidad por su precio y calidad
- Es una empresa nueva con ideas innovadoras

7.2.4.3 DEBILIDADES

- Desconfianza del consumidor a un enfoque de servicio diferente.

7.2.4.4 AMENAZAS

- Poca experiencia en el mercado
- Competencia indirecta (restaurantes de comida rápida, lugares mas económicos)

7.2.5 UBICACIÓN

“Matsy” estará ubicado en el Itchimbia, ubicado en un punto neutro de la ciudad además de que es de gran afluencia de gente, y brinda una nueva experiencia al comer viendo a todo el sur de la ciudad.

7.2.6 INFRAESTRUCTURA

El establecimiento contará con una sala de espera en la entrada, con dos sillones cómodos justamente para adultos mayores. “Matsy” contará con 6 mesas de 4 sillas cada una. Los baños serán amplios y adecuados para gente mayor, es decir con agarraderas en las paredes y amplios espacios como para que puedan ingresar hasta con sillas de ruedas. La cocina contará con 2 hornos, 8 hornillas, 2 mesas de trabajo, 3 pozos, y 2 planchas. Además de un cuarto refrigerante y un congelante; y un espacio para bodega.

7.2.7 DISEÑO



Figura 8. Infraestructura del local

7.2.8 MUEBLES

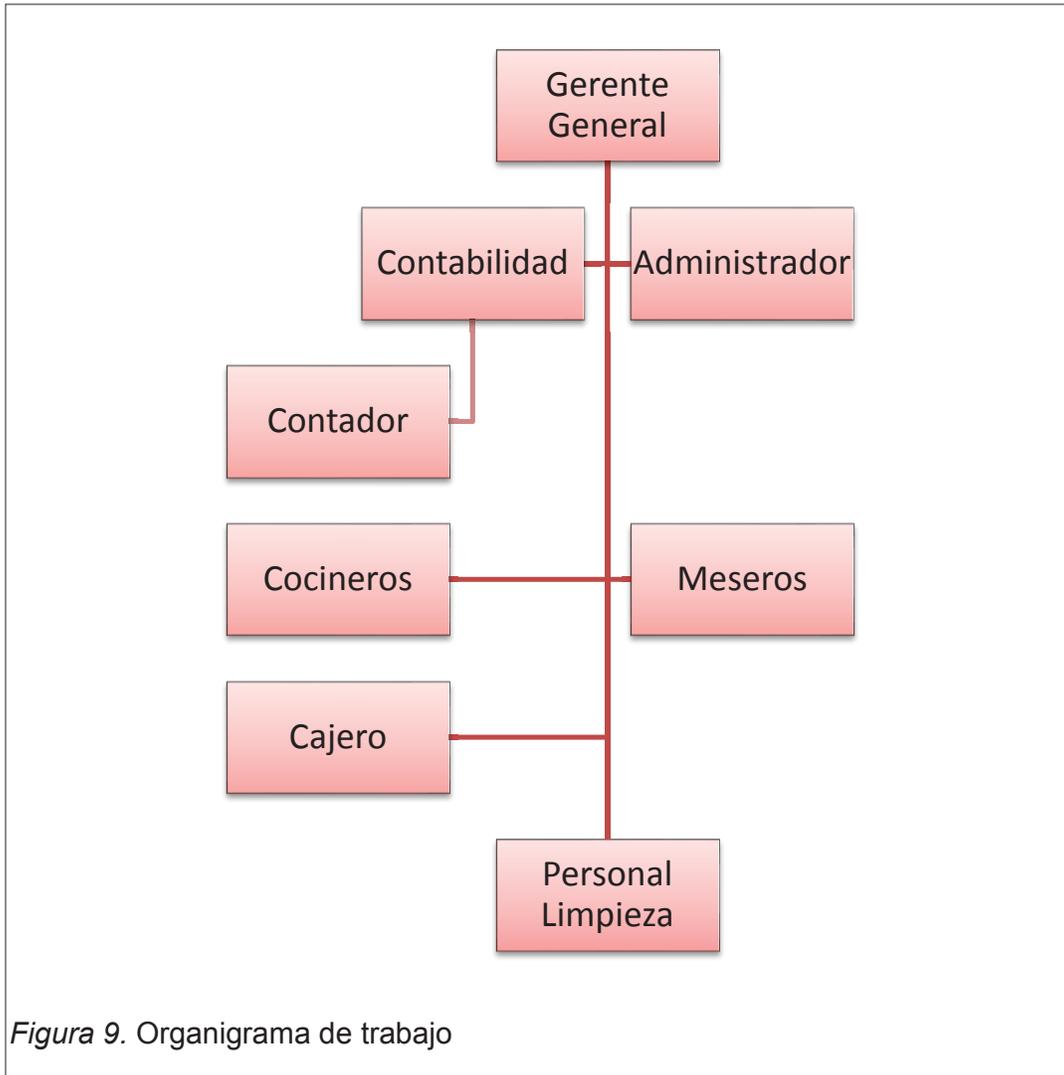
- Dos sillones
- Mesa de centro
- Mesa esquinera
- 6 mesas
- 24 sillas
- Mesa aparador
- 2 inodoros
- 2 lavabos
- Muebles de baño
- Accesorios de baño (agarraderas, espejos)

7.2.9 MENAJE DE RESTAURANTE

- Floreros
- Manteles
- Caminos de mesa
- Lámparas de mesa
- Cuadros
- Cucharas
- Cuchillos
- Tenedores
- Tenedores de postre
- Cucharillas
- Platos hondos
- Platos tendidos grandes
- Platos tendidos medianos
- Platos tendidos pequeños
- Tazas
- Vasos
- Copas

- Servilletas de tela
- Bandejas de servicio
- Canastas
- Pinzas
- Jarras
- Centros de mesa

7.2.10 ORGANIGRAMA DE TRABAJO



7.2.11 ORGANIZACIÓN DEL PERSONAL

“Matsy” será una organización con horarios de atención de 8:00 am hasta las 20:00 pm. El personal trabajara en dos turnos diarios, uno de 6:00 am hasta las 14:00 pm y el otro de 14:00 pm hasta las 22:00 pm. Logrando así que cada empleado trabaje sus 8 horas diarias. Y sus 40 horas semanales ya que “Matsy” abrirá de martes a sábado.

7.2.12 PERFILES Y DESCRIPCION DEL PUESTO

GERENTE:

Personas con conocimiento de administración, manejo de pruebas de evaluación a empleados, facilidad para elaborar metas y estrategias.

Sus tareas a cumplir son:

- Contratar todas las posiciones gerenciales.
- Realizar evaluaciones periódicas acerca del cumplimiento de las funciones de los diferentes departamentos.
- Planear y desarrollar metas a corto y largo plazo junto con objetivos anuales y entregar las proyecciones de dichas metas para la aprobación de los gerentes corporativos.
- Coordinar con las oficinas administrativas para asegurar que los registros y sus análisis se están llevando correctamente.
- Crear y mantener buenas relaciones con los clientes, gerentes corporativos y proveedores para mantener el buen funcionamiento de la empresa.
- Lograr que las personas quieran hacer lo que tienen que hacer y no hacer lo que ellas quieren hacer.

ADMINISTRADOR:

Personas con conocimiento de RRHH, bodega, manejo de personal, tolerancia al trabajo bajo presión, disponibilidad de tiempo completo.

Sus tareas a cumplir son:

- Coordinación de recursos humanos, materiales y financieros para el logro efectivo y eficiente de los objetivos organizacionales.
- Relación de la organización con su ambiente externo y respuestas a las necesidades de la sociedad.

- Desempeño de ciertas funciones específicas como determinar objetivos, planear, asignar recursos, instrumentar, etc.
- Desempeño de varios roles interpersonales, de información y decisión.

CONTADOR:

Persona con título de contador, experiencia en trabajos similares, experiencia en manejo de libros contables.

Sus tareas a cumplir son:

- Las aperturas de los libros de contabilidad.
- Establecimiento de sistema de contabilidad.
- Estudios de estados financieros y sus análisis.
- Certificación de planillas para pago de impuestos.
- Aplicación de beneficios y reportes de dividendos.
- La elaboración de reportes financieros para la toma de decisiones

CAJERO/A:

Personas honestas con buenas referencias, experiencia en manejo de programas gastronómicos, conocimiento en manejo de cobros con tarjetas de crédito y manejo de dinero en efectivo.

Sus tareas a cumplir son:

- Apertura y cierre de cajas
- Facturación de pedidos de clientes

COCINEROS:

Personas con experiencia en trabajos de cocina, disponibilidad a tiempo completos y dispuestos a trabajar en horarios rotativos, tolerancia al trabajo bajo presión.

Sus tareas a cumplir son:

- Elaboración de cada platillo solicitado por clientes
- Preparación mise en place de las distintas preparaciones
- Limpieza y organización de la cocina
- Despacho de ordenes

MESEROS:

Personas con conocimientos en servicio, disponibilidad tiempo completo en horarios rotativos. Capacidad de trabajar bajo presión.

Sus tareas a cumplir son:

- Recibir y ubicar a los clientes en las mesas
- Tomar pedidos a los clientes
- Servir platos y bebidas
- Sugerir platos
- Informar a cocina las comandas
- Entregar la cuenta a los clientes

PERSONAL DE LIMPIEZA

Personas dispuestas a trabajar en limpieza, con tolerancia al trabajo bajo presión y en horarios rotativos.

Sus tareas a cumplir son:

- Encargado de mantener la limpieza de baños, pasillos, entrada del local

Limpieza, desinfección de mesas y de vajilla, vasos, cubiertos.

7.2.13 ESTABLECIMIENTO Y CÁLCULO DE SUELDOS

- Gerente: \$800
- Contador: \$700
- Administrador: \$700
- Cocineros: \$400
- Cajero: \$400
- Meseros: \$318
- Limpieza: \$318

7.3 COCINA

7.3.1 ORGANIGRAMA DE COCINA

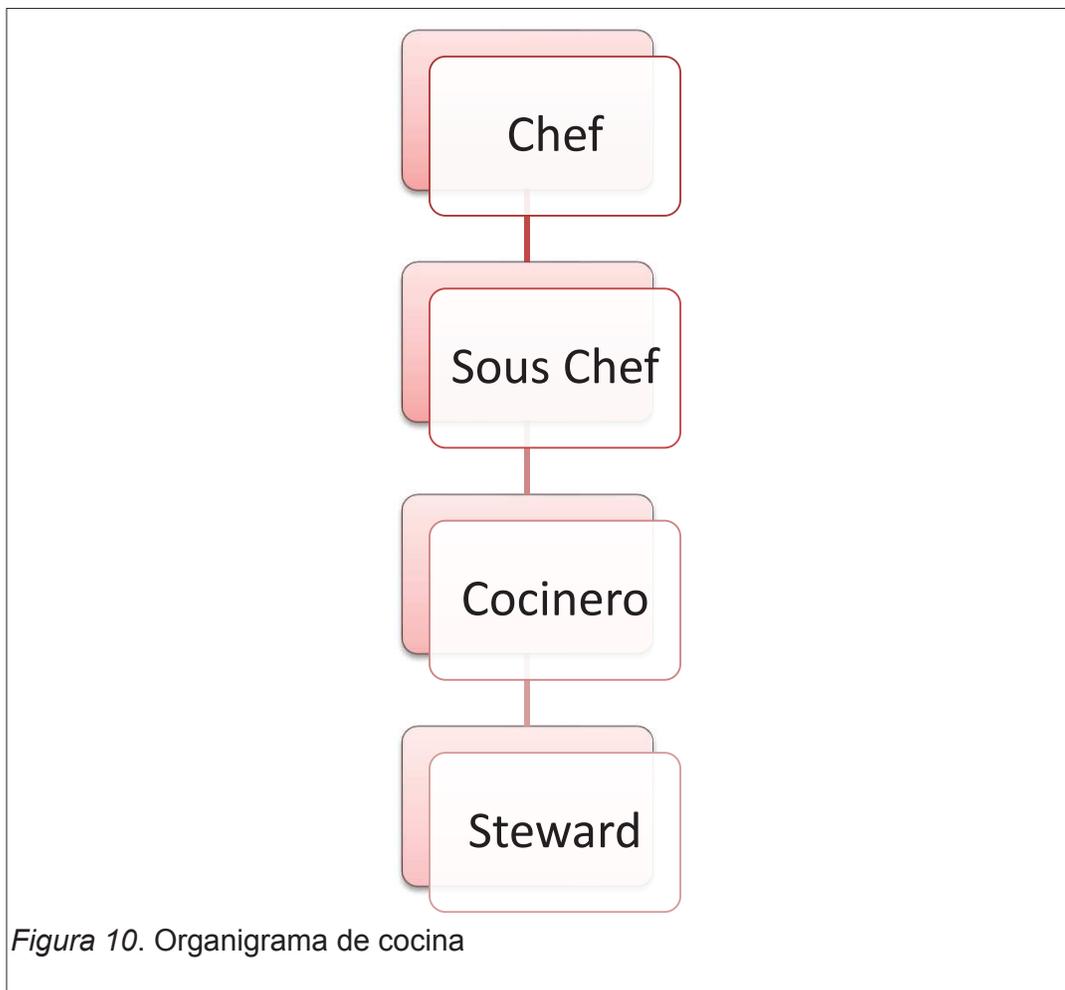


Figura 10. Organigrama de cocina

7.3.2 DISEÑO DE COCINA

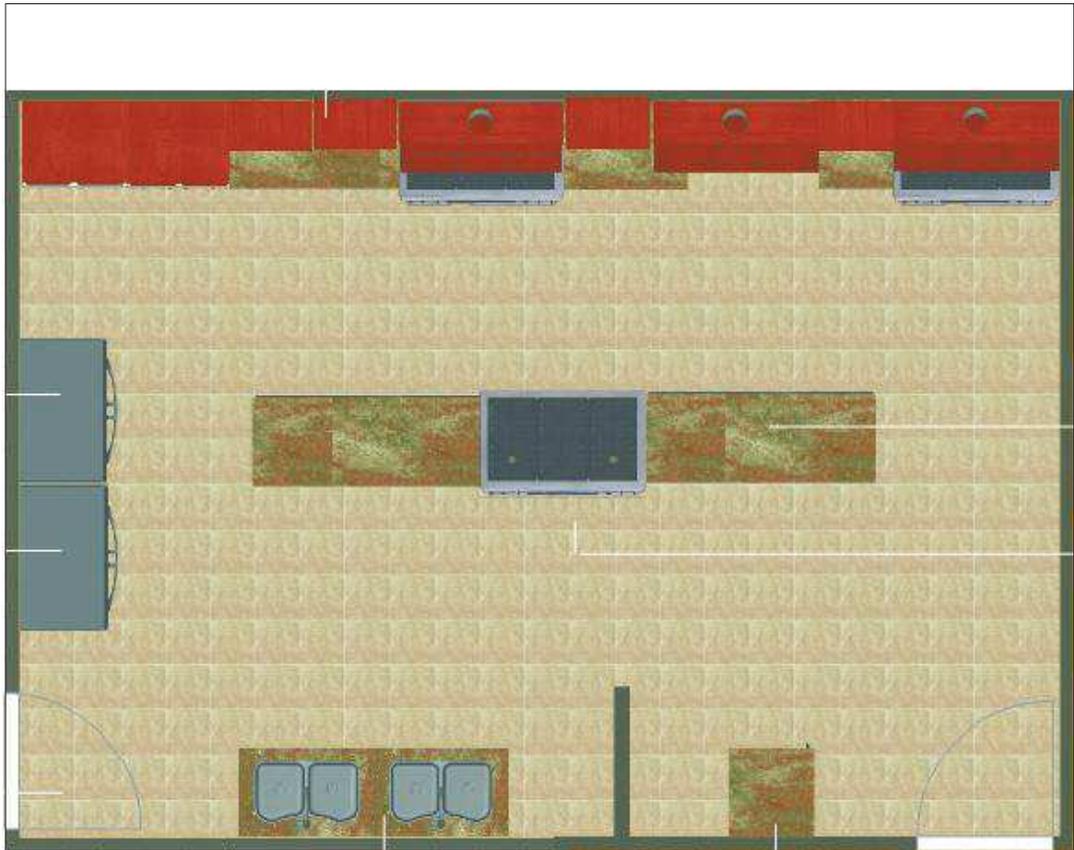


Figura 11. Diseño de la cocina

7.3.3 EQUIPOS Y PRESUPUESTO

Tabla 11. Cotización de equipo

Agroindustrias			
Descripcion	Costo	Cantidad	Total
Bandeja 1/9, (2,5pulgadas)	11,24	8	89,92
2 Lavabos	1008	1	1008,00
Bowl de acero grande	36,29	1	36,29
Congeladora Vertical de aire forzado 1 puerta	3138,42	1	3138,42
Espatula de goma	1,9	3	5,70
Cortadora de frutas y vegetales	1470,16	1	1470,16
Horno electrico de acero inoxidable	654,48	1	654,48
Mesa de trabajo	514,96	1	514,96
Mesa refrigeradora de trabajo	2551,81	1	2551,81
Olla arrocera a gas	374,62	1	374,62
MONTERO			
Bandeja de cerámica	5,49	20	109,80
Plato cuadrado blanco	2,26	20	45,20
Jarritas de cerámica	3,98	10	39,80
Sartén grande	41,14	1	41,14
Cernidor pequeño	5,71	1	5,71
Cebollero	12,52	1	12,52
Exprimidor	3,43	1	3,43
mesa y sillas	141,15	6	846,90
Rallador	2,88	1	2,88
Balanza	85	1	85,00
Licuada oster	102,78	1	102,78
Tablas de picar grande	24,54	2	49,08
Pelador	3,34	1	3,34
Cucharones	3	1	3,00
Bowl chiquito	1,22	10	12,20
Bowl mediano	5,77	5	28,85
Bowl grande	7,66	4	30,64
Batidor manual	7,6	1	7,6
		TOTAL	11.274,23

7.3.4 LA CARTA

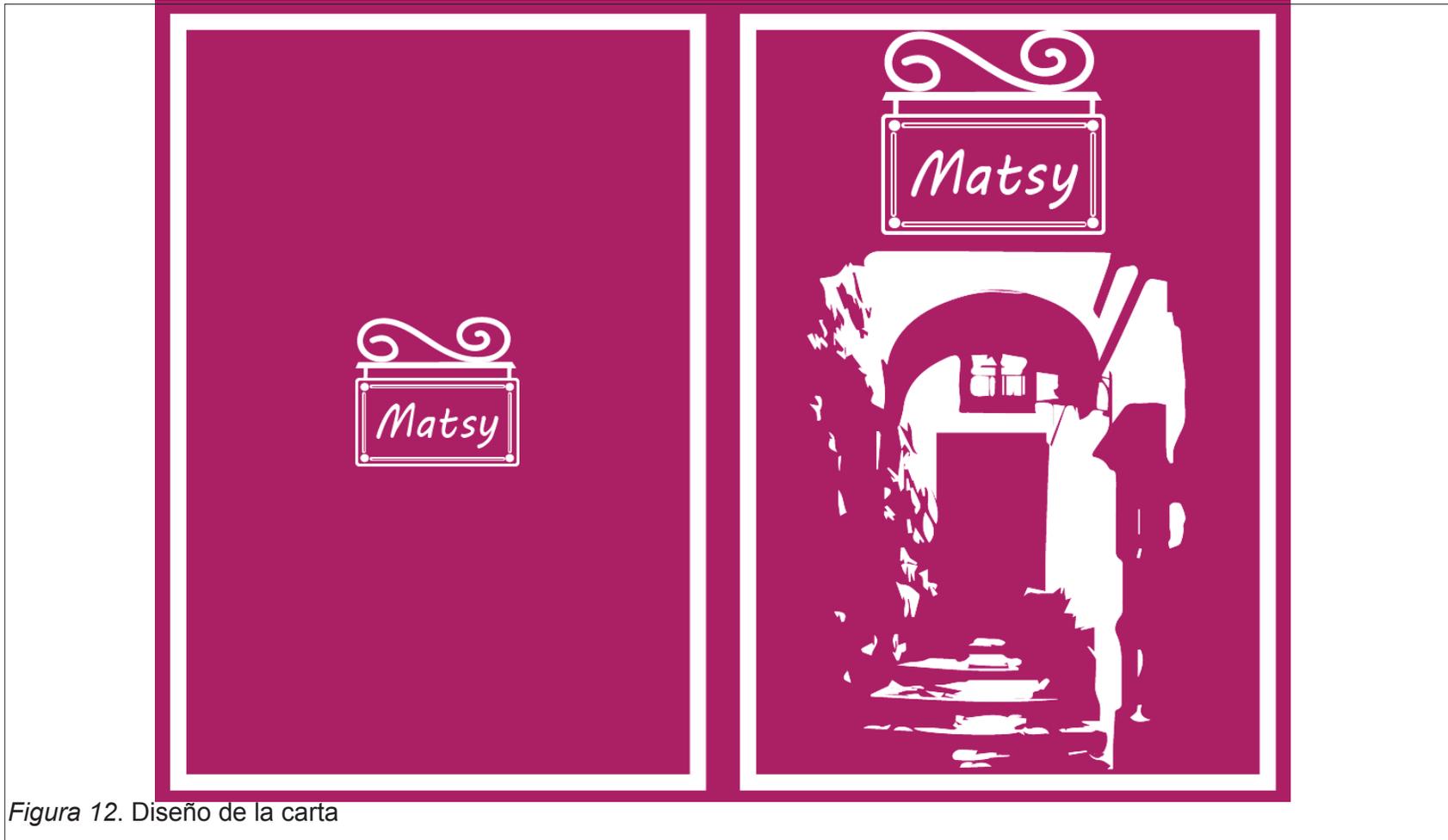


Figura 12. Diseño de la carta

7.3.5 RECETAS ESTANDAR

ENTRADAS.-

Tabla 12. Receta de Ensalada de pulpo con aceite de perejil y paprika

Ensalada de Pulpo con aceite de perejil y paprika											
Insumos	Med.	Costo	Cant. Receta	Cost. Receta	% desperdicio	P. Util	P. desperdicio	Factor Desecho	Cant + Desecho	Costo + Desecho	Gastos Fijos
pulpo	Kg	6,70	0,03	0,201	35	0,65	0,35	1,54	0,046	0,309	0,40200
berros	Kg	1,20	0,03	0,036	10	0,9	0	1,12	0,034	0,040	0,05252
rábano	Kg	2,00	0,01	0,020	15	0,85	0	1,18	0,012	0,024	0,03059
tomate cherry	Kg	3,50	0,012	0,042	5	0,95	0,05	1,05	0,013	0,044	0,05747
paprika	Kg	4,50	0,005	0,023	0	1	0,00	1,00	0,005	0,023	0,02925
											0,57
					0,57	100			PVP	\$	1,88
						230	1,311		% costo		69,63
									utilidad		30,37

Tabla 13. Receta de champiñones al ajillo

champiñones al ajillo											
Insumos	Med.	Costo	Cant. Receta	Cost. Receta	% desperdicio	P. Util	P. desperdicio	Factor Desecho	Cant + Desecho	Costo + Desecho	Gastos Fijos
champiñones	Kg	5,6	0,05	0,28	10	0,9	0,1	1,111111111	0,055555556	0,311111111	0,404444444
ajo	Kg	2,50	0,005	0,0125	23	0,77	0,23	1,298701299	0,006493506	0,016233766	0,021103896
pimiento rojo	Kg	3,20	0,04	0,128	26	0,74	0,26	1,351351351	0,054054054	0,172972973	0,224864865
pimiento verde	Kg	2,00	0,04	0,08	26	0,74	0,26	1,351351351	0,054054054	0,108108108	0,140540541
aceite	L	1,00	0,02	0,02	0	1	0,00	1	0,02	0,02	0,026
											0,82
					0,82	100			PVP	\$	2,70
						230	1,886		% costo		69,78
									utilidad		30,22

Tabla 14. Receta de Ensalada de camarón con vinagreta de maracuyá

ensalada de camarón con vinagreta de maracuyá											
Insumos	Med.	Costo	Cant. Receta	Cost. Receta	% desperdicio	P. Util	P. desperdicio	Factor Desecho	Cant + Desecho	Costo + Desecho	Gastos Fijos
camarón	Kg	7,2	0,04	0,288	0	1	0	1	0,04	0,288	0,3744
maracuyá	Kg	3	0,02	0,06	35	0,65	0,35	1,538461538	0,030769231	0,092307692	0,12
aceite de oliva	L	6,70	0,015	0,1005	0	1	0	1	0,015	0,1005	0,13065
miel	Kg	2,9	0,015	0,0435	0	1	0	1	0,015	0,0435	0,05655
menta	Kg	1,2	0,015	0,018	20	0,8	0,2	1,25	0,01875	0,0225	0,02925
											0,71
										PVP	\$ 2,34
					0,71	100				% costo	69,67
						230	1,633			utilidad	30,33

Tabla 15. Receta de sopa de cebollas

sopa de cebollas											
Insumos	Med.	Costo	Cant. Receta	Cost. Receta	% desperdicio	P. Util	P. desperdicio	Factor Desecho	Cant + Desecho	Costo + Desecho	Gastos Fijos
cebolla perla	Kg	0,9	0,06	0,054	15	0,85	0,15	1,176470588	0,070588235	0,063529412	0,082588235
mantequilla	Kg	3,2	0,02	0,064	0	1	0	1	0,02	0,064	0,0832
harina	Kg	1	0,02	0,02	0	1	0	1	0,02	0,02	0,026
vino blanco	L	5,6	0,07	0,392	0	1	0	1	0,07	0,392	0,5096
leche	L	1	0,02	0,02	0	1	0	1	0,02	0,02	0,026
											0,73
										PVP	\$ 2,41
					0,73	100				% costo	69,77
						230	1,679			utilidad	30,23

Tabla 16. Receta de sopa de papa al curry

sopa de papa al curry											
Insumos	Med.	Costo	Cant. Receta	Cost. Receta	% desperdicio	P. Util	P. desperdicio	Factor Desecho	Cant + Desecho	Costo + Desecho	Gastos Fijos
cebolla perla	Kg	0,90	0,045	0,0405	15	0,85	0,15	1,176471	0,052941176	0,047647059	0,061941176
mantequilla	Kg	3,20	0,015	0,048	0	1,00	0	1,000000	0,015	0,048	0,0624
papa	Kg	1,45	0,05	0,0725	15	0,85	0,15	1,176471	0,058823529	0,085294118	0,110882353
curry	Kg	8,00	0,005	0,04	0	1,00	0,00	1,000000	0,005	0,04	0,052
perejil	Kg	2,00	0,005	0,01	0	1,00	0,00	1,000000	0,005	0,01	0,013
											0,30
										PVP	\$ 0,99
					0,3	100,00				% costo	69,68
						230,00	0,69			utilidad	30,32

PLATOS PRINCIPALES.-

Tabla 17. Receta de pollo al vino

pollo al vino											
Insumos	Med.	Costo	Cant. Receta	Cost. Receta	% desperdicio	P. Util	P. desperdicio	Factor Desecho	Cant + Desecho	Costo + Desecho	Gastos Fijos
ajo	kg	2,5	0,020	0,05	23	0,77	0,23	1,298701299	0,025974026	0,064935065	0,0844156
vino blanco	l	5,6	0,040	0,224	0	1	0	1	0,04	0,224	0,2912000
paprika	kg	4,5	0,005	0,0225	0	1	0	1	0,005	0,0225	0,0292500
pollo	kg	7,9	0,100	0,79	47	0,53	0,47	1,886792453	0,188679245	1,490566038	1,9377358
											2,34
					5,05	100				PVP	\$ 13,96
						230	11,615			% costo	83,22
										utilidad	16,78

Tabla 18. Receta de lomo en salsa de higos

Lomo en salsa de higos														
Insumos	Med.	Costo	Cant. Receta	Cost. Receta	% desperdicio	P. Util	P. desperdicio	Factor Desecho	Cant + Desecho	Costo + Desecho	Gastos Fijos			
lomo	Kg	9	0,100	0,9	41	0,59	0,41	1,694915254	0,169491525	1,525423729	1,983050847			
higos	Kg	4	0,050	0,2	3	0,97	0,03	1,030927835	0,051546392	0,206185567	0,268041237			
cebolla	Kg	0,9	0,020	0,018	15	0,85	0,15	1,176470588	0,023529412	0,021176471	0,027529412			
laurel	Kg	3,1	0,010	0,031	0	1	0	1	0,01	0,031	0,0403			
sal	Kg	0,6	0,015	0,009	0	1	0	1	0,015	0,009	0,0117			
											2,33			
					2,33	100						PVP	\$ 7,69	
						230	5,359						% costo	69,69
													utilidad	30,31

Tabla 19. Receta de cerdo en mostaza de frutas

cerdo en mostaza de frutas														
Insumos	Med.	Costo	Cant. Receta	Cost. Receta	% desperdicio	P. Util	P. desperdicio	Factor Desecho	Cant + Desecho	Costo + Desecho	Gastos Fijos			
lomo	Kg	9	0,1	0,9	41	0,59	0,41	1,694915254	0,169491525	1,525423729	1,983050847			
mostaza	Kg	2,5	0,05	0,125	0	1	0	1	0,05	0,125	0,1625			
uvillas	Kg	4,2	0,02	0,084	7	0,93	0,07	1,075268817	0,021505376	0,090322581	0,117419355			
manzana	Kg	2	0,02	0,04	14	0,86	0,14	1,162790698	0,023255814	0,046511628	0,060465116			
duraznos	Kg	2,5	0,02	0,05	19	0,81	0,19	1,234567901	0,024691358	0,061728395	0,080246914			
											2,40			
					2,4	100						PVP	\$ 7,92	
						230	5,52						% costo	69,66
													utilidad	30,34

Tabla 20. Receta de magret de pato en salsa de arándano

magret de pato en salsa de arandano											
Insumos	Med.	Costo	Cant. Receta	Cost. Receta	% desperdicio	P. Util	P. desperdicio	Factor Desecho	Cant + Desecho	Costo + Desecho	Gastos Fijos
pato	Kg	35	0,075	2,625	16	0,84	0,16	1,19047619	0,089285714	3,125	4,0625
jugo de arandano	L	7	0,03	0,21	0	1	0	1	0,03	0,21	0,273
limon	L	1,25	0,02	0,025	36	0,64	0,36	1,5625	0,03125	0,0390625	0,05078125
mostaza	Kg	2,5	0,03	0,075	0	1	0	1	0,03	0,075	0,0975
vino blanco	L	5,6	0,04	0,224	0	1	0	1	0,04	0,224	0,2912
											4,77498125
					4,77	100				PVP	\$ 15,75
						230	10,971			% costo	69,67
										utilidad	30,33

Tabla 21. Receta de salmón grillado con almíbar de ají

salmon grillado con almibar de aji											
Insumos	Med.	Costo	Cant. Receta	Cost. Receta	% desperdicio	P. Util	P. desperdicio	Factor Desecho	Cant + Desecho	Costo + Desecho	Gastos Fijos
salmon	Kg	14	0,11	1,54	35	0,65	0,035	1,053846154	0,115923077	1,622923077	2,1098
ajo	Kg	2,5	0,012	0,03	23	0,77	0,023	1,02987013	0,012358442	0,030896104	0,040164935
aji	Kg	0,88	0,012	0,01056	25	0,75	0,025	1,033333333	0,0124	0,010912	0,0141856
perejil	Kg	2	0,02	0,04	0	1	0	1	0,02	0,04	0,052
aceite	L	1	0,04	0,04	0	1	0	1	0,04	0,04	0,052
											2,27
					2,27	100				PVP	\$ 7,49
						230	5,221			% costo	69,71
										utilidad	30,29

POSTRES.-**Tabla 22. Receta de mousse de café con polvo de nueces tostadas**

mousse de café con polvo de nueces tostadas											
Insumos	Med.	Costo	Cant. Receta	Cost. Receta	% desperdicio	P. Util	P. desperdicio	Factor Desecho	Cant + Desecho	Costo + Desecho	Gastos Fijos
café	Kg	2	0,01	0,02	0	1	0	1	0,01	0,02	0,026
crema de leche	L	3,4	0,02	0,068	0	1	0	1	0,02	0,068	0,0884
azucar	Kg	0,85	0,04	0,034	0	1	0	1	0,04	0,034	0,0442
huevos	U	0,1	1	0,1	0	1	0	1	1	0,1	0,13
gelatina s/b	Kg	6	0,005	0,03	0	1	0	1	0,005	0,03	0,039
											0,33
					0,33	100			PVP	\$	1,09
						230	0,759		% costo		69,85
									utilidad		30,15

Tabla 23. Receta de gazpacho de sandía y frutilla

gazpacho de sandia y frutilla											
Insumos	Med.	Costo	Cant. Receta	Cost. Receta	% desperdicio	P. Util	P. desperdicio	Factor Desecho	Cant + Desecho	Costo + Desecho	Gastos Fijos
sandia	Kg	1,5	0,05	0,075	30	0,7	0,3	1,428571429	0,071428571	0,107142857	0,139285714
frutilla	Kg	2,4	0,03	0,072	4	0,96	0,04	1,041666667	0,03125	0,075	0,0975
kiwi	Kg	3	0,01	0,03	20	0,8	0,2	1,25	0,0125	0,0375	0,04875
mango	Kg	3,3	0,025	0,0825	15	0,85	0,15	1,176470588	0,029411765	0,097058824	0,126176471
azucar	Kg	0,85	0,06	0,051	0	1	0	1	0,06	0,051	0,0663
											0,48
					0,48	100			PVP	\$	1,58
						230	1,104		% costo		69,78
									utilidad		30,22

Tabla 24. Receta de torta de tres leches con naranjas al ron

torta de tres leches con naranjas al ron											
Insumos	Med.	Costo	Cant. Receta	Cost. Receta	% desperdicio	P. Util	P. desperdicio	Factor Desecho	Cant + Desecho	Costo + Desecho	Gastos Fijos
naranjas	Kg	0,5	0,1	0,05	35	0,65	0,35	1,538461538	0,153846154	0,076923077	0,1
ron	L	12	0,01	0,12	0	1	0	1	0,01	0,12	0,156
leche evaporada	L	2	0,015	0,03	0	1	0	1	0,015	0,03	0,039
leche entera	L	1	0,015	0,015	0	1	0	1	0,015	0,015	0,0195
leche condensada	L	2,5	0,01	0,025	0	1	0	1	0,01	0,025	0,0325
											0,35
					0,35	100				PVP	\$ 1,15
						230	0,805			% costo	69,88
										utilidad	30,12

Tabla 25. Receta de manzanas a la canela

Manzanas a la canela											
Insumos	Med.	Costo	Cant. Receta	Cost. Receta	% desperdicio	P. Util	P. desperdicio	Factor Desecho	Cant + Desecho	Costo + Desecho	Gastos Fijos
manzanas	Kg	2	0,1	0,2	14	0,86	0,14	1,162790698	0,11627907	0,23255814	0,302325581
azucar	Kg	0,85	0,04	0,034	0	1	0	1	0,04	0,034	0,0442
canela	Kg	4,2	0,02	0,084	0	1	0	1	0,02	0,084	0,1092
mantequilla	Kg	5	0,015	0,075	0	1	0	1	0,015	0,075	0,0975
clavo de olor	Kg	4,8	0,005	0,024	0	1	0	1	0,005	0,024	0,0312
											0,58
					0,58	100				PVP	\$ 1,92
						230	1,334			% costo	69,54
										utilidad	30,46

7.4 FLUJO DE CAJA

Tabla 26. Plan de financiamiento

INVERSION \$ 20,000														
	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Año	
Ingresos														
Ventas	\$ 8,000	\$ 9,000	\$ 9,000	\$ 9,000	\$ 9,000	\$ 9,000	\$ 9,000	\$ 9,000	\$ 9,000	\$ 9,000	\$ 9,000	\$ 9,000	\$ 11,500	\$ 109,500
Gastos														
Servicios Básicos	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 12,000
Arriendo	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 1,000	\$ 12,000
Salarios	\$ 3,400	\$ 3,400	\$ 3,400	\$ 3,400	\$ 3,400	\$ 3,400	\$ 3,400	\$ 3,400	\$ 3,400	\$ 3,400	\$ 3,400	\$ 3,400	\$ 3,400	\$ 40,800
Compras A y B	\$ 1,200	\$ 1,200	\$ 1,200	\$ 1,200	\$ 1,200	\$ 1,200	\$ 1,200	\$ 1,200	\$ 1,200	\$ 1,200	\$ 1,200	\$ 1,200	\$ 1,200	\$ 14,400
Gastos totales	\$ 6,600	\$ 79,200												
Utilidad	\$ 1,400	\$ 2,400	\$ 2,400	\$ 2,400	\$ 2,400	\$ 2,400	\$ 2,400	\$ 2,400	\$ 2,400	\$ 2,400	\$ 2,400	\$ 2,400	\$ 4,900	\$ 30,300

8. CAPÍTULO VIII

8.1 CONCLUSIONES

- La alimentación del adulto mayor es muy diferente a la del resto de la población
- El dinero es un factor importante a la hora de alimentarse
- Dependiendo de las actividades que realice cada persona cambian los requerimientos nutricionales
- La mayoría de los encuestados no conoce que alimentos puede consumir sin contraindicaciones
- Al adulto mayor le gustaría mejorar su calidad de vida con respecto a la alimentación pero no sabe cómo.
- Un adulto mayor necesita más cuidados en cuanto a alimentación.
- Un restaurante enfocado a la alimentación del adulto mayor es una idea nueva y novedosa en el mercado.
- Un restaurante que se base en la alimentación del adulto mayor no requiere mucha inversión.
- Los alimentos que necesitan los adultos mayores son sencillos pero ricos en nutrientes.

8.2 RECOMENDACIONES

- El adulto mayor debe evitar alimentos pesados, grasas saturadas.
- Los principales alimentos que deben consumir a esta edad son vegetales y frutas por su alto contenido de vitaminas, minerales, fibra y agua.
- Se debe realizar ejercicio diariamente
- Se recomienda no saltarse ninguna comida, por el contrario realizar al menos 5 comidas diarias.
- Evitar el consumo excesivo de azúcar.
- Tener paciencia con los adultos mayores ya que se vuelven difíciles y hay que tratarlos como a niños.

REFERENCIAS

Dr. H. Lucas, BLUME, 1997, Enciclopedia Medica de la Salud

Dr. Jorge Pamplona, 2004, Placer y salud en su mesa

<http://ocw.uib.es/ocw/infermeria/curso-basico-de-masaje-derelajacion/masajes/moduls/m3/ampliacio/osteoporosis.html>

<http://www.nutriguia.com>

<http://www.saluddealtura.com>

Ministerio de Incurción económica y social; MIES

Supermaxi, Taquina, 2007; Verduras, frutas y hierbas

www.wikipedia.com/dharma

ANEXOS**ENCUESTAS****ENCUESTAS**

PROYECTO: Manual de alimentación para el adulto mayor

EDAD: _____

GÉNERO: _____

ACTIVIDAD: _____

PROFESIÓN: _____

INSTRUCCIONES: esta encuesta está dirigida a personas de la tercera edad. Marque con una "X" la respuesta correcta.

1. ¿HA SUFRIDO ALGUNA VEZ ENFERMEDADES ESTOMACALES A CAUSA DE MALA ALIMENTACIÓN?

SI _____ NO _____

2. ¿HA TENIDO EN ALGUNA OCASIÓN PROBLEMAS DIGESTIVOS QUE TUVIERON QUE SER ATENDIDOS DE FORMA PROFESIONAL?

SI _____ NO _____

3. **¿SI LAS ANTERIORES PREGUNTAS FUERON CUALQUIERA DE ELLAS AFIRMATIVAS, QUE TAN SEGUIDO ACUDE USTED A UN DOCTOR POR ENFERMEDADES ESTOMACALES?**

UNA VEZ AL MES _____

UNA VEZ AL AÑO _____

MAS DE DOS VECES AL AÑO _____

4. **¿LE GUSTARIA PODER INGERIR ALIMENTOS SIN QUE ELLOS TENGAN POSTERIORMENTE EFECTOS NEGATIVOS EN SU SALUD?**

SI _____ NO _____

5. **¿CONCOCE USTED COMO INGERIR SUS ALIMENTOS FAVORITOS DE UNA FORMA SALUDABLE?**

SI _____ NO _____

6. **¿SE SIENTE USTED CONFORME CON LA ALIMENTACION QUE TIENE ACTUALMENTE?**

SI _____ NO _____

7. **¿CAMBIARÍA ALGUNO DE SUS ALIMENTOS POR OTROS QUE MEJOREN SU CALIDAD DE VIDA?**

SI _____ NO _____

8. **¿SE MOTIVARIA A CAMBIAR Y/O MEJORAR SU MENU DIARIO?**

SI _____ NO _____

9. **¿SABE USTED LO QUE ACTUALMENTE SE CONSIDERA COMO BUENOS HABITOS ALIMENTICIOS PARA SU EDAD?**

SI _____ NO _____

10. ¿CONOCE DE ALGUN LUGAR O PERSONA QUE SE ENCARGA DE ESTE TEMA?

SI _____ NO _____

11. ¿LE GUSTARÍA MAS INFORMACION DE ALIMENTOS QUE PUEDE CONSUMIR SIN CONSECUENCIAS POSTERIORES?

SI _____ NO _____

RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

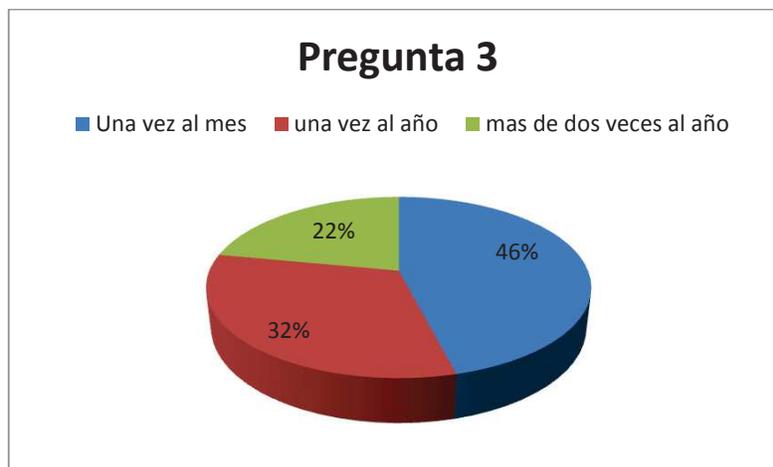
PREGUNTA 1: ¿Ha sufrido alguna vez enfermedades estomacales a causa de mala alimentación?



PREGUNTA 2: ¿Ha tenido en alguna ocasión problemas digestivos que tuvieron que ser atendidos de forma profesional?



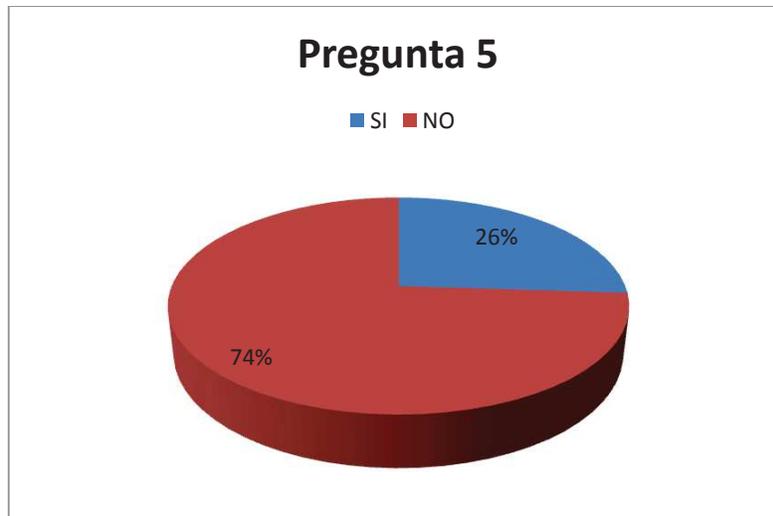
PREGUNTA 3: ¿Si las anteriores preguntas fueron cualquiera de ellas afirmativas, que tan seguido acude usted a un doctor por enfermedades estomacales?



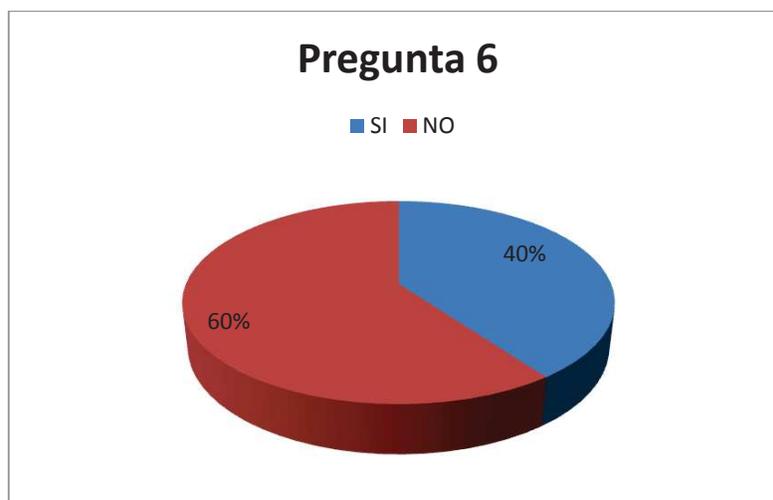
PREGUNTA 4: ¿Le gustaría poder ingerir alimentos sin que ellos tengan posteriormente efectos negativos en su salud?



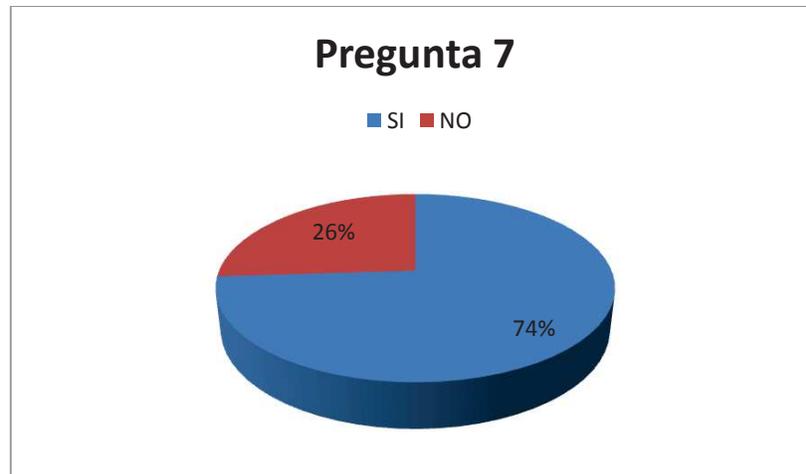
PREGUNTA 5: ¿Conoce usted como ingerir sus alimentos favoritos de una forma saludable?



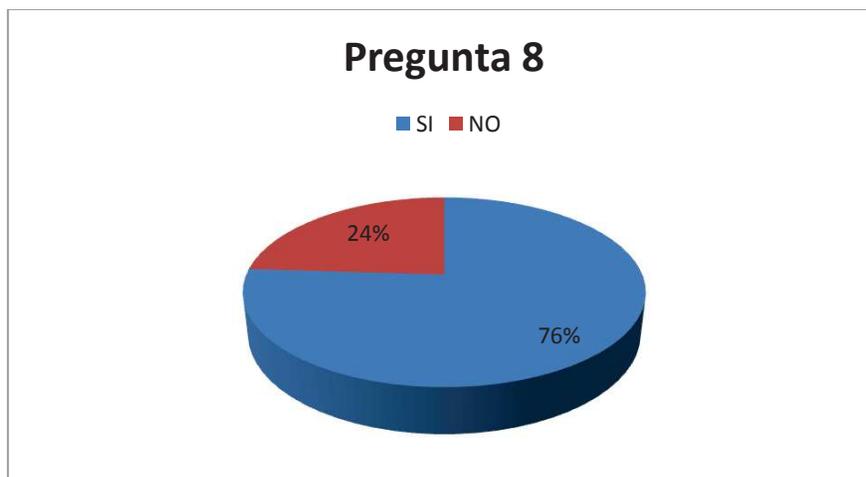
PREGUNTA 6: ¿Se siente usted conforme con la alimentación que tiene actualmente?



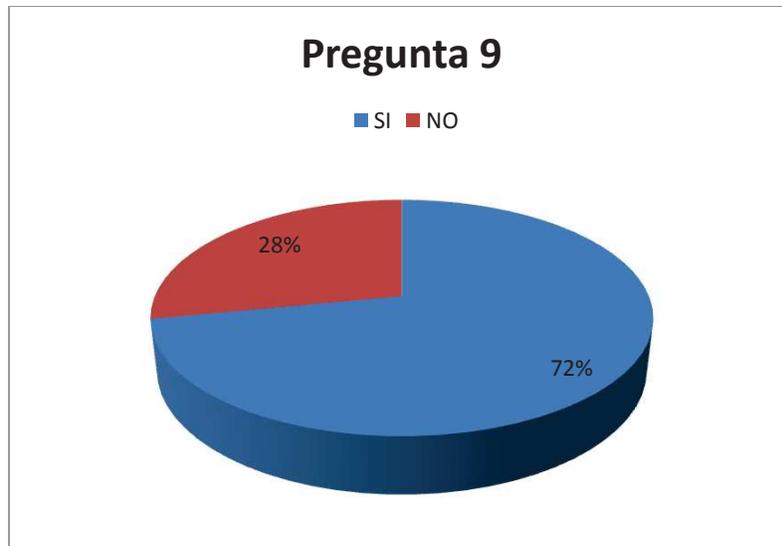
PREGUNTA 7: ¿Cambiaría alguno de sus alimentos por otros que mejoren su calidad de vida?



PREGUNTA 8: ¿Se motivaría a cambiar y/o mejorar su menú diario?



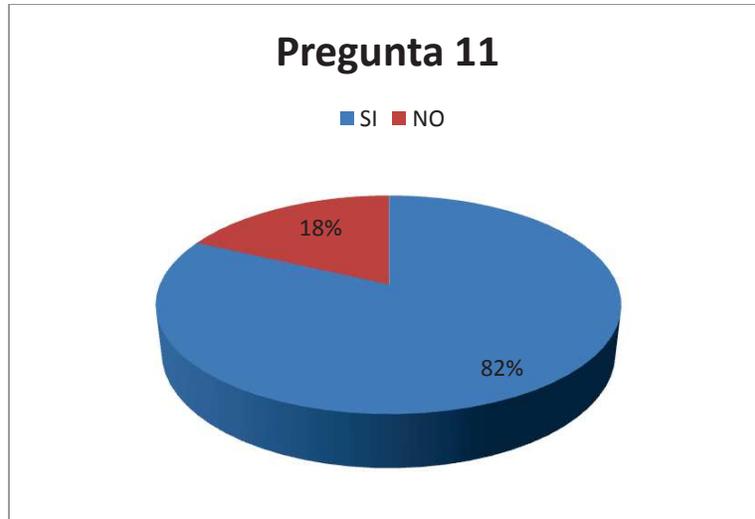
PREGUNTA 9: ¿Sabe usted lo que actualmente se considera como buenos hábitos alimenticios para su edad?



PREGUNTA 10: ¿Conoce de algún lugar o persona que se encarga de este tema?



PREGUNTA 11: ¿Le gustaría más información de alimentos que puede consumir sin consecuencias posteriores?



FOTOGRAFÍAS



Figura 13. Fotografía # 1

Tomado de: Sandra Fiallos



Figura 14. Fotografía # 2

Tomado de: Sandra Fiallos



Figura 15. Fotografía # 3

Tomado de: Sandra Fiallos