



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ANÁLISIS DE LA DIETA PALEOLÍTICA PARA LA APLICACIÓN EN POSTRES SALUDABLES

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

Profesora Guía

Lic. Andrea Carolina Aleaga Figueroa

Autora

María Paula Rubianes Pazmiño

Año
2016

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante María Paula Rubianes, 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.

Andrea Carolina Aleaga Figueroa
Licenciada
C.C 171615167-3

DECLARACIÓN DE AUTORÍA 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 Paula Rubianes

C.C 1727117739

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis padres, por la paciencia que me han tenido en este proceso y a la Lic. Andrea Aleaga por dirigirme en este proyecto.

DEDICATORIA

Son pocos los momentos que me suelo poner nerviosa y este es uno de esos momentos, puesto que culmina una etapa importante de mi vida. Es inevitable pensar en lo rápido que pasa el tiempo y lo mucho que queda por delante. Esta tesis está dedicada a mi familia y sobre todo a mis padres por haberme enseñado a ser perseverante y siempre conseguir lo que me propongo con esfuerzo y dedicación.

RESUMEN

La dieta paleolítica, propuesta por el doctor Walter Voegtling en los años 70, tiene como fundamentación teórica, que la genética del ser humano, no ha cambiado mayormente, a través de los años. Por lo cual, el Dr. Voegtling sugiere que tener una alimentación basada en la dieta que tenían los seres humanos de la era paleolítica, aportaría con grandes beneficios para la salud, puesto que la misma ayudaría a mejorar y evitar las enfermedades del siglo XXI, como son la obesidad, la hipertensión, además de enfermedades cardiovasculares, entre otras. Según Chriss Kresser, autor del libro *Your personal paleo code*, menciona varios ejemplos de personas que han buscado una mejora prolongada o una solución a largo plazo que ayude a sus enfermedades, por lo cual han empezado a llevar este estilo de vida, que según su testimonio, les ha ayudado a incrementar su salud.

Esta dieta ha sufrido varios cambios, desde sus inicios, en la actualidad existen varios autores que sustentan esta propuesta, además de complementarla con sus aportes. No obstante, los principios básicos de esta dieta se mantienen, los cuales se concentran en el consumo de una gran cantidad de carbohidratos provenientes de frutas y vegetales, un alto consumo de proteína animal magra y de grasa insaturada, y evitando el consumo de lácteos, cereales, legumbres, azúcares y productos procesados.

Es importante mencionar que para la elaboración de postres paleo, se tiene como base productos con un gran contenido nutricional, como son las frutas, los frutos secos, y los aceites provenientes del coco y la oliva. Los productos que se recomiendan en la dieta paleo, son alimentos reales, por lo tanto, se debe considerar, también, el uso de productos orgánicos y más saludables.

ABSTRACT

The paleo diet, proposed by Dr. Walter Voegtling in the 70's, has the theory of the human genetic hasn't changed too much, through time. Whereby, Dr. Voegtling suggested that having the same nutrition based on the hunters-gatherers of the paleolithic age, bring a lot of health benefits, as this diet help to improve and prevent some diseases of the XXI century, like obesity, hypertension, cardiovascular diseases, and some others. Chriss Kresser, writer of your personal paleo code, mentions some examples about people, who have sought a prolonged improvement or a long term solution that helps with their diseases. Whereby some people have begun to take this lifestyle, some of their testimonials are that this diet helps to improve their health.

This diet has suffered some changes, since its introduction. Nowadays, are some Writers that support this approach besides to complement with their contributions. However, basically the beginning of this diet remains, which are the intake of a lot of carbohydrates that came from fruit and vegetables; the intake of animal lean protein and the intake of unsaturated fat. Avoiding dairy products, cereals, legumes, sugar and process food.

It is important to mention that for developing paleo desserts, it takes as base products that are high in nutritional content, as fruits and vegetables, nuts and coconut and olive oils. The products that are recommended in the paleo diet, are real food, therefore should be consider, using organic and healthy products.

Índice

INTRODUCCIÓN	1
PROBLEMA	3
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	6
1.1 1 Objetivo General.....	6
1.2 Objetivos Específicos.....	6
METODOLOGÍA:	7
Resultados esperados.....	8
1 CAPÍTULO 1: FUNDAMENTACIÓN TEORICA	9
1.1 Conceptos de industria gastronómica, gastronomía, alimentación y nutrición.....	9
1.2 Historia de la Dieta Paleo	9
1.2.1 Inicio de la Dieta Paleo.....	9
1.3 Evolución de la alimentación en el ser humano	10
1.4 Dieta Paleo	15
1.4.1 Definición:	15
1.5 Características de la dieta paleo	19
1.5.1 La dieta paleo tiene 6 principios básicos, detallados a continuación: ...	19
1.5.2 Impacto de la Dieta paleo en el consumidor.....	23
1.5.3 Lista de alimentos paleo	25
1.6 Postres Paleo.....	27
1.6.1 Concepto de postre y postre nutritivo	27
1.6.2 Postres en Quito.....	28

1.6.3 La Dieta Paleo en la repostería.....	29
1.6.4 Beneficios de los Ingredientes paleo para el consumidor	30

2 CAPÍTULO 2: TABULACIÓN Y COMPARACIÓN CALORICA.....	34
2.1 Encuesta	34
7.2.1 Tabulación de la encuesta.....	35
2.2 Comparación calórica:.....	45
3 CAPÍTULO 3 RECETARIO.....	522
4 CAPÍTULO 4 RESULTADOS.....	622
4.1 Informe de la presentación de productos a los expertos	622
4.2 Modelo de Recetario.....	633
5 CONCLUSIONES.....	700
6 RECOMENDACIONES	711
7 REFERENCIAS:	722
ANEXOS	744

Índice de Figuras

Figura 1: Mi Plato	21
Figura 2: Mi Plato Paleo	22
Figura 3: Consumo de Postres	35
Figura 4: Grupo de Postres	36
Figura 5: Frecuencia del consumo de postres.....	37
Figura 6: Línea de postres	38
Figura 7: Dieta Paleo.....	39
Figura 8: Productos Paleo	40
Figura 9: Consumo de postres Paleo	41
Figura 10: Precios Postres Paleo	42
Figura 11: Sabores Sugeridos.....	43
Figura 12: Dieta Paleo como estilo de vida	44
Figura 13: Portada.....	63
Figura 14: Introducción.....	63
Figura 15: Receta 1	64
Figura 16: Receta 2	64
Figura 17: Receta 3.....	65
Figura 18: Receta 4.....	65
Figura 19: Receta 5.....	66
Figura 20: Receta 6.....	66
Figura 21: Receta 7	67
Figura 22: Receta 8.....	67
Figura 23: Receta 9.....	68
Figura 24: Receta 10.....	68
Figura 25: Relleno	69
Figura 26: Contra-portada	69

Índice de tablas

Tabla1: Metodología de la investigación	7
Tabla2: Comparativa Dieta Paleo vs Dieta baja en CHO	19
Tabla3: Tabla de Proteínas:	20
Tabla 4: Lista de Alimentos Paleo	25
Tabla 5: Tabla nutricional Helado de mango y cítricos	46
Tabla 6: Tabla nutricional helado de mango clásico	46
Tabla 7: Tabla nutricional Brownie Paleo	47
Tabla 8: Tabla nutricional Brownie Clásico	47
Tabla 9: Tabla nutricional Galletas Paleo	48
Tabla 10: Tabla nutricional Galletas de chocolate	48
Tabla 11: Tabla nutricional tartaleta de camote paleo	50
Tabla 12: Tabla nutricional Tartaleta de manzana	50
Tabla 13: Helado de Frutos Rojos	52
Tabla 14: Helado de mango y cítricos	53
Tabla 15: Helado de Aguacate y Café	54
Tabla 16: Tartaleta de camote morado	55
Tabla 17: Brownie Paleo	56
Tabla 18: Galletas de Chocolate y Choco chips	57
Tabla 19: Galletas de Frutos secos	58
Tabla 20: Tartaleta de Maracuyá	59
Tabla 21: Muffins de Maduro	60
Tabla 22: Barras de Mora y Limón	61

Introducción

A lo largo del tiempo, el mundo se ha ido desarrollando muy rápidamente, pasó de ser un mundo lleno de flora y fauna, a un mundo donde la tecnología predomina y avanza a pasos agigantados. Así como el mundo ha avanzado los seres humanos también lo han hecho, evolucionando de australopitecos hace cuatro millones de años a homo sapiens sapiens / homo sapiens moderno. Sin embargo, a raíz de esta evolución, los problemas de salud de los seres humanos han aumentado, siendo la causa más importante, el desarrollo agrícola e industrial que ha causado que los nuevos productos sean la base alimenticia de la dieta diaria, dando como resultado el consumo excesivo de alimentos procesados y comida rápida.

La dieta paleo, es una de las muchas opciones, que en la actualidad está tomando fuerza, ya que prioriza la alimentación original de nuestra genética humana comparándonos con los primeros seres humanos. Es decir la alimentación que tenían en la era paleolítica nuestros antepasados, como son los cazadores recolectores. Esta dieta busca dejar al individuo satisfecho evitando el consumo de todos estos productos que han ido perjudicando al ser humano.

Si tomamos en cuenta que las personas elijen los alimentos que desean comer, también se debe considerar que la industria alimenticia, busca la eficacia y durabilidad en todos los productos, por lo cual los mismos contienen una serie de químicos, estabilizantes y preservantes, además de muchos procesos de por medio, que a pesar de tener una materia prima llena de nutrientes y beneficios, se los pierde después de todos estos procesos, para después ser agregados nuevamente. Todo este conjunto de productos, más las cadenas alimenticias de comida rápida y los azúcares, han ido perjudicando poco a poco a la salud del ser humano. Trayendo consigo enfermedades que, hoy en día, tienen niveles muy alarmantes dentro de la población.

Por otro lado, el consumo excesivo de azúcares refinadas también se ha incrementado, los últimos años según el Ministerio de salud, es por esta razón

que se ha buscado una manera de cambiar este consumo de azúcar, por productos más saludables y que en vez de perjudicar y agudizar las enfermedades del siglo XXI, se busca que esto alivie y ayude nutricionalmente.

Problema

En el Distrito Metropolitano de Quito existen muy pocas alternativas de postres saludables, que permitan al consumidor darse un gusto, cuidando su salud. Es importante mencionar, que en la actualidad, el porcentaje de personas con enfermedades como obesidad y diabetes, ha ido incrementado cada año, y este grupo de personas se encuentra limitado en cuanto a su alimentación.

Si bien es cierto, existen postres que pueden ser consumidos por este grupo de personas, es importante mencionar que estos postres suelen sacrificar el sabor, por lo cual es muy difícil para cierto tipo de personas consumirlo.

¿Cuánta acogida tendría una alternativa de línea de productos de repostería saludable a base de la dieta paleolítica en el Distrito Metropolitano de Quito?

Justificación

Este proyecto ha sido planteado con el fin de mejorar las opciones alimenticias, en cuanto a postres, de los quiteños. Esta investigación se realiza debido a la incrementación alarmante de obesidad y diabetes en los últimos años en nuestro país. Según la encuesta, realizada por el ministerio de salud en 2013 a 92.500 personas de 0 a 59 años a escala nacional, el porcentaje de sobrepeso en niños de 5-11 es de 32%, en adolescentes de 12-19 años de 26% y en adultos del 63%. Hay que recalcar que el 50% de las personas entre 10-59 años son pre-hipertensos, mientras que el 20% es hipertenso. Además se debe tomar en cuenta que 900 mil personas sufren de obesidad abdominal y que de estas el 50% sufre del síndrome metabólico, asimismo 400 mil personas sufren de diabetes y el 90% son resistentes a la insulina (INEC, 2013) . Es así que se presenta la dieta paleolítica como una nueva iniciativa para la creación de postres más saludables, que aporten beneficios nutricionales en un alto porcentaje.

Hoy por hoy, tener una buena salud se ha convertido en una de las prioridades, para los seres humanos. En la ciudad de Quito, por ejemplo, se ha incrementado el interés por el deporte dando como resultado el aumento de carreras y maratones, por otro lado se encuentran las nuevas propuestas gastronómicas que han empezado a utilizar productos orgánicos y ecológicos, una opción más verde como se lo llama en la actualidad, conjuntamente con la aparición de nuevas dietas nutricionales, que se han abierto camino en el mercado.

A pesar de los cambios que se están presentando, los niveles de obesidad en el Ecuador son muy elevados. Según los resultados de la Encuesta Nacional de la Salud y Nutrición, en 2013, 5.5 millones de ecuatorianos sufren de obesidad, siendo como problema principal el consumo excesivo de carbohidratos, azúcares y sal.

Debido a este incremento en los niveles de obesidad, las personas, cada vez tendrán mayor necesidad de nuevas propuestas, en cuanto a este nuevo estilo

de vida saludable, que en los últimos años ha ido tomando fuerza. Este es el caso de los postres saludables, que en la actualidad no se encuentran de venta en el mercado. No es fácil hallar postres que ofrezcan beneficios nutricionales, dirigidos a toda la población y no solamente a las personas que tienen enfermedades como diabetes e hipertensión.

Los postres saludables basados en la dieta paleo pueden llegar a generar un gran interés por parte de las instituciones dónde se practica crossfit, ya que este es un deporte a nivel mundial, en el cual muchos de estos deportistas consumen esta dieta como estilo de vida. Se debe tomar en cuenta, que los postres saludables, podrían llegar a ser una nueva rama en la repostería, enseñando y dando, a las personas, a conocer una nueva iniciativa para el cuidado de su salud.

Por esta razón la dieta paleo es una buena opción para ser implementada en el área de repostería, ya que así se podrá obtener beneficios según la combinación de alimentos con alto contenido nutricional, que contribuya al mantenimiento del estado de salud de las personas.

Para el desarrollo de este proyecto se dispone de información sobre la dieta paleo del libro de Loren Cordain "*La Dieta Paleolítica*", así como información de otros autores e investigadores en las distintas páginas que contienen información acerca de esta dieta en específico. Además se contará con el apoyo de la Dra. Marjorie Jácome, quien es nutricionista y conocedora de la dieta paleo.

Objetivos de la investigación

1.1 1 Objetivo General

Analizar la Dieta Paleolítica para la elaboración de un recetario de postres saludables.

1.2 Objetivos Específicos

1. Sistematizar teóricamente toda la información referente a la dieta paleo y su aplicabilidad en la elaboración de postres.
2. Determinar el consumo de postres en el Distrito Metropolitano de Quito, concentrándonos en el centro deportivo crossfit Hypnos, estableciendo sus gustos y preferencias en cuanto a los mismos.
3. Elaborar un recetario de postres paleo
4. Validar el recetario con un grupo de expertos.

Metodología:

Tabla1: Metodología de la investigación

Etapa	Método	Técnica	Resultado
Sistematización teórica	Analítico sintético	Revisión bibliográfica	Bases teóricas que fundamentaran el trabajo de investigación
Determinar consumo de postres,	Analítico sintético	Revisión bibliográfica	Bases teóricas que fundamentaran el trabajo de investigación
	Inductivo deductivo	- Experimentación, validación de expertos	Productos de repostería basados en la dieta paleo
Recetario	Analítico sintético	Descripción	Recetario de postres paleo.
Validación del recetario por parte de expertos en gastronomía.	Cualitativo-deductivo	Validación de expertos	de Recetario

Resultados esperados

- 1.** Sistematización teórica utilizando el método analítico sintético, que consiste en analizar toda la información obtenida en fuentes bibliográficas y de internet, sintetizándola, es decir recopilando y agrupando toda la información, para obtener como resultado bases teóricas que fundamentarán el trabajo de investigación.
- 2.** Determinar el consumo de productos paleo utilizando los métodos analítico-sintético e inductivo-deductivo, que permiten, a partir de la experimentación, observación, aplicación y demostración, obtener como resultado productos de repostería basados en la dieta paleo.
- 3.** Proponer un recetario, utilizando el método analítico sintético, obteniendo como resultado un recetario de postres paleo.
- 4.** Validar el recetario con un grupo de expertos en gastronomía utilizando el método cualitativo-deductivo, obtener como resultado aceptación por parte de los expertos, además de las sugerencias para poder obtener el recetario.

1 Capítulo 1 Fundamentación calorífica

1.1 Conceptos de industria gastronómica, gastronomía, alimentación y nutrición.

Se puede definir a la industria, como el uso de la actividad económica y técnica para transformar la materia prima, es así que la industria gastronómica se enfoca en la transformación de los productos alimenticios o materia prima en productos que consumimos en la actualidad. Se debe tomar en cuenta que esta se encuentra guiada por ciertas normas de manufactura y sanidad que son importantes seguirlas, para que el resultado sea el de mejor calidad.

En cuanto a la definición de gastronomía, no es solo el conjunto de técnicas y conocimientos en el campo de la cocina, sino que también abarca los diferentes componentes de la cultura de un país, que lo define y lo caracteriza, ya sea por sus productos únicos, como por sus platos típicos, dentro de las costumbres y tradiciones de un pueblo.

Por otro lado, para poder definir alimentación y nutrición, es importante mencionar que estas dos palabras van relacionadas. Es decir que sin alimentación no hay nutrición. No obstante, la alimentación, es un acto voluntario y consiente, siendo condicionado por el hambre (sensación fisiológica) y el apetito (subjetivo), definiendo así los hábitos alimenticios de una persona. Mientras que la nutrición es un proceso involuntario e inconsciente, esto se debe a que es un proceso que está sujeto al metabolismo del ser humano.

1.2 Historia de la Dieta Paleo

1.2.1 Inicio de la Dieta Paleo

La dieta paleo, también conocida como la dieta de los hombres de las cavernas, dieta de la era del hielo o dieta de los cazadores / recolectores, proviene de la palabra paleolítico. Esta dieta fue desarrollada en los años 70 por Walter L. Voegtlin, la teoría principal de esta dieta es que nuestra genética humana no ha sufrido mayores cambios a lo largo del tiempo desde la era paleolítica, por lo que una dieta similar a la que tenían nuestros antepasados

sería ideal para el ser humano de hoy en día, gracias al consumo de ingredientes puros, sin modificaciones artificiales. Sin embargo, el concepto con el pasar de los años ha sido modificado por varios autores y nutricionistas manteniendo la teoría inicial. (Activa, 2012)

El libro “The Stone Age” (La edad de Piedra), escrito por Walter L. Voegtlin, fue el libro precursor para el estudio de la Dieta Paleo, ayudando así a volver a entender la alimentación de nuestros antepasados, no con el fin de retomar viejas costumbres, sino de solucionar las nuevas enfermedades que han ido emergiendo en los últimos años.

A partir de los años 80's empezaron a salir nuevos artículos y libros con base a este tema. Es el caso del artículo publicado en el Diario de Medicina de Nueva Inglaterra “La nutrición Paleolítica”, el cual dio paso al libro “The Paleolithic Prescription” (La prescripción paleolítica) escrito por los doctores y el antropólogo, S.Boyd Eaton, MD Marjorie y Melvin Konner. Desde el año 2000 autores como Loren Cordain y Robb Wolf dieron paso a libros como “La Dieta Paleo” y “Solución Paleolítica”.

En la actualidad, la dieta paleo, se considera una dieta relativamente nueva, como lo menciona el documental “The perfect Human Diet”, en el cual explica muy detalladamente el origen de los problemas de salud que asechan hoy en día a los seres humanos, además de extender una explicación de cómo la dieta paleo podría ayudar a estas complicaciones de salud.

1.3 Evolución de la alimentación en el ser humano

Para comenzar, hay que mencionar que los seres humanos están acostumbrados a pensar que nuestros antepasados, siempre han consumido, los productos que hoy en día tenemos, sin embargo, no se ha tomado en cuenta el proceso evolutivo que ha sufrido el mundo.

La revolución agrícola cambió al mundo y dio paso al desarrollo del mismo, en si, como lo conocemos ahora, a pesar de que trajo beneficios, también afectó de manera notoria la salud de los seres humanos. Como lo indica el Dr. Loren Cordain en su libro *La dieta Paleo*:

El Dr. Loren Cordain (2011) menciona que han pasado 500 generaciones desde que sucedió el cambio de la Revolución Agrícola, perdiendo casi por completo la pista a los alimentos que consumían nuestros antepasados.

Además menciona “Los supuestos alimentos nuevos que nos dio la agricultura desplazaron hasta tal punto los alimentos antiguos que muchos no sabemos que esos alimentos fueron nuevos alguna vez” (Cordain, 2011)

La era paleolítica comenzó en África hace 2.5 millones de años, donde dieron paso a las primeras herramientas de caza. Gracias a investigaciones e indicios de la dieta de las 13 especies que vivieron en esta época, tomando como principal enfoque nuestros antepasados directos, se puede asegurar que la carne magra era el alimento predominante en la base de su alimentación. Otro de los indicios que rectifica esta información es que la era paleolítica terminó en Oriente hace 10.000 años, con la aparición de campos agrícolas, por lo tanto hasta ese momento la carne magra era nuestro alimento principal. Tal es el caso, que para que nosotros hayamos evolucionado, nuestros antepasados los chimpancés tuvieron que hacer un cambio en su alimentación, es por esto que la carne magra es muy valiosa en nuestra evolución, puesto que si los chimpancés hubieran mantenido una dieta vegetariana, hoy por hoy, no estaríamos presentes.

Incluso se debería tomar en cuenta que los chimpancés se caracterizan por ser peludos y con estómagos muy pronunciados (como los tienen otros animales que mantienen una alimentación vegetariana), sin embargo, a pesar de nuestra evolución las similitudes que tenemos con los chimpancés son del 98,3 %.

Pero ¿a qué se debió el cambio de nuestra alimentación, para que nos permita evolucionar?

Hace 2.5 millones de años, los chimpancés mantenían una alimentación vegana, puesto que daban preferencia a un estómago más grande y voluptuoso, con el propósito de que esto les ayude extraer de manera más efectiva los nutrientes de su dieta vegetal. Si bien es cierto que esta dieta les mantenía saludables, nuestros antepasados comenzaron a cambiar su vientre voluminoso por un cerebro más grande. El Dr. Cordain explica que los vientres

de los chimpancés empezaron a reducirse, debido a que no necesitaban el espacio extra para poder procesar todo ese forraje. Esto se debía a que toda la energía, que a los intestinos le hacía falta, se empezó a desviar al cerebro, el cual doblo y más tarde triplicó su tamaño. Este cambio fue tan importante, que en la actualidad, el vientre del ser humano es 40 % menor que un vientre de un chimpancé, mientras que el cerebro de un ser humano es tres veces más grande. Además que debido a este cambio de alimentación fue posible que se haya desarrollado nuestro genoma, a tal punto que haya triplicado su tamaño.

“Sin la dieta de alimentos de origen animal, los cerebros grandes que nos hacen humanos no habrían tenido la posibilidad de desarrollarse. Podemos decir que la carne, o los alimentos de origen animal, configuraron nuestro genoma” (Cordain, 2011).

Como consecuencia al crecimiento del cerebro, se obtuvo el desarrollo del mismo, dando paso a nuevas herramientas y nuevas formas de caza. Al principio las primeras especies evolutivas no eran buenos cazadores, sin embargo, al pasar el tiempo pusieron en práctica sus herramientas a tal punto que supieron utilizarlas a la perfección.

Entonces, si nos basamos en la idea principal de la búsqueda de alimentos para los animales en general, es decir recibir la misma energía del animal que se caza de la energía que se gasta en cazarlo. Se encuentra la explicación de porqué nuestros antepasados no facilitaban la caza de animales grandes, por animales pequeños. Es decir que nuestros antepasados, en vez de capturar una gran cantidad de pequeños animales, como los ratones, los cuales aportaban la mitad de calorías gastadas en capturarlos, se dieron cuenta que obtenían mejores resultados capturando un animal más grande, que les aporta mayor energía de la que gastaban en capturarlos.

Por otra parte, hace 10.000 años, los cazadores recolectores descubrieron que la siembra de semillas como el trigo, después de cierto tiempo, les daba un alimento en abundantes cantidades y que requería menos esfuerzo en conseguirlo, además que implementar la domesticación de animales como

vacas, cerdos y ovejas, evitaba que ellos fueran de caza. Como menciona Chris Kresser en su libro *"Your Personal Paleo Diet"* (2013) la revolución agrícola alteró los suministros alimenticios y el estilo de vida de los cazadores-recolectores, dejando la caza a un lado y empezando a cultivar y a domesticar animales. Los primeros agricultores empezaron a comer alimentos que sus antecesores no comían, como cereales, leche y carne de animal domesticado, además de leguminosas y otros cultivos.

La revolución Agrícola trajo muchos beneficios que permitieron el desarrollo social e intelectual, no obstante, afectó, también, drásticamente a la salud del ser humano. Trayendo consigo enfermedades crónicas y afectando el progreso del ser humano a lo largo del tiempo. A pesar de que la aparición de la agricultura afectó a la alimentación del ser humano, no fue sino hasta hace seis generaciones que llegó la revolución industrial, que ayudó a que este cambio drástico se completara. Trayendo consigo el desarrollo de la producción en masa, el transporte, la urbanización y la economía cómo es conocida hoy en día. Según el libro *"Your personal Paleo Code"*, Chris Kesser menciona que si hablamos de términos evolutivos, once mil años no es tiempo suficiente para que nuestros antepasados se hayan adaptado por completo a esta nueva forma de comer. Por esta razón el científico y autor Jared Diamond menciona que la agricultura es el peor error de la historia humana, argumentando que nuestros antepasados practicaron el estilo de vida más exitoso y duradero de la historia. Debido al consumo de una dieta variada y nutritiva.

"In Evolutionary terms, eleven thousand years is the blink of an eye, not nearly long enough for humans to completely adapt to this new way of eating. This is why the influential scientist and author Jared Diamond called agriculture "the worst mistake in human history". He argued that hunters-gatherers "practice the most successful and longest-lasting lifestyle in human history" (Kesser, 2013).

Existen tres factores claves que demuestran que la agricultura ha afectado notoriamente a los seres humanos y a su evolución.

1. Salud de los cazadores recolectores decrece al adoptar este nuevo estilo de alimentación.
2. Cambios físicos como es el aumento de peso de los cazadores recolectores.
3. Deficiencia en la salud de los primeros agricultores.

Esto se refleja en los últimos estudios de antropólogos, arqueólogos y científicos, que en conjunto, han encontrado una gran diferencia entre los huesos de los cazadores recolectores y los primeros agricultores. Este estudio refleja que existen variaciones en cuanto a la densidad de los huesos aumentando las lesiones y las condiciones degenerativas, un cambio notorio en cuanto a la dentadura y su esmalte, además de las primeras enfermedades, como son beri- beri, escorbuto, pelagra y anemia, por déficit de vitaminas como la vitamina A y B, Zinc y hierro, además de un incremento en la tasa de mortalidad infantil. Un ejemplo de estos tres factores es que la estatura promedio antes de la llegada de la agricultura, es decir hace 3000 a.c, era en hombres de 1.75m y de mujeres de 1.65m, sin embargo, con el cambio de alimentación la estura de los primeros agricultores decreció a tal punto, que los hombres median 1.60m y las mujeres 1.50m.

Con la llegada de la Revolución Industrial, llegaron las producciones en masa, y los largos procesos de refinería de los alimentos. Si bien es cierto, la revolución industrial, facilitó el desarrollo de muchos productos que, hoy en día, podemos encontrar fácilmente en el mercado, facilitando así, la adquisición de un sin número de alimentos por parte de la población, al mismo tiempo trajo productos que han perjudicado la salud del ser humano, aumentando la presencia de enfermedades como la obesidad, la diabetes y la hipertensión, entre otras, que hoy en día se conoce , tienen su origen en parámetros de una mala alimentación.

En 1950, por ejemplo, se planteó que la grasa saturada proveniente de los productos lácteos y de la carne roja, aumentaba el colesterol LDL. Como solución a este problema, aparecieron las grasas poliinsaturadas, dando paso así a nuevos productos procesados a base de aceites vegetales, como son la

margarina, la manteca y pastas para untar, más conocidas hoy como grasas trans. A raíz de esto los nutricionistas y dietistas del siglo XX, propusieron dejar de consumir grasas insaturadas y cambiarlas por hidratos de carbono, que contienen una gran cantidad de almidón.

Con estos cambios nacen nuevos estándares de alimentación en el ser humano. Estos cambios alimenticios, principalmente, ocurrieron por el aumento de población repentino, el cambio ambiental que se ha sufrido a lo largo de los siglos, lo único que ha causado es que los seres humanos busquen adaptarse de la manera más rápida a dichos cambios. Así lo indica el biólogo Scott William, que sugiere, que el cambio genético está ocurriendo 1000 veces más rápido en comparación a los 6 millones de años de evolución.

1.4 Dieta Paleo

1.4.1 Definición:

Paleolítico- “Es el más antiguo de los períodos prehistóricos, es anterior al mesolítico, y se caracteriza por la fabricación y utilización de herramientas de piedra tallada, la práctica de la depredación (caza, pesca y recolección), el nomadismo y la aparición de las primeras manifestaciones artísticas, como son las pinturas rupestres y las esculturas de piedra o hueso.” (Dictionary, 2007)

La dieta paleolítica, según Lorain Cordain, profesor y nutricionista, es la única opción saludable que genéticamente puede ayudar al ser humano a mantenerse delgado, fuerte y lleno de energía, aportando nutricionalmente beneficios a la salud. Si tomamos como referencia la definición de paleolítico, podemos darnos cuenta que en esta época se vivía de la caza, pesca y la recolección, dándonos como indicio que los humanos comían más saludable, lo que los hacía más fuertes y carentes de enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión, enfermedades muy comunes, en la actualidad. Según Robb Wolf, experto en nutrición paleo, menciona que las investigaciones en ciertos campos de la medicina demuestran que la dieta, en la actualidad, basada en productos procesados, altos en azúcares y carbohidratos, son los causantes principales de estas enfermedades, como se muestra en la siguiente afirmación:

“Research in biology, biochemistry, Ophthalmology, Dermatology and other disciplines indicate it is our modern diet, full of refined foods, trans fats and sugar, that is at the root of degenerative diseases such as obesity, cancer, diabetes,...Parkinson’s, Alzheimer’s, depression and infertility.” (Wolf, 2014)

Los principios de la dieta paleolítica se basan en estudios que demuestran que en 40.000 años, no ha existido un cambio, significativo (0.02%), en los genes del ser humano. Por lo tanto, es lógico pensar que la dieta de nuestros antepasados basada en una ingesta superior de proteínas animales magras, carbohidratos de bajo índice glucémico y grasa mono-insaturada, es una de las mejores opciones, en la actualidad, para optimizar la salud del ser humano.

En el libro “*The Paleo Solution*“, Robb Wolf menciona que en la actualidad la sociedad se ha vuelto más enferma, débil y rota. Esto se debe a que, en la actualidad, la humanidad ve normal lo anormal, los niños son obesos y no se culpa a su forma de alimentación, sino a la “genética”, es muy común oír que el niño está con sobre peso, porque tiene huesos muy grandes o porque algún familiar también tiene esa contextura y eso se hereda. El autor también nos presenta una analogía que explica cómo está nuestra sociedad en la actualidad:

There’s an analogy about environmental change that goes like this: A frog is living in room temperature water, going about is normal Froggy life. One day the temperature of the water starts to rise, but it happens so incrementally, that the frog does not even notice. While he is frogging around, he literally boils alive. I’m not sure that this scenario would actually happen in this way. I’d surely hope that our friend Kermit would notice things were going from balmy to bisque, but the analogy is powerful, and it eerily describes our modern world. As a society, we have become so sick, weak and broken. we accept the abnormal as normal. We accept that our kids are too fat to play and blame it on “genetics”. What people do not realize is that it’s not a frog in the soup, it’s us, and the temperature is most assuredly rising. (Wolf R. , 2010)

Otra analogía que nos presenta el profesor Loren Cordain, que explica de la misma manera que los alimentos que consumen los seres humanos hoy en día, afectan al funcionamiento del cuerpo, es la siguiente:

Si tu coche está hecho para funcionar con gasolina y usas gasóleo, como consecuencia tendríamos que el motor dejaría de funcionar. Los seres humanos estamos hechos para funcionar con vegetales silvestres y carnes salvajes. Los alimentos que se consumen hoy, en día son como el gasóleo para nuestro cuerpo. (Cordain, 2011)

Poco a poco a medida que el mundo progresa, el ser humano deja, de preocuparse, por sí mismo, dejando a un lado su salud. El ser humano dejó a un lado una dieta que estaba hecha para él, dejó de priorizar los nutrientes y las vitaminas que el cuerpo necesitaba. Como menciona Chris Kresser en una charla que hizo para Revitalize, la dieta que consumen los seres humanos hoy en día en su mayoría, está desajustada, porque no consumen una dieta que está hecha para el cuerpo humano. No obstante, también menciona que la dieta paleolítica no solamente se trata de alimentarse adecuadamente, sino también del estilo de vida que mantiene el ser humano “dormir bien, manejar el estrés y moverse más” (Kresser, 2014).

Por consiguiente, la Dieta paleo se puede tomar como partida y soporte para revertir las enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Como base principal en los hábitos alimenticios primarios de los seres humanos, los cuales se aprenden a través del comportamiento social y por medio del comportamiento del mecanismo psicológico, teniendo su principio en el útero.

Por ejemplo, en el artículo *“Beyond the Paleolithic Prescription: Incorporating Diversity and Flexibility in the Study of Human Diet Evolution”* los autores mencionan que la percepción de los seres humanos, de la edad de piedra, limita el entendimiento de la larga flexibilidad que caracteriza la evolución de la dieta humana, además del uso de un modelo evolutivo, es decir el conocimiento básico que se encuentra sobre la edad de piedra, que interviene en moldear la dieta del ser humano moderno, donde estos están limitados

estructuralmente a su estilo de vida. (Bethany L. Turner, 2013) Por lo tanto, que el poco conocimiento que tenían antes los seres humanos sobre la era paleolítica, restringía el entendimiento de la evolución de la dieta a lo largo del tiempo, dejando a un lado los primeros alimentos y como estos, son en realidad la base de la dieta moderna.

Entonces, esto indica un claro desajuste en la dieta moderna. Sin embargo, existe un hecho, que indica que debido a este desajuste se originó el genotipo ahorrativo, el cual muestra que los cazadores recolectores mantenían rasgos que favorecían la resistencia a la insulina y al almacenamiento de energía.

Es así como a partir de que la revolución agrícola comenzó, algunos cazadores-recolectores, sobrevivientes al cambio de alimentación, se adaptaron a la digestión de la lactosa, en otras palabras se postergó la producción de lactasa. Esta enzima, antes de la era agrícola, en la etapa adulta no era necesaria, ya que la única vez que los seres humanos consumían leche era en su niñez a través de su madre. Por lo tanto, cuando eran adultos hubiera sido ineficiente para ellos consumirla.

Varios autores sustentan que la dieta paleo sacia más que otras opciones de dietas, como la dieta mediterránea o una dieta baja en grasa. Es decir, que si el ser humano está más satisfecho de alimentos reales, automáticamente va a dejar de comer en exceso, los alimentos que le hacen daño. Hay que mencionar que la dieta paleo, suele ser muy criticada por eliminar alimentos modernos como son cereales y grasas saturadas, argumentando que debido a que nuestros antepasados no tenían el estilo de vida de los seres humanos, hoy en día, no se podrían comparar. No obstante, hay autores que flexibilizan un poco la dieta paleolítica, adaptándola según lo que el cuerpo del ser humano necesita.

1.5 Características de la dieta paleo

1.5.1 La dieta paleo tiene 6 principios básicos, detallados a continuación:

1. Comer todas las carnes magras, pescados y mariscos posibles.
2. Comer todas las frutas y verduras no feculentas.
3. No consumir cereales
4. No consumir legumbres
5. No consumir productos lácteos.
6. No consumir alimentos procesados. (Cordain, 2011)

Según el Dr. Jacob Morgan, la dieta paleo se caracteriza por el alto consumo de proteína, es decir que si en una dieta occidental del ser humano, este consume un 15 % de calorías de proteína, en la dieta paleo se consumirá de un 19-35 % de proteína animal. Además de esta alta ingesta de proteína, también se debe priorizar la ingesta de carbohidratos y de fibra (35-45%), sin embargo, estos deben provenir de vegetales y frutas de bajo índice glucémico y sin almidón. Se debe tomar en cuenta que los vegetales y las frutas bajas en almidón contienen ocho veces más fibra que los granos refinados y el doble de fibra que los granos enteros. En cuanto a la ingesta de grasa debe ser en un porcentaje moderado-alto, no obstante, debe ser grasa mono-insaturada y poli-insaturada, ya que está comprobado que los niveles de sangre no se elevan por la cantidad total de grasa que consume el ser humano, sino por el tipo de grasa que este consume, causando enfermedades del corazón, cáncer y colesterol alto. (Morgan, 2013)

Tabla 2 Comparativa Dieta Paleo vs Dieta baja en CHO

Proteína	Alto (19-35%)	Moderado (18-23%)
Carbohidratos	Moderado (22-40%)	Bajo (4-26%)
Grasa Total:	Moderado (28-47%)	Alto (51-78%)
Saturada	Moderado	Alto
Mono-insaturada	Alto	Moderado
Poli-insaturada	Moderado	Moderado
Omega-3	Alto	Bajo

Fibra Total	Alto	Bajo
Frutas y Verduras	Alto	Bajo
Frutos secos y semillas	Moderado	Bajo
Sal	Bajo	Alto
Azúcares Refinados	Bajo	Bajo
Productos Lácteos	Ninguno	Alto

Tomada de: (Cordain, 2011, pág. 34)

Con respecto a otra de las características de la dieta paleo, el Dr. Morgan sugiere que la ingesta de potasio, es otro aspecto importante, ya que mantener un nivel alto de potasio y un nivel bajo de sodio, favorece a la presión arterial y a prevenir enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares. Además se debe equilibrar la carga alcalina de la dieta paleo, lo que significa que hay que equilibrar el ácido, proveniente de proteínas animales con la carga alcalina proveniente de frutas y verduras. Es decir que los riñones después de la digestión de los alimentos, pueden llegar a tener una carga ácida o alcalina, por lo tanto se debe mantener este equilibrio.

El doctor Loren Cordain menciona en su libro *“La Dieta Paleo”*, que no es necesario que la ingesta de proteína animal sea específicamente de caza, para mantener los mismo beneficios que tenían los cazadores-recolectores, no obstante, menciona que deben ser magras y de alto contenido proteico. Como lo presenta en la siguiente lista de alimentos

Tabla 3 Tabla de Proteínas:

Proteína	% Proteico en 85 gr
Pechuga de pavo	94%
Camarón	90%
Pagro	87%
Cangrejo	86%
Flétan	80%
Mojellas de Vacuno	77%
Almejas al vapor	73%

Lomo magro de cerdo	72%
Corazón de vacuno	69%
Atún a la parrilla	68%
Bistec Ternera	68%
Solomillo de buey	65%
Hígados de pollo	63%
Chuleta de cerdo magra	62%
Mejillones	58%

Tomada de: (Cordain, 2011, pág. 36)

No obstante, algunas personas creen que alimentos como la leche, los huevos, las legumbres y los embutidos tienen más porcentaje proteico que la proteína animal, sin tomar en cuenta que en realidad estos productos tienen menos del 30% en proteína, siendo el que mayor porcentaje tiene los huevos con un 34 %.

A continuación se realiza la demostración gráfica de los cambios nutricionales de la dieta moderna con la recomendada dieta paleo:



Figura 1 Mi Plato

Tomado de <http://www.choosemyplate.gov/MyPlate> (USDA, 2016)



Figura 2 Mi Plato Paleo

Tomado de <http://www.wholetarian.com/my-wholetarian-plate> (Society, 2016)

Como se puede ver en ambas gráficas, las dos representan el plato del bien comer, que hoy en día, es la representación de una buena alimentación. Sin embargo, se puede apreciar varias diferencias entre el plato del bien comer de la dieta moderna con el plato del bien comer de la dieta paleo. En el plato de la dieta paleo, es evidente la ausencia de granos, además de legumbres y cereales. Se debe tomar en cuenta que los productos lácteos crudos, los tubérculos y otras frutas son opcionales, mientras que en el plato del bien comer de la dieta moderna, se consumen diariamente. Es importante mencionar, que además de grasa saludable, nueces y bayas, la dieta paleo recomienda el consumo de alimentos fermentados y sidras, además de reemplazar las bebidas diarias por agua.

Hay que tomar en cuenta que no hay ninguna necesidad de contar las porciones de comida, ni contar los gramos de carbohidratos, grasas o proteínas que se consumen a diario. El concepto principal de esta dieta es que se

convierta en un estilo de vida, consumiendo hasta estar satisfechos, disfrutando de la abundancia que nos brinda la naturaleza.

1.5.2 Impacto de la Dieta paleo en el consumidor

Como se mencionó anteriormente, algunos autores resaltan que esta dieta está genéticamente en nuestro organismo, por lo que sugieren que es más fácil para el ser humano adaptarse a ella y convertirla en un estilo de vida. En la actualidad algunos estudios han demostrado la relación directa existente entre la alimentación y ciertas enfermedades, concluyendo que depende del tipo de alimentos que el ser humano consuma y el estilo de vida que mantiene regularmente, lo que puede causar aumento de dolencias, enfermedades cardiovasculares, obesidad, entre otras.

El avance tecnológico ha facilitado encontrar alimentos con más procesos de por medio, dando como resultado el consumo excesivo de los mismos. Como principal consecuencia se han encontrado: daños al ser humano, tanto interior como exteriormente. Un ejemplo para esto es el hecho de que el consumo de productos procesados, a largo plazo, llegan a ser dañinos para el cuerpo, aumentando las posibilidades de enfermedades cardiovasculares o de enfermedades como la obesidad, entre otras. Es por esto que hoy en día se prefiere los alimentos más saludables e incluso se habla de alimentos orgánicos, sin preservantes o sin transgénicos, dando paso así a una nueva industria alimenticia de alimentos “reales”.

La importancia de la dieta paleo en el ser humano es muy elevada, debido a que se concentra en alimentos naturales y no procesados, los cuales aportan todas los nutrientes en un 100 % al cuerpo humano, trayendo consigo beneficios al organismo, al sistema inmunológico, además de la prevención de las enfermedades del siglo XXI. Según investigaciones este tipo de enfermedades están ligadas al nivel elevado de insulina en el torrente sanguíneo, además de otros factores que influyen el desarrollo de las mismas. Esto ha causado que se encuentre una medicina para prevenir estos problemas, por lo cual se sabe que las frutas y las verduras, por ejemplo, golpean al cáncer con sus vitaminas y minerales y además su alto nivel de

sustancias Fito-químicas, que son nutrientes letales para el mismo (Cordain, 2011).

Existen varios testimonios de personas que probaron la dieta paleo como última opción para tratar de mejorar su situación médica o su estilo de vida. Muchas de estas personas han probado distintos métodos y dietas que no han brindado un progreso a largo plazo.

Robb Wolf nos cuenta en su libro “The Paleo Solution” algunos testimonios de personas que después de probar varias dietas, sin tener el resultado deseado al 100%, acudieron a él para implementar esta dieta en sus vidas. Uno de los testimonios es el del Dr. James Curtis, cuenta que a sus 69 años, había seguido varias dietas populares, que si bien es cierto lo ayudaron a bajar de 235 lb a 201lb, también le causaron el efecto yo-yo, lo cual causo que subiera de peso, nuevamente, a 225 lb. Aumentando su presión arterial y manteniéndola en 140/89, causándole problemas al corazón. Además de tener una lista muy grande de medicamentos, que le ayudaban a mantenerse.

Sin embargo en 2007 asistió a una de las conferencia sobre la dieta paleolítica dictada por el bioquímico Robb Wolf, tomó la decisión de ponerla a prueba y manteniendo la dieta religiosamente, durante seis meses notó que su presión arterial era normal (115/69), su peso disminuyó a 176 lb y sus medicamentos fueron retirados, exceptuando por dos. (Wolf R. , 2010)

Gracias a este nuevo concepto de comida real y natural, se ha empezado a implementar los alimentos como medicamentos. Hoy en día es más común encontrar comida saludable, almacenes donde se encuentra alimentos orgánicos, además de lugares que promuevan el consumo de este nuevo concepto.

Para poder conocer el impacto que tiene la dieta paleo en el consumidor, se ha entrevistado a Juan Andrés Saa, quien es presentador de televisión y crossfitter por más de tres años. Él cuenta cuán difícil fue adoptar este estilo de vida y

cuál fue su táctica para hacerlo, además de esto cuenta que para poder implementar esta dieta a la vida diaria es importante tener presente que van a ser días difíciles, porque el cuerpo va a sufrir un cambio, que después llevará a la persona a estar más saludable.

Por otro lado, se entrevistó a la Dra. Marjorie Jácome, quien nos habló sobre lo que nutricionalmente significa tener éste estilo de vida y que además de tener sus pros y sus contras, la dieta no brinda todos los nutrientes que el cuerpo humano necesita. Sin embargo, menciona que tener una línea de postres basado en esta dieta sí favorecería la salud del consumidor.

1.5.3 Lista de alimentos paleo

Tabla 4 Lista de Alimentos Paleo

Permitidos		
Proteínas	Hidratos de Carbono	Grasas
Carne Vacuna	Frutas	Frutos Secos
Entrama	Albaricoques	Almendras
Solomillo o filete	Aguacates	Avellanas
Carne molida extra magra	Arándanos dulces	Castañas
Entrama marinada	Cerezas	Cashius
Aguja o filete	Chirimoyas	Nueces
Ternera Magra	Ciruelas	Macadamias
Lomo fino	Frambuesas	Pacanas
Carne Cerdo	Frutillas	Piñones
Lomo fino	Granadas	Pipas de girasol
Chuletas magras	Grosellas	Pistachos
Cortes magros	Guayabas	Semillas de calabaza
Carne Blanca (sin piel)	Higos	Semillas de sésamo
Pollo	Kiwis	Semillas de Chía
Pavo	Lichis	Semillas de linaza
Huevos	Limas	Productos grasos
Gallina	Limonos	Aceite de oliva
Pato	Mandarinas	Aceite de coco
Otras carnes	Mangos	Leche de coco
Conejo	Manzanas	
Cabrito	Maracuyá	

Asaduras	Melocotón
Hígado	Naranjas
Lengua	Nectarines
Tuétano	Melón
Mollejas	Moras
Pescados	Papaya
Anguila	Peras
Anjova	Piña
Arenque	Plátano
Atún	Pomelo
Bacalao	Ruibarbo
Caballa	Sandía
Corvinón ocelado	Uvas
Eglefino	Verduras
Fletan	Ajo
Lenguado	Acelgas
Robalo o Lubina	Alcachofas
Lubina estriada	Algas
Lucio y Lucioperca	Apio
Mero	Berenjena
Mújol	Berro
Pagro	Brécol
Perca	Calabaza
Pez de Roca	Cebolla
Pez Luna	Cebollín
Pez Reloj	Coles
Rape	Coles de Bruselas
Rodaballo	Coliflor
Salmón	Colinabo
Tilapia	Diente de león
Trucha	Espárragos
Mariscos	Espinaca
Almejas	Hojas de mostaza,
Camarones	nabo y remolacha
Langostinos	Lechuga
Cangrejo	Nabo
Cigala	Pepino
Langosta	Perejil
Mejillones	Pimiento morrón

Ostras	Pimientos
Vieiras	Rábano
	Rúccula
	Remolacha
	Champiñones
	Cherry
	Tomate
	Tomatillo
	Zanahorias

Tomada de: La Dieta Paleo (Cordain, 2014, págs. 127-133)

Existen una serie de pasos que sugiere el autor Chris Kresser, que ayuda a las personas a introducir la dieta paleo, en su dieta diaria.

1. Eliminar todas las harinas, azúcares refinados y aceites industriales, por las primeras dos semanas.
2. Remover granos, legumbres y productos lácteos, por las siguientes dos semanas.
3. Seguir estos pasos por dos a tres semanas.

Chris Kresser recomienda como cuarto paso volver a incluir productos como cereales, granos, legumbres y productos lácteos. Que son considerados productos de la zona gris de la dieta paleo, ya que todos los seres humanos son diferentes, por lo tanto se puede tener una dieta paleo flexible, verificando de esta manera si existe alguna intolerancia o alergia hacia estos productos.

1.6 Postres Paleo

1.6.1 Concepto de postre y postre nutritivo

Postre: este término es utilizado para definir a un tipo de plato específico, caracterizado por sabores dulces y agrisados. Por lo general, los postres son identificados por sus sabores, texturas y colores, existen varias clasificaciones, entre ellas están los postres fríos y calientes, entre otras.

Postre nutritivo: el concepto de postre nutritivo, proviene de disminuir la carga calórica y energética, cambiando cierto tipo de ingredientes, como harina,

azúcar, grasa; por productos con menos calorías, además del uso de frutas y vegetales, para su preparación.

1.6.2 Postres en Quito

Las primeras pastelerías en Quito, no empezaron específicamente como pastelerías, sino más bien como dulcerías, donde se elaboraban los postres tradicionales, que hoy en día marcan la cultura quiteña. Estas dulcerías empezaron con la elaboración de compotas, alfajores, garrapiñadas, entre otros productos desde antaño, tomando como base el conocimiento y los secretos aprendidos como resultado de la tradición verbal.

Una de las primeras pastelerías, fundada en 1858, es la Heladería y Cafetería San Agustín, por otro lado el barrio de San Juan o el de Luluncoto son solo otro ejemplo, de lugares donde esta tradición se mantiene a través del tiempo.

Dentro de la pastelería tradicional Quiteña, se puede degustar los higos enconfitados, el arroz con leche, el dulce de guayaba, las quesadillas, los quimbolitos, las mistelas, los suspiros, entre otros productos, que se puede encontrar en las calles del centro histórico. (Turismo, 2013)

Mientras empuña la paila, Banda, cuenta que la fabricación de dulces es algo que heredó de su madre (Herminia Smith). Pero fue su abuela (Hortensia) quien en 1915 inauguró Cruz Verde, un sitio en donde se expenden las famosas golosinas y en el que Banda espera mantener su legado. (ANDES, 2012)

En la actualidad, la pastelería moderna ha pasado a ser el enfoque de los negocios, sin embargo, no se ha dejado atrás los sabores tradicionales de nuestra cultura, por lo que hoy se han implementado varias técnicas de la repostería internacional, para así darle un toque moderno a nuestras recetas tradicionales. Es importante mencionar, que hoy en día es muy fácil jugar con los sabores y los productos que se encuentran en el mercado, además de seguir las nuevas tendencias, que aportan un aire fresco y renovado.

1.6.3 La Dieta Paleo en la repostería

The Word *patisserie* itself has evolved over the years and across different cultures to mean a number of different things. It can refer to the prepared pastries themselves, or it can mean the shop in which they are sold.... In other contexts, it simply refers to desserts in a very general sense (Hulet, 2015).

La dieta paleo en la repostería nace de la idea de ayudar a las personas que tienen limitaciones nutricionales o que son sensibles a ciertos ingredientes utilizados en los postres clásicos, como por ejemplo granos, gluten, azúcar y lácteos. Es por esta razón que de una perspectiva diferente de postre, se busca llegar a mantener esas limitaciones sin que las personas sufran algún efecto secundario, además de brindar a las personas una opción más saludable.

Esta dieta brinda varias opciones que ayudan a reemplazar los ingredientes clásicos, que se utilizan para la elaboración de postres. Es por esto que en el mercado se encuentran, en la actualidad, productos como harina y aceite de coco, que reemplazan al producto graso como la mantequilla y la harina de maíz, que por lo general contiene una alta cantidad de gluten. En cuanto a las azúcares refinadas, hay que tomar en cuenta que no es muy complicado de reemplazar y encontrar opciones más saludables, una de ellas es la miel, que por su naturaleza y su dulzor es una buena opción como reemplazo de la misma, además en el mercado ya es posible encontrar también la hoja de stevia, la cual aporta un nivel alto de dulzura sin aportar calorías extras

Si bien es cierto en la era paleolítica no se consumían postres, pero en la actualidad, se puede adaptar este estilo de vida y brindar otra opción de postres saludables, que según la investigación realizada, podría ayudar a mantener la salud del ser humano que se ha visto afectada a través de los años. No obstante, es importante mencionar que el hecho de que sea un postre saludable no significa que se puede consumir en exceso.

Ingredientes Paleo:

Proteína animal: Huevos

Productos a base de coco: aceite de coco, leche de coco, harina de coco, mantequilla de coco y azúcar de coco

Productos a base de almendra: harina de almendra y leche de almendra.

Harinas a base de Frutos secos: avellana, pistacho, nueces, cashius, pecanas.

Harinas almidonadas: tapioca y arrurruz

Productos a base de cacao: nibs de cacao, cacao en polvo orgánico, Chocolate orgánico mayor a 75%.

Productos de alto porcentaje graso: aguacate, ghee (mantequilla clarificada), mantequilla en bajos porcentajes.

Endulzantes: miel cruda y hojas de stevia.

Frutas y Verduras: plátano, zapallo, zanahoria, entre otras.

El concepto de postre paleo, es brindar otra opción de postres, que aporten beneficios nutricionales. Postres que estén al alcance de todos, no solamente de personas que sigan este estilo de vida Paleo, sino también de personas que sufran ciertas enfermedades que les condicionan con ciertos alimentos, por ejemplo, diabetes, obesidad, hipertensión o problemas cardiovasculares, puedan consumir un postre sin la preocupación de aumentar su nivel de insulina en sangre, que más tarde pueda causar un problema con consecuencias graves en su salud.

1.6.4 Beneficios de los Ingredientes paleo para el consumidor

Para poder aplicar la dieta paleo en la repostería, se debe entender primero los beneficios nutricionales que cada uno de los ingredientes paleo tiene, que en conjunto aportaran nutricionalmente al consumidor.

Huevos: el huevo es uno de los alimentos que más consumimos a diario, teniendo un 34% de proteína. Este alimento ayuda a la reparación y formación de tejidos, ya que contiene ácidos grasos insaturados, poliinsaturados y mono insaturados, además de esenciales como ácido oleico y linoleico, que ayudan en la formación de membranas celulares.

Es importante mencionar que la clara tiene el mayor porcentaje de agua en un 80%, además de tener la proteína ovoalbúmina que es la responsable de la formación de tejidos. A parte podemos encontrar vitaminas como B1, B5, B6 y B12 y minerales como sodio, selenio, hierro, fósforo, yodo y zinc. (Lanz, Comer bien, Vivir Bien , 2012)

Frutos secos:

Almendras: mayor contenido de nutrientes, proteína vegetal y ácidos grasos insaturados como el omega 6 y 9, y vitaminas A, B2, C, D y E. Además de minerales como potasio, fósforo, cobre, hierro, calcio, magnesio, zinc, azufre y cloro.

Las almendras ayudan a regular la presión arterial gracias al potasio, por su alto contenido de magnesio ayuda a mantener los dientes y los huesos fuertes, además de cuidar nuestros músculos. Al ser un alimento bajo en índice glucémico es apto para el consumo de personas diabéticas.

Avellanas: este fruto seco favorece la formación y reparación de los tejidos, gracias a su gran aporte de proteína vegetal de calidad, al mismo tiempo que aporta aminoácidos esenciales como: isoleucina, leucina, lisina, treonina y triptófano. Es una gran fuente de calcio que mantiene huesos, dientes y la coagulación de la sangre. Contiene vitaminas A, B1, B2, B6 y E. además de minerales como calcio, fosforó, potasio, sodio, hierro, Zinc y magnesio.

Nueces: alto contenido de proteína vegetal, así como de aminoácidos esenciales. Por lo general es un gran alimento consumido por las personas vegetarianas, debido a que la calidad de la proteína vegetal es superior a la de la carne. La nuez tiene potencial de antioxidante, gracias a su elevado

contenido de vitamina E, bloqueando la actividad de los radicales libres. Es considerado un alimento anticancerígeno, contiene vitaminas como A, B1, B3, C y E, además de minerales como fósforo, hierro, magnesio y calcio.

Pistacho: al igual que otros frutos secos, el pistacho contiene un elevado contenido de proteína vegetal ideal para dietas vegetarianas. Además de ser un gran antioxidante, al igual que la nuez bloquea los radicales libres. Contiene vitaminas tales como B1, B2, B3, B5, B6, B9 y E, aparte de un conjunto de minerales como potasio en mayor cantidad, hierro y fósforo. (Lanz, Comer Bien , Vivir Bien , 2012, págs. 103, 105, 125, 129)

Productos a base de coco:

Coco: el coco es una fruta de gran valor nutricional que contiene y aporta sales minerales y vitaminas, su pulpa, leche y agua son ricas en nutrientes. Por ejemplo, el agua de coco tiene proteínas, carbohidratos, minerales como hierro, calcio, fósforo, silicio, potasio y magnesio, además de vitaminas como B1, B2, B6 y C. Por otro lado, la pulpa es una gran fuente de agua, proteínas y fructosa, posee una gran fuente de fibra, vitaminas como A, B1, B2, B9 y C y minerales como Calcio, fósforo, magnesio, hierro, azufre, potasio, sodio, entre otros. (Lanz, 2012)

Aceite de coco: el aceite de coco es rico en ácido láurico, que ayuda a ser anti-bacterial, anti-fungos. Tiene grandes beneficios para el ser humano como ayudar a la pérdida de peso, ayuda con las enfermedades cardíacas, fortalece el sistema inmunológico, además de ayudar con el correcto funcionamiento de la glándula de la tiroides. (Edwards, 2015)

Leche de coco: este producto tiene una gran cantidad de beneficios, por ejemplo ayuda a la elasticidad de la piel, gracias al gran porcentaje de vitamina C que tiene. Además de mantener los huesos fuertes, gracias a su elevado porcentaje de fósforo, a pesar de no ser tan rico en calcio. Mantiene los niveles de azúcar en sangre, baja la presión arterial, fortalece el sistema inmunológico. Ayuda a prevenir la anemia, debido a su elevado porcentaje de hierro, una taza

de leche de coco brinda un cuarto del porcentaje de hierro que una persona debe ingerir.

Harina de coco: la harina de coco tiene 14% de aceite de coco y 50-60% de fibra, mayor al porcentaje de otras harinas, el resto de su composición se basa en agua, proteína y carbohidratos, teniendo un bajo contenido de gluten. Posee un porcentaje nulo de colesterol, beneficia la pérdida de peso, ya que al poseer gran cantidad de fibra, la persona se sacia más rápido. Hay que mencionar que la harina de coco mejora el funcionamiento del corazón y del sistema inmunológico. (Edward, 2015)

2 Capítulo 2 Tabulación y comparación calorica

2.1 Encuesta

Para poder segmentar el mercado al cual los postres paleo serán dirigidos, primero se debe conocer el número de personas que llegaran a ser potenciales clientes y debido a que el producto será vendido al por menor en un mercado específico está categorizado como G4721 según el INEC. Según la información requerida el número de clientes potenciales para este negocio es de 2.239.191, siendo el 49% hombres y el 51% mujeres. (INEC, 2016)

Puesto que la dieta paleo es más conocida en los deportistas de crossfit, los postres saludables basados en esta dieta serán dirigidos a este mercado. Por lo cual se encuestará a un grupo de personas que practiquen este deporte, para determinar, en general, qué postres son los que prefieren consumir, tomando como base esa información para realizar el recetario de postres saludables paleo.

En este estudio cualitativo para determinar el número de encuestas que se debe realizar, se utilizará la fórmula de cálculo de muestra para poblaciones finitas menores a mil. La cual después de realizar el cálculo tomando como tamaño de población base 300 personas el resultado de muestras es de 86, teniendo como margen de error un 8% y con un nivel de confiabilidad del 92%.

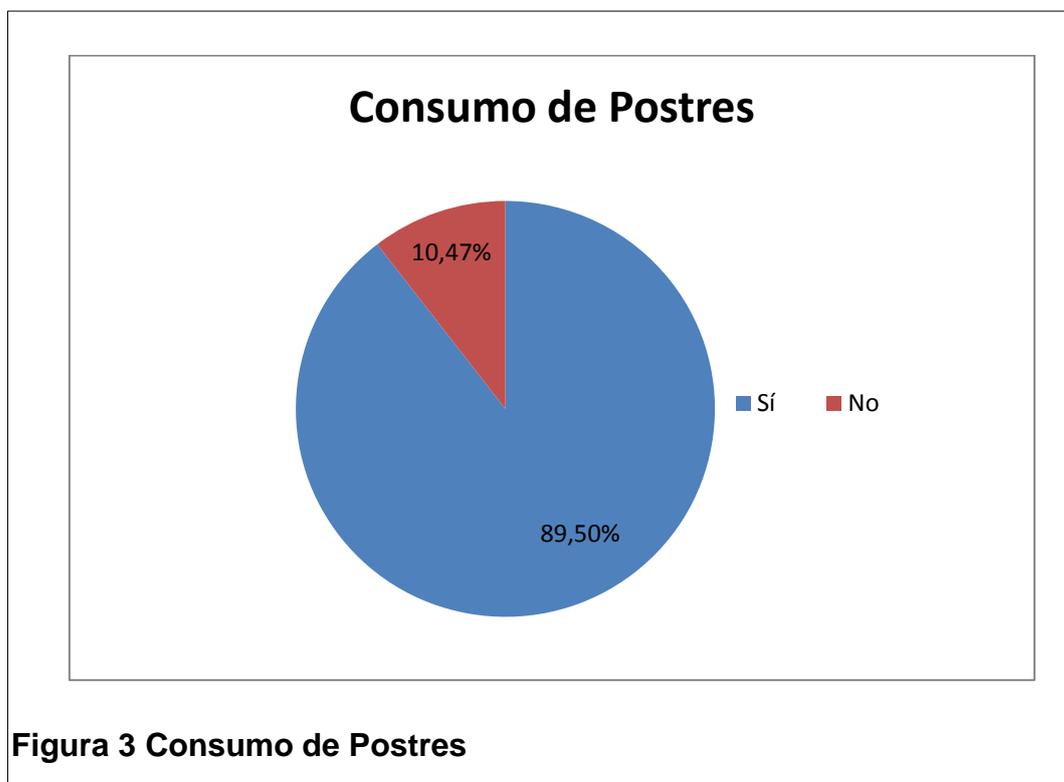
Los objetivos principales de esta encuesta son conocer y recopilar información sobre el gusto y preferencia en cuanto a postres. Además identificar que productos paleo son más conocidos por las personas. Y por último, reunir información sobre el valor que el consumidor está dispuesto a pagar por un postre saludable.

7.2.1 Tabulación de la encuesta

Esta encuesta se realizó a hombres y mujeres de 15 a 45 años, para determinar los gustos y preferencias en cuanto a postres se refiere, además de establecer si este grupo de personas estaría dispuesto a probar una nueva propuesta como son los postres paleo.

Gráfico del consumo de productos de repostería

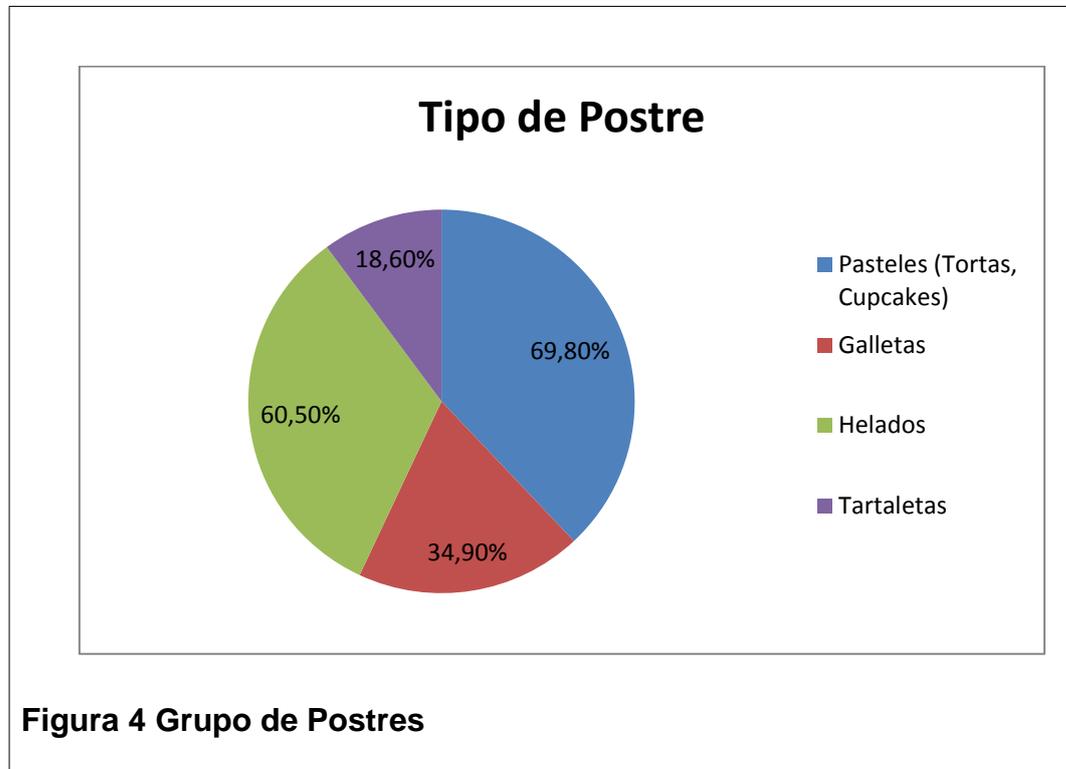
- ¿Consume productos de repostería?



Después de realizar las encuestas en el centro deportivo crossfit hypnos, se ha obtenido como resultado que el 89,5% de los encuestados consume algún tipo de producto de repostería, mientras que el 10 % restante no lo hace.

Gráfico de qué tipo de postres consumen

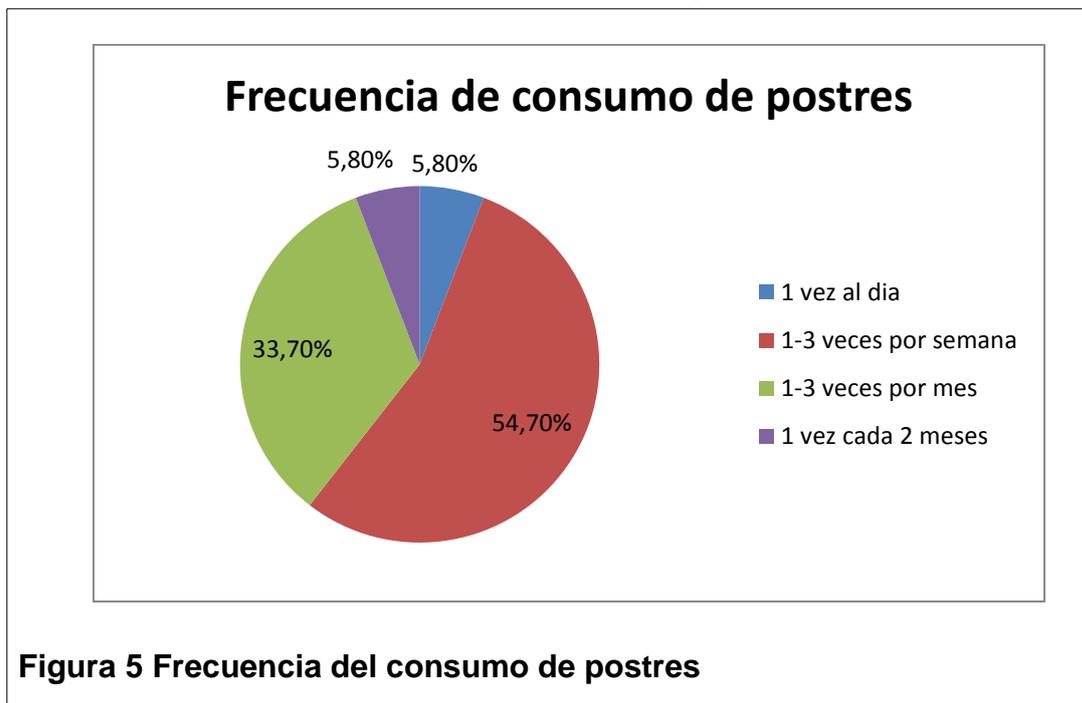
- Dentro de esta lista elija los productos de repostería que más consume:



Para poder definir las recetas que serían usadas para la elaboración del recetario de postres paleo, era importante definir qué tipo de postre era el que más consumen las personas, dando como opción cuatro grupos de postres, los cuales se clasificaron en pasteles, helados, galletas y tartaletas. Obteniendo como resultado que el 69.80% de los encuestados consumen en mayor porcentaje pasteles y tortas, mientras que el segundo porcentaje (60,5%) más alto le corresponde al grupo de los helados. Por otro lado tenemos al grupo de las galletas con el porcentaje de consumo de 34,9 y las tartaletas con el porcentaje más bajo de 18,60.

Gráfico de la regularidad del consumo de postres

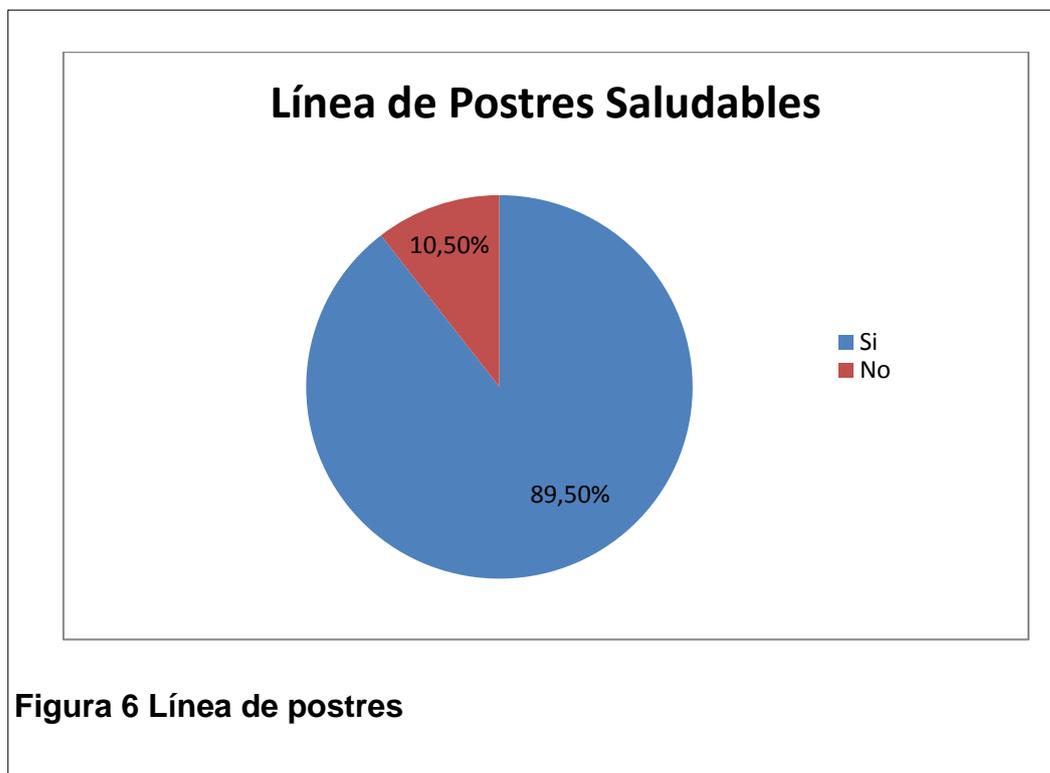
- ¿Qué tan frecuente consume usted un postre?



La frecuencia con la que los encuestados comen postre se delimitó de una vez por día hasta una vez cada dos meses. El resultado fue que el mayor porcentaje, en el que los encuestados consumen postre, fue de una a tres veces por semana con un porcentaje de 54.70%. El segundo porcentaje más alto, con un 33,70% fue de una a tres veces por mes. Por último, con un porcentaje de 5,8% se pudo ver que un pequeño grupo consume postres una vez al día, como también lo contrario el consumo de postres una vez cada dos meses.

Gráfico sobre una propuesta de línea de postres saludables

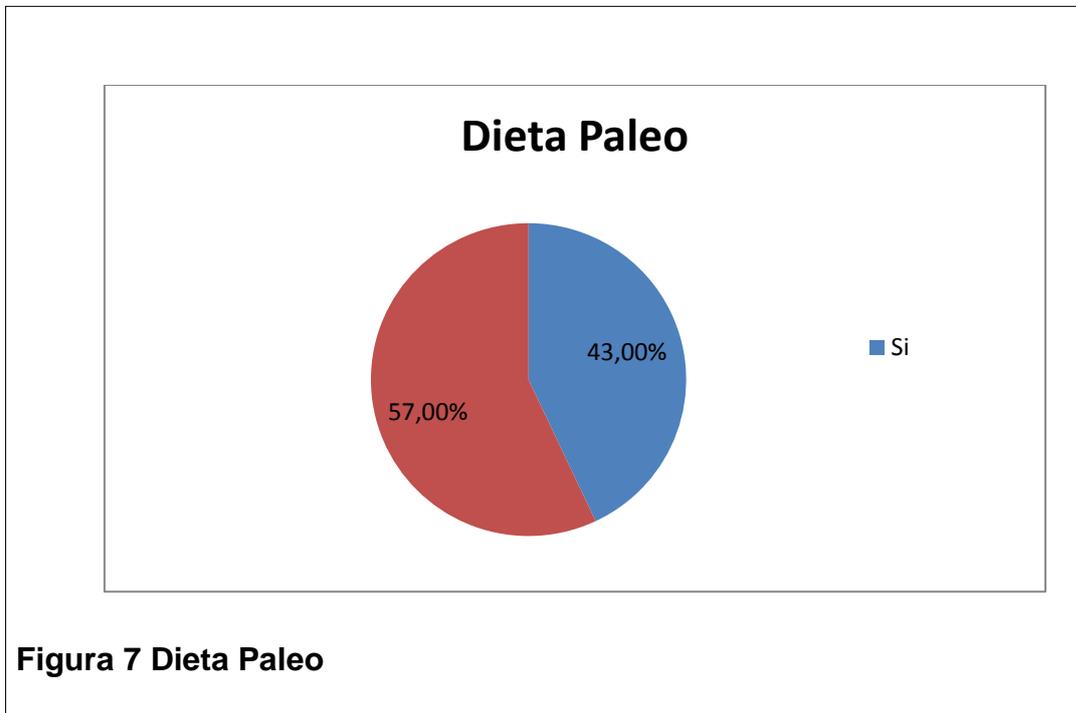
- ¿Le gustaría encontrar en el mercado una línea de repostería saludable?



El grupo de personas que afirmó que le gustaría encontrar una línea de postres saludables fue del 89,5%, al contrario del 10,50 %.

Gráfico sobre el conocimiento de la Dieta paleo

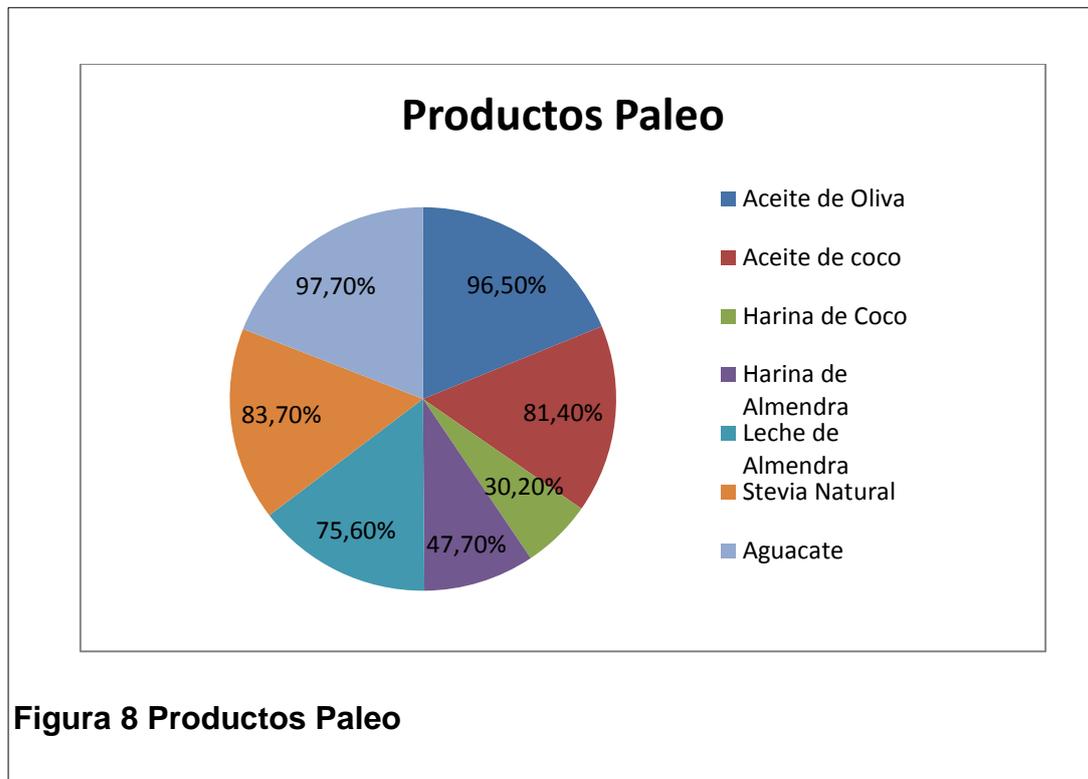
- ¿Ha escuchado de la dieta Paleo?



La dieta Paleo no es muy conocida por los quiteños, en la actualidad, solo 43% conoce sobre este nuevo estilo de vida, en su mayoría son deportistas que hacen crossfit. Sin embargo, es importante mencionar que poco a poco este estilo de vida se está abriendo camino, dando como resultados más lugares y restaurantes donde se consuma la dieta paleo.

Gráfico sobre Productos Paleo

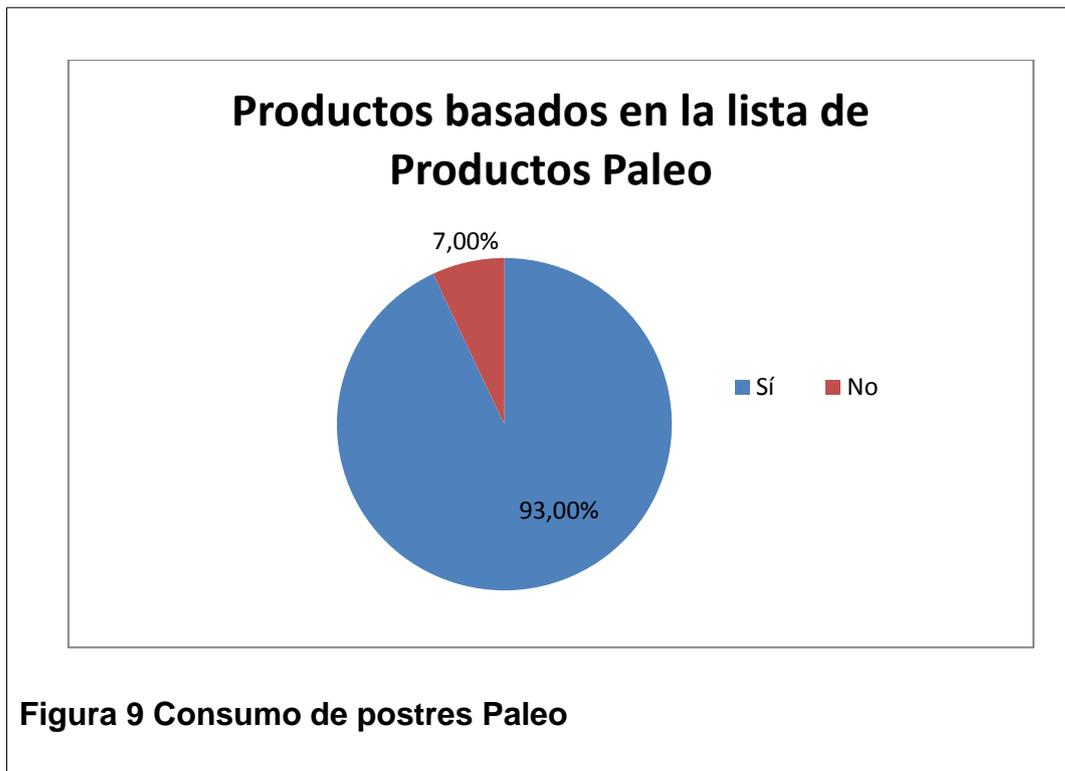
- ¿Conoce usted alguno de estos productos?



Para poder implementar, los productos paleo a los postres saludables, era importante tener conocimiento de cuáles de estos productos son más conocidos. Por esta razón se hizo una lista de productos paleo que se utilizan en la elaboración de postres saludables, en la cual se encuentran con los más altos porcentajes el aguacate con un 97,7% y el aceite de oliva con un 96,5%. Además se puede ver que los otros tres productos con un porcentaje alto son la Stevia Natural con un 83,70%, el Aceite de Coco con un 81,40% y la leche de almendra con un 75,60%. Hay que tomar en cuenta que productos como el harina de coco (30,20%) y el harina de almendra (47,70%) son menos conocidas, ya que en el país no se utilizan este tipo de harinas con frecuencia.

Gráfico sobre el consumo de postres con base a los productos anteriores

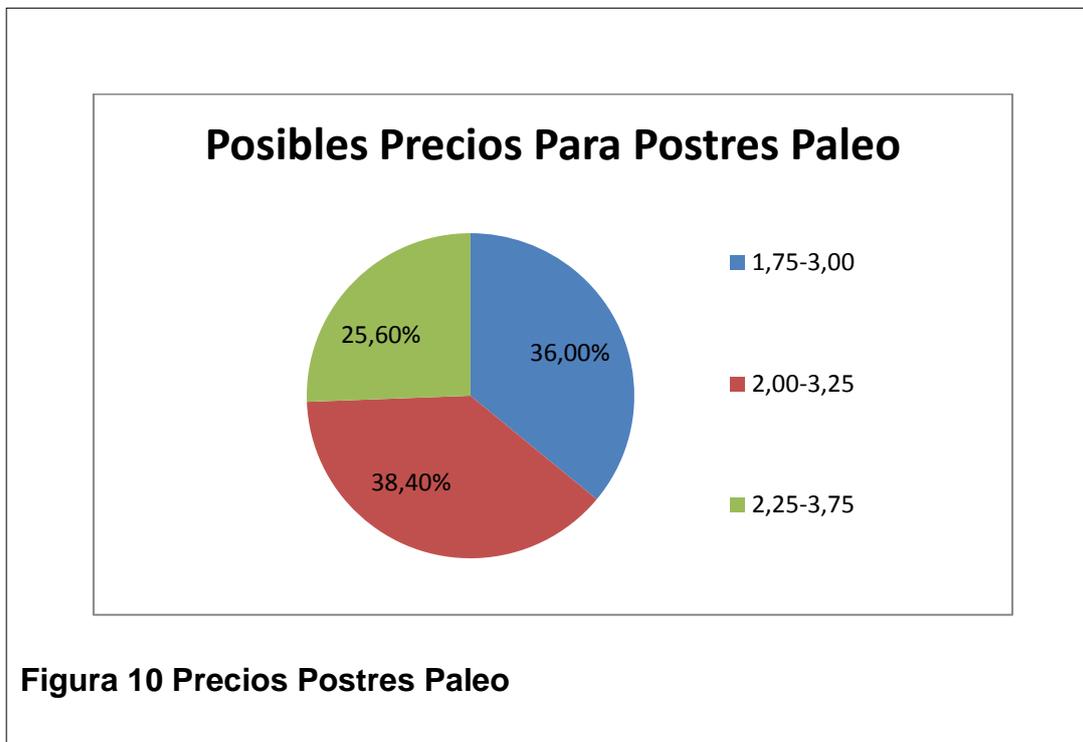
- ¿Estaría dispuesto a comprar productos elaborados a base de la lista de productos anterior?



Se preguntó a los encuestados, si consumirían postres basados en la lista de productos paleo anterior, a lo que el 93% de las personas respondieron que sí lo harían, mientras que el 7% restante no consumiría estos productos.

Gráfico sobre el valor que los posibles clientes están dispuestos a pagar por productos Paleo.

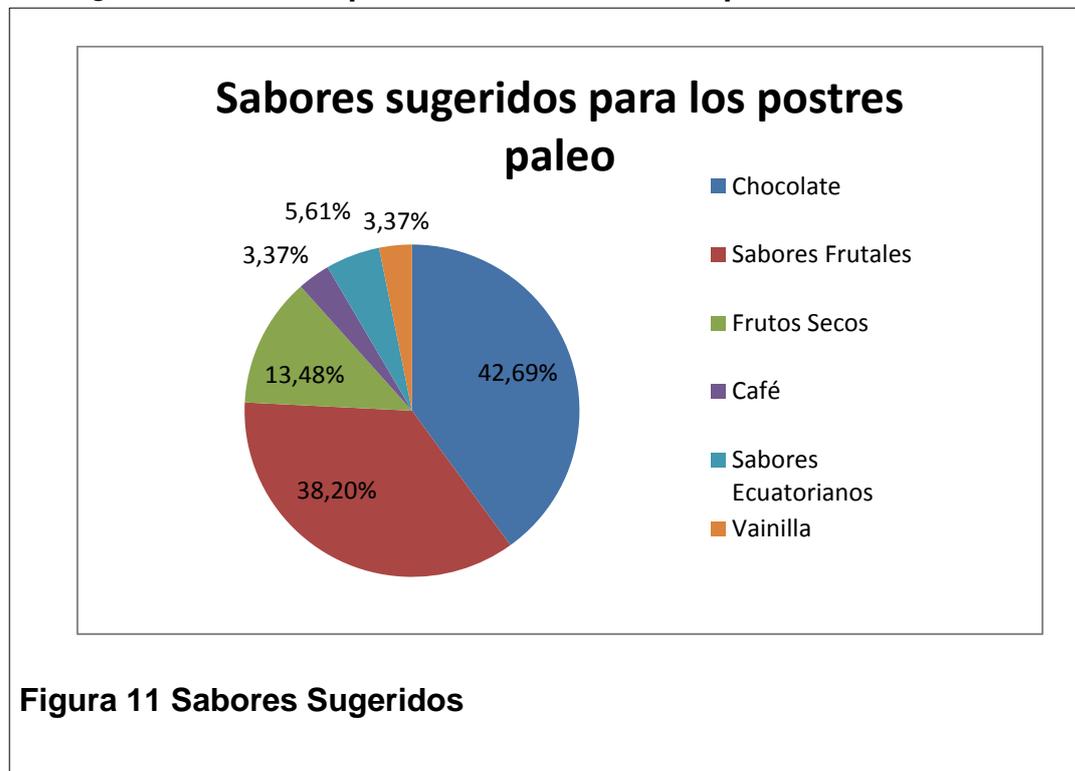
- **¿Cuánto estaría usted dispuesto a pagar por estos productos basados en la dieta paleo?**



Para poder conocer que precios estarían dispuestas a pagar las personas por los postres paleo, se dio como opción tres precios estimados de los cuales el que mayor porcentaje obtuvo es el que oscila entre los \$2.00 hasta los \$3,25 con un porcentaje de aceptación del 38,40%. El segundo porcentaje más alto es el valor que oscila entre \$1.75 y \$3.00 con un 36%. Finalmente podemos ver que el valor que fluctúa entre los \$2,25 y \$3.75 obtuvo un 25.60%.

Gráfico sobre la sugerencia de sabores para los postres paleo

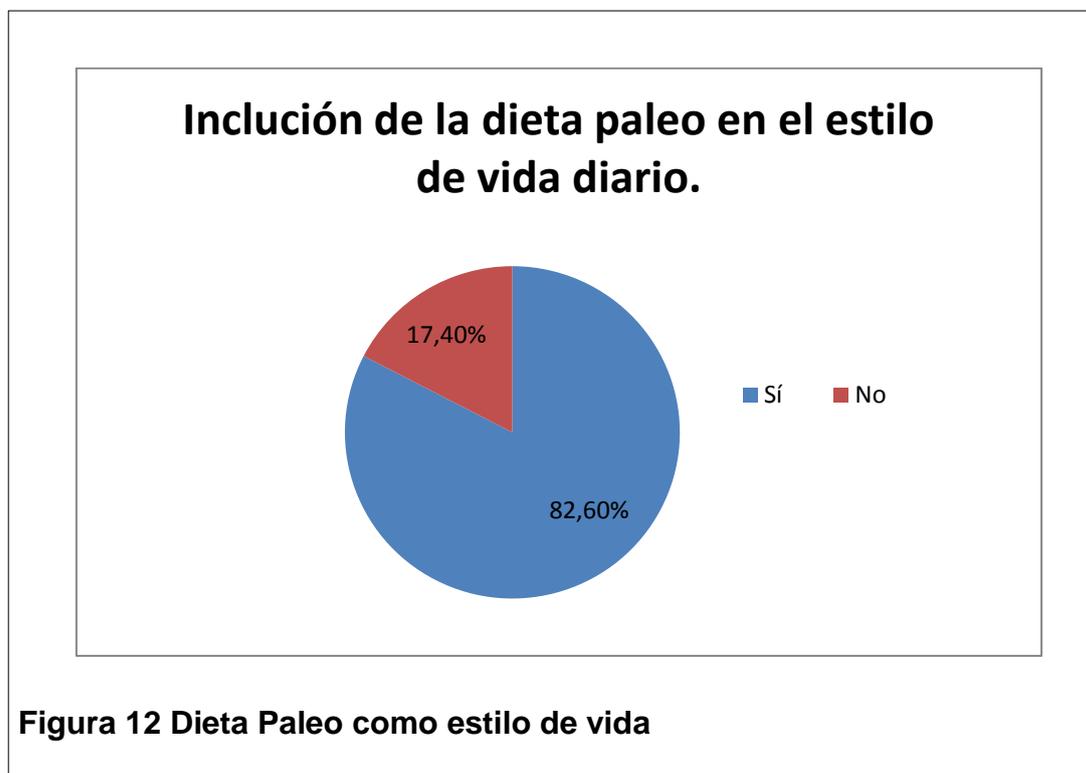
- ¿Qué sabores esperaba encontrar en los postres Paleo?



Para poder realizar el recetario, era necesario conocer los gustos y preferencias de las personas, en cuanto a sabor se refiere, de los postres saludables. Por lo cual el mayor porcentaje obtuvo el chocolate con 42.69%, en segundo lugar, se puede ver que los encuestados esperan encontrar sabores frutales, teniendo este grupo específico un porcentaje de 38.20%. Entre otro de los sabores sugeridos se encuentra el de frutos secos con un 13.48%. Por último, sabores como vainilla, café e incluso sabores tradicionales, también se pueden encontrar entre las sugerencias de los encuestados.

Gráfico del número de personas que implementaría la dieta paleo a su estilo de vida.

- ¿Incluiría usted las recomendaciones de la dieta Paleo en su Dieta habitual?



Se preguntó a los encuestados si incluirían las recomendaciones que propone la dieta paleo en su estilo de vida, el 82,60% aseguraron que podrían incluirla en su estilo de vida, mientras que el 17.40% no incluiría esta dieta en su estilo de vida.

2.2 Comparación calórica:

Para poder comprobar que la dieta paleo es una buena opción para la elaboración de postres más saludables, se ha escogido cuatro recetas de postres clásicos y cuatro recetas de postres paleo, para hacer una comparación calórica entre ambos. Y así evidenciar, ejemplificar y dar a conocer las diferencias entre un postre clásico y un postre paleo, para realizar este proceso se utilizará la tabla de composición de alimentos.

Helado Paleo:**Tabla 5 Tabla nutricional Helado de mango y cítricos**

Helado de mango y cítricos					
NOMBRE DE LA PREPARACION	CANTIDAD	ENERGIA	PROT	GRASA	CARBOH
NOMBRE DE ALIMENTO	G	KCLA	G	G	G
Mango	300	132,00	1,20	0,60	34,50
Jugo de limón	60	17,40	0,66	0,18	5,59
Jugo de naranja	60	30,00	0,42	0,06	7,80
Miel	65	197,60	0,20	0,00	53,56
Leche de coco	285	53,43	0,00	5,34	2,38
	SUBTOTAL	430,43	2,48	6,18	103,83
	TOTAL	71,74	0,41	1,03	17,31

Tomado de Tabla de composición de alimentos.

Helado Clásico:**Tabla 6 Tabla nutricional helado de mango clásico**

Helado de mango					
NOMBRE DE LA PREPARACION	CANTIDAD	ENERGIA	PROT	GRASA	CARBOH
NOMBRE DE ALIMENTO	G	KCLA	G	G	G
Mango	300	132,00	1,20	0,60	34,50
Jugo de limón	60	17,40	0,66	0,18	5,59
Yema de huevo	40	128,00	5,96	11,28	0,12
Leche Entera	180	90,00	5,94	3,55	8,42
Azúcar	155	595,20	0,00	0,00	154,54
Crema de leche	200	648,00	3,20	66,00	14,00
	SUBTOTAL	1610,60	16,96	81,61	217,17
	TOTAL	201,33	2,12	10,20	27,14

Tomado de Tabla de composición de alimentos

Como se puede ver el helado paleo contiene una menor cantidad de energía, proteína, grasa y de carbohidratos a comparación de una porción de helado normal, si bien es cierto el helado de mango contiene más energía que el paleo, si comparamos las dos tablas podemos darnos cuenta que la mayor parte de energía que contiene el helado proviene de la crema de leche y del azúcar. El helado clásico posee más porcentaje de grasa que de fruta natural, por lo que contiene más calorías, además de aportar carbohidratos simples en una cantidad elevada gracias al azúcar.

Brownies Paleo:

Tabla 7 Tabla nutricional Brownie Paleo

NOMBRE DE LA PREPARACION		Brownie Paleo				
NOMBRE DE ALIMENTO	CANTIDAD	ENERGIA	PROT	GRASA	CARBOH	
	G	KCLA	G	G	G	
Chocolate 75%	60	357,45	5,11	24,26	30,64	
Huevos	100	158	12	10,7	2,4	
Cacao en polvo	45	41,86	3,14	3,14	7,33	
Harina de coco	155	246,03	21,87	10,93	60,14	
Vainilla	7	20,16	0,00	0,00	0,89	
Aceite de coco	100	857,14	0,00	100,00	0,00	
expreso (café de chuspa)	60	135,60	7,30	8,88	38,04	
Miel	200	608,00	0,00	0,00	164,80	
	SUBTOTAL	2424,24	49,42	157,91	304,23	
	TOTAL	202,02	4,12	13,16	25,35	

Tomado de Tabla de composición de alimentos.

Brownies Clásicos:

Tabla 8 Tabla nutricional Brownie Clásico

NOMBRE DE LA PREPARACION		Brownie				
NOMBRE DE ALIMENTO	CANTIDAD	ENERGIA	PROT	GRASA	CARBOH	
	G	KCLA	G	G	G	
Chocolate	65	357,5	14,95	182	26	
Azúcar impalpable	65	252,85	0,00	0,07	64,74	
Harina	65	103,17	6,53	0,85	48,17	
Vainilla	7	20,16	0,00	0,00	0,89	
Mantequilla	45	322,65	0,38	36,50	0,27	
Azúcar	50	192,00	0,00	0,00	49,85	
Huevos	75	118,50	9,00	8,03	1,80	
	SUBTOTAL	653,31	9,39	44,52	52,81	
	TOTAL	130,66	1,88	8,90	10,56	

Tomado de Tabla de composición de alimentos.

En cuanto a la comparación de las dos recetas de brownies, podemos darnos cuenta que los brownies paleo contiene un elevado porcentaje de energía, proteína, grasa y carbohidratos, eso se debe a que los productos que se utilizan, como el harina de coco y el aceite de coco, son de gran valor nutricional, tanto en energía como en carbohidratos, siendo productos más saludables. En cambio, el brownie clásico contiene una elevada cantidad de azúcar, tanto por parte del chocolate como del azúcar procesado.

Galletas de chocolate Paleo

Tabla 9 Tabla nutricional Galletas Paleo

NOMBRE DE LA PREPARACION		Galletas de chocolate				
NOMBRE DE ALIMENTO	CANTIDAD	ENERGIA	PROT	GRASA	CARBOH	
	G	KCLA	G	G	G	
Miel	50	152,00	0,15	0,00	41,20	
Huevos	100	158	12	10,7	2,4	
Chocolate 70%	100	484,00	11,10	35,8	34,00	
Aceite de coco	30	257,14	0,00	30,00	0,00	
Harina de coco	125	312,50	27,78	13,89	76,38	
Harina de Tapioca	75	261,75	0,30	0,30	0,25	
Nueces	28	196,00	2,60	20,40	3,93	
Coco rallado	28	0,84	0,90	0,00	0,00	
Almendras	28	164,00	0,00	0,00	23,07	
	SUBTOTAL	1986,00	54,83	111,09	181,23	
	TOTAL	132,41	3,65	7,40	12,08	

Tomado de Tabla de composición de alimentos.

Galletas de chocolate

Tabla 10 Tabla nutricional Galletas de chocolate

NOMBRE DE LA PREPARACION		Galletas de chocolate				
NOMBRE DE ALIMENTO	CANTIDAD	ENERGIA	PROT	GRASA	CARBOH	
	G	KCLA	G	G	G	
Azúcar	50	192,00	0,00	0,00	49,85	
Huevos	100	158	12	10,7	2,4	
Chocolate con leche	100	550,00	23,00	280,00	40,00	
Mantequilla	30	215,10	0,26	24,33	0,18	
Harina de trigo	125	441,25	12,56	1,63	92,63	
Nueces	28	196,00	2,60	20,40	3,93	
Coco rallado	28	0,84	0,90	0,00	0,00	
Almendras	28	164,00	0,00	0,00	23,07	
	SUBTOTAL	1917,19	51,31	337,06	212,06	
	TOTAL	127,81	3,42	22,47	14,14	

Tomado de Tabla de composición de alimentos.

Las galletas de chocolate paleo, por su parte tiene un mayor porcentaje de energía y de proteína, sin embargo, un menor porcentaje de grasa y de carbohidratos a comparación de la galleta de chocolate normal, que tiene un alto porcentaje de grasa y carbohidratos, gracias a la cantidad de azúcar y al contenido graso del chocolate.

Tartaleta de Camote Paleo

Tabla 11 Tabla nutricional tartaleta de camote paleo

NOMBRE DE LA PREPARACION		Tartaleta de Camote			
NOMBRE DE ALIMENTO	CANTIDAD	ENERGIA	PROT	GRASA	CARBOH
	G	KCLA	G	G	G
Masa					
Aceite de coco	50	428,57	0,00	50,00	0,00
Miel	25	76	0,08	0,00	20,6
Harina de Almendra	115	698,21	24,64	61,61	20,54
Coco rallado	125	3,75	4	0	0
Relleno					
Camote morado	600	660	8,4	1,8	154,2
Leche de coco	200	37,5	0,00	3,75	1,67
Miel	50	152	0,15	0	41,2
Harina de Tapioca	60	209,4	0,24	0,24	50,16
canela	15	39,15	0,58	0,48	11,98
Jengibre	7	5,60	0,13	0,05	1,24
	SUBTOTAL	2310,18	38,22	117,93	301,59
	TOTAL	288,77	4,77	14,74	37,69

Tomado de Tabla de composición de alimentos.

Tartaleta de Manzana clásica

Tabla 12 Tabla nutricional Tartaleta de manzana

NOMBRE DE LA PREPARACION		Tartaleta de Manzana			
NOMBRE DE ALIMENTO	CANTIDAD	ENERGIA	PROT	GRASA	CARBOH
	G	KCLA	G	G	G
Masa					
Harina	150	529,50	15,08	1,95	111,15
Azúcar en polvo	65	252,85	0	0,07	64,74
Mantequilla	75	537,75	0,64	60,83	0,45
Huevo	50	79	6	5,3	1,2
Relleno					
Manzana	150	148,5	1,2	0,3	39,6
Azúcar	200	768	0,00	0,00	199,40
Crema de leche	60	194,4	0,96	19,8	4,2
canela	15	39,15	0,58	0,48	11,98
	SUBTOTAL	2549,15	24,46	88,72	432,72
	TOTAL	318,64	3,06	11,09	54,09

Tomado de Tabla de composición de alimentos.

En este caso la tartaleta de camote paleo contiene un alto porcentaje en todas las categorías, sin embargo, hay que mencionar que en cuanto a grasa y carbohidratos, por ejemplo, productos como el aceite de coco y la harina de almendra , son dos productos que favorecen la salud del consumidor, por lo tanto, a pesar de tener un alto porcentaje a comparación de la tartaleta de manzana, este producto favorecería la salud de la persona, brindándole energía a largo plazo y no a corto como sería la tartaleta de manzana.

3 Capítulo 3 Recetario

Recetas Estándar Paleo

Tabla 13 Helado de Frutos Rojos

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS		
NOMBRE DE LA RECETA		Helado de Frutos Rojos		
GÉNERO		DEGUSTACION		
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		70 GR/5PAX		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
60	gr	Frambuesa	0,017	\$ 1,02
60	gr	Frutilla	0,003	\$ 0,20
60	gr	Mora	0,003	\$ 0,18
115	gr	Plátano	0,02	\$ 0,02
15	gr	Miel	0,01	\$ 0,16
			VALOR TOTAL	\$ 1,59
			VALOR UNITARIO	\$ 0,32
FOTOGRAFÍA		PROCEDIMIENTO		
		Frutas bien congeladas		
		Poner en el procesador y agregar la miel		
		Llevar al congelador		

Tabla 14 Helado de mango y cítricos

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS		
NOMBRE DE LA RECETA		Helado de Mango y cítricos		
GÉNERO		DEGUSTACION		
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		70 GR/6PAX		
PROFESOR				
FECHA DE ELABORACIÓN		08/10/2015		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
300	gr	Mango	0,0024	\$ 0,72
60	gr	Jugo de limón	0,01	\$ 0,60
60	gr	Jugo de naranja	0,039	\$ 2,34
65	gr	Miel	0,01	\$ 0,65
285	gr	Leche de coco	0,023	\$ 6,56
			VALOR TOTAL	\$ 10,87
			VALOR UNITARIO	\$ 1,81
FOTOGRAFÍA		PROCEDIMIENTO		
		Cortar el mango y agregar el jugo de las dos frutas en el procesador		
		Agregar la miel y la leche de coco		
		Llevar al congelador		

Tabla 15 Helado de Aguacate y Café

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS		
NOMBRE DE LA RECETA	Helado de Aguacate y Café			
GÉNERO	DEGUSTACION			
PORCIONES / PESO *PORCIÓN	70 GR/4PAX			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
2	u	Aguacate	0,52	\$ 1,04
165	gr	Expreso	0,02	\$ 2,48
3	u	hojas de Stevia	0,11	\$ 0,34
250	gr	Leche de coco	0,02	\$ 4,86
60	gr	aceite de coco	0,023	\$ 1,38
5	gr	Vaina de Vainilla	0,09	\$ 0,45
			VALOR TOTAL	\$ 10,55
			VALOR UNITARIO	\$ 2,64
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO			
	Licuar el aguacate con la leche de coco hasta que este cremoso			
	Hacer una infusión y una reducción del expreso con la hoja de stevia			
	Agregar a la preparación anterior la reducción, la vainilla y el aceite de coco			

Tabla 16 Tartaleta de camote morado

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS		
NOMBRE DE LA RECETA		Tartaleta de camote Morado		
GÉNERO		DEGUSTACION		
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		8 PAX		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Masa				
50	gr	Aceite de coco	0,023	\$ 1,15
25	gr	Miel	0,01	\$ 0,25
115	gr	Harina de Almendra	0,039	\$ 4,53
125	gr	Coco rallado	0,013	\$ 1,68
5	gr	sal	0,002	\$ 0,01
5	gr	polvo de hornear	0,005	\$ 0,03
Relleno				
600	gr	Camote morado	0,011	\$ 6,60
200	gr	Leche de coco	0,02	\$ 3,89
50	gr	Miel	0,01	\$ 0,50
60	gr	Harina de Tapioca	0,021	\$ 1,26
15	gr	canela	0,003	\$ 0,05
7	gr	sal	0,002	\$ 0,01
7	gr	Genjibre	0,015	\$ 0,11
5	gr	especias dulces	0,01	\$ 0,05
7	gr	Pimienta de cayena	0,002	\$ 0,01
			VALOR TOTAL	\$ 20,11
			VALOR UNITARIO	\$ 2,51
FOTOGRAFÍA		PROCEDIMIENTO		
		<p>Masa: Unir todos los ingredientes en un bowl, después pasarlos a un molde circular y expandirlo por todo el molde. Hornear durante 10 min a 180 C. Al retirar del horno bajar la masa inflada. Relleno: Cocinar el camote por 10 minutos y procesarlo hasta obtener un pure, agregar el resto de ingredientes y mezclar hasta que este cremoso y suave. Poner la preparación en el molde y llevar a cocción por 45 minutos.</p>		

Tabla 17 Brownie Paleo

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS		
NOMBRE DE LA RECETA		Brownies Paleo		
GÉNERO		DEGUSTACION		
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		9 Pax		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
60	gr	Chocolate 75%	0,05	\$ 3,22
45	gr	Cacao en polvo	0,01	\$ 0,23
155	gr	Harina de coco	0,02	\$ 2,33
7	gr	sal	0,001	\$ 0,00
7	gr	Vaina de Vainilla	0,09	\$ 0,63
100	gr	Aceite de coco	0,023	\$ 2,30
60	ml	expresso	0,02	\$ 1,20
200	gr	Miel	0,01	\$ 2,00
			VALOR TOTAL	\$ 11,90
			VALOR UNITARIO	\$ 1,32
FOTOGRAFÍA		PROCEDIMIENTO		
		Precalentar el horno a 180 C . En un bowl calentar a baño maria el aceite de coco el chocolate y el cacao en polvo, mezclar hasta que no tenga grumos. Agregar a la miel, para que se haga mas ligera. Batir los huevos y agregar poco a poco la preparación anterior y la vainilla. Por ultimo agregar el harina de coco, la sal y el expresso. Poner en el molde cuadrado engrasado y enharinado. Hornear de 20-25 min.		

Tabla 18 Galletas de Chocolate y Choco chips

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS		
NOMBRE DE LA RECETA		Galletas de Chococolate y choco Chips		
GÉNERO		DEGUSTACION		
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		15 Unidades		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
200	gr	Aguacate	0,052	\$ 0,05
200	gr	Harina de coco	0,02	\$ 3,00
100	gr	Harina de tapioca	0,021	\$ 2,10
65	gr	Miel	0,01	\$ 0,65
80	gr	Chocolate 75%	0,06	\$ 4,58
80	gr	Chocolate 60%	0,0536	\$ 4,29
1	u	Huevo	0,016	\$ 0,016
			VALOR TOTAL	\$ 14,68
			VALOR UNITARIO	\$ 0,98
FOTOGRAFÍA		PROCEDIMIENTO		
		Precalear el horno a 180 C . Batir la miel con el aguacate, agregar el huevo y el chocolate 75% derretido previamente, continuar batiendo y poco a poco agregar las harinas y por último las chispas de chocolate. Con una cuchara dar la forma a la galleta y hornear de 10-15 min.		

Tabla 19 Galletas de Frutos secos

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS		
NOMBRE DE LA RECETA		Galletas de frutos secos		
GÉNERO		DEGUSTACION		
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		15 Unidades		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
2	u	Huevos	0,016	\$ 0,03
50	gr	Miel	0,01	\$ 0,50
100	gr	Chocolate 70%	0,06	\$ 5,72
7	gr	Aceite de coco	0,023	\$ 0,16
125	gr	Harina de coco	0,02	\$ 1,88
75	gr	Harina de Tapioca	0,021	\$ 1,58
25	gr	Nueces	0,020	\$ 0,49
25	gr	Almendras	0,020	\$ 0,49
25	gr	Coco rallado	0,004	\$ 0,09
			VALOR TOTAL	\$ 10,94
			VALOR UNITARIO	\$ 0,73
FOTOGRAFÍA		PROCEDIMIENTO		
		<p>Precalentar el horno a 180 C . Batir la miel con los huevos hasta que estén espumosos, por otra parte derretir el chocolate 70% con el aceite de coco. Incorporar el chocolate derretido a los huevos batidos y agregar los ingredientes secos. Con una cuchara dar la forma a la galleta y hornear de 10-15 min.</p>		

Tabla 20 Tartaleta de Maracuyá

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS		
NOMBRE DE LA RECETA		Mini tartaletas frías de maracuyá		
GÉNERO		DEGUSTACION		
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		8 Unidades		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Masa				
115	gr	Harina de almendra	0,039	\$ 4,53
100	gr	Coco rallado	0,004	\$ 0,37
30	gr	Miel	0,01	\$ 0,30
30	gr	Aceite de coco	0,023	\$ 0,69
7	gr	Vaina de Vainilla	0,09	\$ 0,63
7	gr	jugo de limon	0,001	\$ 0,01
5	gr	Ralladura de naranja	0,001	\$ 0,01
Relleno				
50	gr	Mantequilla	0,010	\$ 0,51
60	gr	Aceite de coco	0,023	\$ 1,38
60	ml	Leche de coco	0,023	\$ 1,38
30	gr	Miel	0,01	\$ 0,30
30	gr	Jugo de Maracuyá	0,022	\$ 0,66
			VALOR TOTAL	\$ 10,76
			VALOR UNITARIO	\$ 1,34
FOTOGRAFÍA		PROCEDIMIENTO		
		<p>Masa: Poner los ingredientes en la procesadora hasta que sea homogenio, poner en film y refrigerar. Relleno: Calentar a fuego bajo la mantequilla, aceite de coco, la leche de coco extra grasa, agregar a la miel y por ultimo agregar la reducción de jugo de maracuyá, dejar enfriar. Cuando este frio sacar la masa de la refrigeradola armar las tartaletas y dejar enfriar al rededor de 3-4 horas.</p>		

Tabla 21 Muffins de Maduro

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS		
NOMBRE DE LA RECETA		Muffins de Maduro		
GÉNERO		DEGUSTACION		
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		12 Unidades		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Masa				
2	u	Maduro	0,015	\$ 0,03
4	u	Huevo	0,016	\$ 0,06
50	gr	Aceite coco	0,023	\$ 1,15
14	gr	Polvo de hornear	0,001	\$ 0,01
7	gr	Canela	0,002	\$ 0,01
65	gr	Harina de coco	0,02	\$ 0,98
2	gr	vaina de Vainilla	0,09	\$ 0,18
50	gr	Mantequilla	0,010	\$ 0,51
30	gr	Miel	0,01	\$ 0,30
			VALOR TOTAL	\$ 3,23
			VALOR UNITARIO	\$ 0,27
FOTOGRAFÍA		PROCEDIMIENTO		
		<p>Mezclar el aceite de coco con la mantequilla y la miel, cremar y agregar los huevos uno a uno, agregar la vainilla y el pure de maduro. Por ultimo agregar los ingredientes secos. Llevar al horno precalentado a 180 C y hornear de 15-18 min.</p>		

Tabla 22 Barras de Mora y Limón

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS		
NOMBRE DE LA RECETA		Barras de mora y limón		
GÉNERO		DEGUSTACION		
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		12 Unidades		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
		Masa		
170	gr	Harina de Almendra	0,039	\$ 6,69
30	gr	Harina de coco	0,02	\$ 0,45
7	gr	Polvo de hornear	0,001	\$ 0,01
7	gr	sal	0,001	\$ 0,01
45	gr	Miel	0,01	\$ 0,45
30	gr	Aceite de coco	0,023	\$ 0,69
c/n	c/n	Jugo de limón	-	
c/n	c/n	ralladura de limón	-	
2	u	Huevos	0,016	\$ 0,03
200	gr	Moras /Mortiño	0,003	\$ 0,66
			VALOR TOTAL	\$ 8,99
			VALOR UNITARIO	\$ 0,75
FOTOGRAFÍA		PROCEDIMIENTO		
		<p>Mezclar los ingredientes secos y agregar poco a poco la miel y el aceite de coco. Incorporar los huevos, la ralladura, el jugo de limón y mezclar. Poner en un molde cuadrado y tapar la masa con la fruta, un poco de fruta incrustar en la masa. Hornear a 160 C por 35 min.</p>		

4 Capítulo 4 Resultados

4.1 Informe de la presentación de productos a los expertos

Para la validación de expertos se realizaron las recetas propuestas en este proyecto, el resultado de las mismas fue mejor de lo esperado, ya que se logró obtener un producto que no tuvo mayor variación en la textura comparado con un postre normal. Sin embargo, es importante mencionar que por la materia prima que se utiliza para estos productos el resultado nunca va a llegar a ser el mismo a un postre clásico.

Por parte de los expertos se obtuvo una buena aceptación, no obstante, se hicieron ciertas recomendaciones a tomar en cuenta, que consisten básicamente en mejorar algunas de las texturas de productos como galletas de aguacate, la tartaleta de camote y el brownie. En cuanto a las galletas de aguacate se recomendó mejorar el crocante, para lo cual se ha aumentado el porcentaje de almidón de yuca, también se sugirió mejorar la textura del relleno de la tartaleta de camote, para lo cual se agregará un poco más de leche de coco. En cuanto a la textura del brownie se optará por dejar menos tiempo en el horno, para así obtener la textura interior del brownie. También se sugirió que se aumentara un poco la miel, para lograr la capa superior que caracteriza a un brownie, no obstante se debe tomar en cuenta que el propósito de este proyecto es lograr tener un postre saludable, es decir que a pesar de que estos productos tienen un gran valor nutricional, no significa que el consumo en exceso sea recomendable.

4.2 Modelo de Recetario



Figura 13 Portada

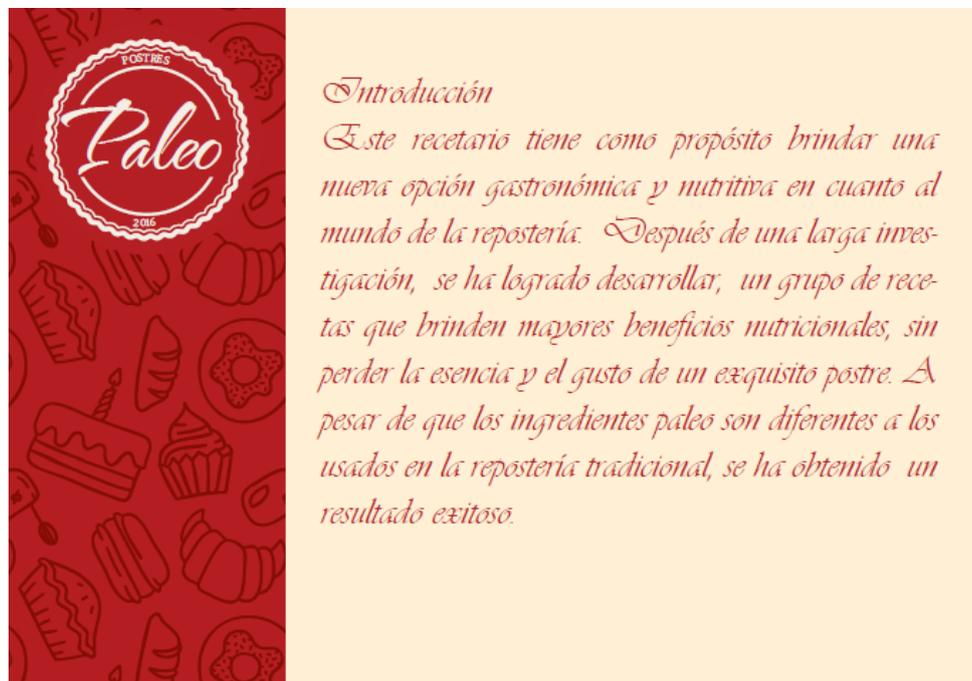


Figura 14 Introducción




Helado de Frutos Rojos

Ingredientes

Frambuesa.....	60 gr
Frutilla.....	60 gr
Mora.....	60 gr
Plátano.....	115 gr
Miel.....	15 gr

Procedimiento

Frutas bien congeladas, poner en el procesador y agregar la miel, llevar al congelador.



Figura 15 Receta 1




Helado de Mango y Cítricos

Ingredientes

Mango.....	300 gr
Jugo de limón.....	60 gr
Jugo de naranja.....	60 gr
Leche de coco.....	285 gr
Miel.....	65 gr

Procedimiento

Cortar el mango y agregar el jugo de las dos frutas en el procesador, agregar la miel y la leche de coco, llevar al congelador .



Figura 16 Receta 2



Helado de Aguacate y Café

Ingredientes

Aguacate.....	2 u
Café expresso.....	165 ml
Hojas de stevia.....	3 u
Leche de coco.....	250 gr
Aceite de coco.....	60 gr
Vaina de Vainilla.....	5 gr

Procedimiento

Licuar el aguacate con la leche de coco hasta que este cremoso, hacer una infusión y una reducción del expresso con la hoja de stevia, agregar a la preparación anterior la reducción, la vainilla y el aceite de coco.




Figura 17 Receta 3



Tartaleta de Camote Morado

Ingredientes

Masa	Relleno
Aceite de coco..... 50 gr	Camote morado..... 600 gr
Miel..... 25 gr	Leche de coco 200 gr
Harina de almendra..... 115 gr	Miel..... 50 gr
Coco rallado..... 125 gr	Harina de tapioca..... 60 gr
Sal..... 5 gr	Canela..... 15 gr
Polvo de hornear..... 5 gr	Sal..... 7 gr
	Jenjibre..... 7 gr
	Especias dulces..... 5 gr
	Pimienta de cayena..... 7 gr

Procedimiento

Masa: Unir todos los ingredientes en un bowl, después pasarlos a un molde circular y expandirlo por todo el molde. Hornear durante 10 min a 180 C. Al retirar del horno bajar la masa inflada. Relleno: Cocinar el camote por 10 minutos y procesarlo hasta obtener un pure, agregar el resto de ingredientes y mezclar hasta que este cremoso y suave. Poner la preparación en el molde y llevar a cocción por 45 minutos.




Figura 18 Receta 4



Brownies Paleo

Ingredientes

Chocolate 75%.....	60 u
Cacao en polvo.....	45 gr
Harina de coco.....	155 u
Sal.....	7 gr
Vaina de Vainilla.....	7 gr
Aceite de coco.....	100 gr
Café expresso.....	60 ml
Miel.....	200 gr



Procedimiento

Licuar el aguacate con la leche de coco hasta que este cremoso, hacer una infusión y una reducción del expresso con la hoja de stevia, agregar a la preparación anterior la reducción, la vainilla y el aceite de coco.



Figura 19 Receta 5

Mini tartaletas frías de maracuyá

Ingredientes

Masa	Relleno	
Harina de almendra.....	115 gr	
Coco rallado.....	100 gr	
Miel.....	30 gr	
Aceite de coco.....	30 gr	
Vaina de Vainilla.....	7gr	
Jugo de limon.....	7 gr	
Ralladura de naranja.....	CN	
	Mantequilla.....	50 gr
	Aceite de coco.....	60 gr
	Leche de coco.....	60 gr
	Miel.....	30 gr
	Jugo de Maracuyá.....	35 gr

Procedimiento

Masa: Poner los ingredientes en la procesadora hasta que sea homogenio, poner en film y refrigerar.

Relleno: Calentar a fuego bajo la mantequilla, aceite de coco, la leche de coco extra grasa, agregar a la miel y por último agregar la reducción de jugo de maracuyá, dejar enfriar. Cuando este frío sacar la masa de la refrigeradola armar las tartaletas y dejar enfriar al rededor de 3-4 horas.




Figura 20 Receta 6



Galletas de frutos secos

Ingredientes

Aguacate.....	200 u
Harina de coco.....	200 gr
Harina de tapioca.....	100 u
Miel	65 gr
Chocolate 75%.....	80 gr
Chocolate 60%.....	80 gr
Huevo.....	50 gr

Procedimiento

Precalentar el horno a 180 C . Batir la miel con el aguacate, agregar el huevo y el chocolate 75% derretido previamente, continuar batiendo y poco a poco agregar las harinas y por último las chispas de chocolate. Con una cuchara dar la forma a la galleta y hornear de 10-15 min.



Figura 21 Receta 7



Galletas de chocolate y chocochips

Ingredientes

Aguacate.....	200 u
Harina de coco.....	200 gr
Harina de tapioca.....	100 u
Miel	65 gr
Chocolate 75%.....	80 gr
Chocolate 60%.....	80 gr
Huevo.....	50 gr

Procedimiento

Precalentar el horno a 180 C . Batir la miel con el aguacate, agregar el huevo y el chocolate 75% derretido previamente, continuar batiendo y poco a poco agregar las harinas y por último las chispas de chocolate. Con una cuchara dar la forma a la galleta y hornear de 10-15 min.



Figura 22 Receta 8



Muffins de maduro

Ingredientes

Maduro.....	2 gr
Huevo.....	200 gr
Aceite coco.....	50 gr
Polvo de hornear.....	14 gr
Canela.....	7 gr
Harina de coco.....	65 gr
Vaina de Vainilla.....	5 gr
Mantequilla.....	50 gr
Miel.....	30 gr



Procedimiento

Mezclar el aceite de coco con la mantequilla y la miel, cremar y agregar los huevos uno a uno, agregar la vainilla y el pure de maduro. Por último agregar los ingredientes secos. Llevar al horno precalentado a 180 C y hornear de 15-18 min.

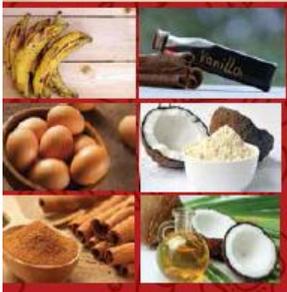
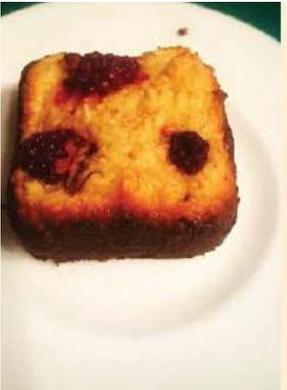


Figura 23 Receta 9



Barras de mora y limón

Ingredientes

Masa	
Harina de almendra.....	170 gr
Harina de coco.....	30 gr
Polvo de hornear.....	7 gr
Sal.....	7 gr
Miel.....	45 gr
Aceite de coco.....	30 gr
Jugo de limón.....	C/N gr
Ralladura de limón.....	C/N gr
Huevos.....	100 gr
Moras /Mortiño.....	200 gr



Procedimiento

Mezclar los ingredientes secos y agregar poco a poco la miel y el aceite de coco. Incorporar los huevos, la ralladura, el jugo de limón y mezclar. Poner en un molde cuadrado y tapar la masa con la fruta, un poco de fruta incrustar en la masa. Hornear a 160 C por 35 min.



Figura 24 Receta 10



Figura 25 Relleno

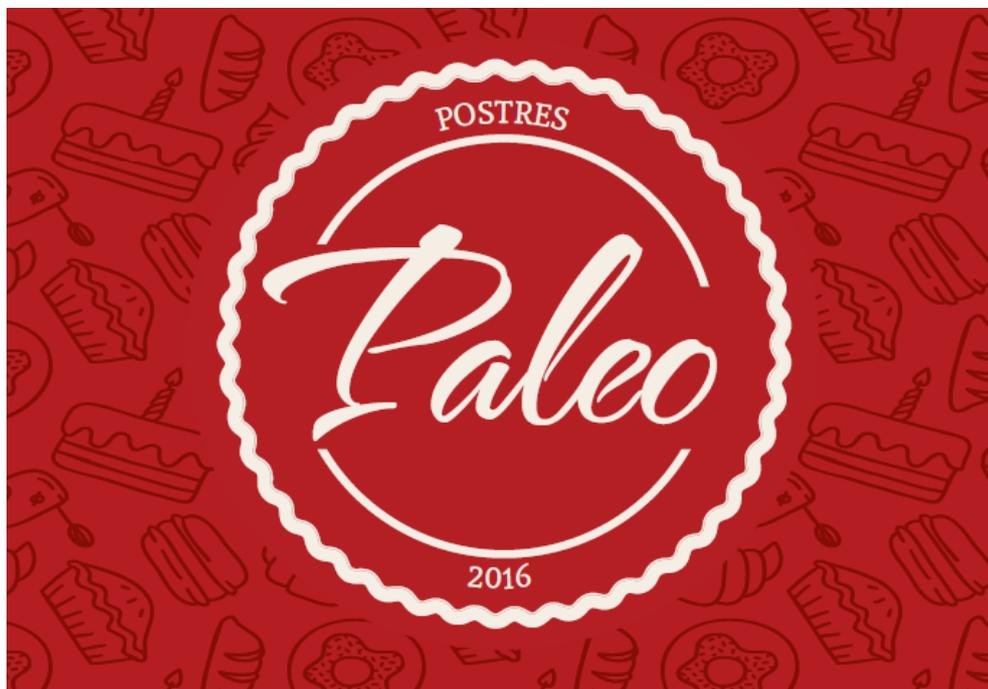


Figura 26 Contra-portada

5 Conclusiones

- La dieta paleolítica al haber sido consumida hace 2,5 millones de años tiene una teoría sustentable, ya que los seres humanos no han sufrido una evolución significativa en cuanto a su genética, por lo tanto puede ser factible para llevarla como un estilo de vida.
- La dieta paleo ayuda a mantener el índice glucémico bajo, por esta razón enfermedades como diabetes y obesidad, pueden ser disminuidas. Se debe tomar en cuenta que si se consume alimentos reales y saludables, y además se mantiene una actividad física moderada, estos resultados serán efectivos.
- Los productos paleo para repostería siguen una línea muy simple, los aceites insaturados deben provenir de la oliva o el coco, además se puede incluir el uso de mantequilla clarificada. Las harinas deben ser de frutos secos o de coco, harinas sin gluten en Ecuador, por ejemplo, se puede usar el harina de plátano y por último frutas y vegetales, es decir que es posible remplazar ciertos productos que son parte de la repostería clásica por este tipo de productos más naturales.
- Por último, la realización de los postres paleo tuvo un mejor resultado de lo esperado, ya que en cuanto a texturas y sabores, se pudo obtener un resultado positivo, se tomó en cuenta las correcciones por parte de los expertos para poder mejorar un la textura, de ciertos postres.
- Los postres paleo tuvieron una gran acogida e interés por parte la comunidad de crossfit hypnos, ya que ellos son conocedores de la dieta paleo y consumen otro tipo de productos de esta dieta, se pudo saber su nivel de aceptación.

6 Recomendaciones

- Mantenerse activo, el ser humano puede alimentarse de la mejor manera, sin embargo, es importante mantener la actividad física para que así los beneficios a la salud sean mayores.
- Las personas deberán ser pacientes, es necesario mencionar que como todo para poder notar los beneficios de este proyecto se deberá ser constante además de no exagerar en las porciones.
- Si bien es cierto la dieta paleolítica tiene ciertos pasos a seguir, es importante decir que, se recomienda seguirla por un mes, no obstante, se recomienda volver a agregar poco a poco esos alimentos que fueron eliminados, después del primer mes, para así poder descubrir que alimento beneficia o perjudica al cuerpo humano.
- Los postres paleo no tienen el mismo resultado que un postre normal, por lo tanto es importante tomar en cuenta que las texturas, que los colores y los sabores serán distintos.
- La dieta paleo debe ser llevada con cuidado, cuidando las recetas y las porciones de los alimentos, ya que al no ser de esta manera podría llegar a ser contraproducente.

7 Referencias:

- Activa, V. (08 de 2012). *Revista vida activa*. Recuperado el 11 de 12 de 2015, de http://www.vidactiva.com.ec/879-mariel_donoso_una_fiel_seguidora_de_la_dieta_paleolitica/
- ANDES. (26 de 08 de 2012). *Agencia Pública de Noticias del Ecuador y Suramérica*. Recuperado el 09 de 05 de 2016, de <http://www.andes.info.ec/es/actualidad-reportajes/5649.html>
- Bethany L. Turner, A. L. (08 de 2013). *National Library of Medicine National Institute of Health*. Recuperado el 05 de 04 de 2016, de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4091895/>
- Cordain, L. (2011). En *La Dieta Paleo* (pág. 22). Urano.
- Cordain, L. (2011). *La Dieta Paleo*. Barcelona: Urano S.A.
- Cordain, L. (2011). *La Dieta Paleo*. Hoboken: Urano S.A.
- Cordain, L. (2011). *La Dieta Paleolítica*. Hoboken: Urano, S. A.
- Cordain, L. (2011). *La Dieta Paleolítica*. En L. Cordein, *La Dieta Paleolítica* (pág. 53). Barcelona: Urano S.A.
- Cordain, L. (2011). *La Dieta Paleolítica*. Barcelona: Urano S.A.
- Cordain, L. (2011). *La Dieta Paleolítica*. Hoboken: Urano S.A.
- Cordain, L. (2011). *La Dieta Paleolítica*. Barcelona: Urano S.A.
- Cordain, L. (2011). *La Dieta Paleolítica*. Barcelona : Urano S.A.
- Cordain, L. (2014). *La Dieta Paleo*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Diccionario, L. S. (2007). *The free Dictionary*. Recuperado el 06 de 12 de 2015, de <http://es.thefreedictionary.com/paleol%c3%adtico>
- Edward, D. (2015). *Paleo de la A a la Z*. Explorer Publishing S.A.
- Edwards, D. (2015). *Paleo de la A a la Z*. Explorer Publishing.
- Hulet, J. (2015). *My Paleo Patisserie*. Victory Belt Publishing Inc.
- INEC. (19 de Diciembre de 2013). *Instituto nacional de estadísticas y censos*. Recuperado el 2016 de 06 de 19, de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-se-presenta-este-miercoles/>
- INEC. (2016). *Instituto Nacional De Estadística y Censo*. Recuperado el 07 de Mayo de 2016, de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/si-emprende/>

- INEC. (s.f.). *Instituto Nacional de Estadísticas y Censos*. Recuperado el 23 de 04 de 2016, de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/si-emprende/>
- Kesser, C. (2013). *Your Personal Paleo Code: the 3 step plan to lose weight, reverse disease and stay fit and healthy for life*. New York: Brown and Company.
- Kresser, C. (2013). *Your Personal Paleo Code: the 3 step plan to lose weight, reverse disease, and stay fit and healthy for life*. New York, USA: Brown and Company.
- Kresser, C. (13 de 08 de 2014). *Mind Body Green*. (Revitalize) Recuperado el 27 de 03 de 2016, de <http://www.mindbodygreen.com/0-14572/why-paleo-is-taking-the-world-by-storm-chris-kresser.html>
- Lanz, C. (2012). Bogotá: Planeta Colombiana S.A.
- Lanz, C. (2012). *Comer Bien , Vivir Bien* . Bogotá : Planeta Colombiana S.A.
- Lanz, C. (2012). *Comer bien, Vivir Bien* . Bogotá: Planeta Colombiana S.A.
- Morgan, D. J. (2013). *Dieta paleo*. Córdoba: Editorial Imagen.
- Society, W. (2016). *Wholetarian Society*. Recuperado el 16 de 04 de 2016, de <http://www.wholetarian.com/my-wholetarian-plate>
- Turismo, M. d. (03 de 04 de 2013). *Ministerio de Turismo*. Recuperado el 09 de 05 de 2016, de <http://www.turismo.gob.ec/dulces-quitenos-y-algo-mas/>
- USDA. (2016). *ChooseMyplate.gov*. Recuperado el 16 de 04 de 2016, de <http://www.choosemyplate.gov/MyPlate>
- Volpe, L. (2015). *Paleo Moderna*. Recuperado el 09 de 12 de 2015, de <http://paleomoderna.com/paleo-lista-de-la-compra/>
- Wolf, R. (2010). *The Paleo Solution*. USA: Victory Belt Publishing.
- Wolf, R. (2010). *The Paleo Solution*. Las vegas: Victory Belt Publishing.
- Wolf, R. (2014). *Robb Wolf*. Recuperado el 18 de Enero de 2016, de <http://robbwolf.com/what-is-the-paleo-diet/>

Anexos

Anexo 1:

Entrevista Juan Andrés Saa

1. ¿Cómo conociste la dieta paleo?

Había escuchado de ella en estados unidos, y luego supe mucho más de ella cuando entre al mundo del crossfit hace unos 3 años.

2. ¿Qué beneficios encontraste tú en esta dieta?

Me gusto porque su explicación es muy lógica y tiene mucho sentido. Muchos atletas elite están obteniendo buenos resultados de este tipo de alimentación. Aparte es diferente a la forma de comer de la mayoría de la gente, y viendo que la mayoría de la gente tiene problemas de salud, es una buena decisión cambiar.

3. ¿De qué manera empezaste a implementar la dieta paleo en tu día a día?

Empecé de a poco. Primero dominando el desayuno y eliminando el azúcar refinado por completo. Iba avanzando al siguiente paso conforme dominaba un paso.

4. ¿En qué tiempo notaste un cambio en tu salud?

A los pocos meses... Mi salud era buena y fue potenciada aún más.

5. Al implementar la dieta paleo como tu dieta daría ¿Notaste algún efecto secundario o perjudicial para tu salud después de consumirla por un tiempo?

Al principio el cuerpo necesita acostumbrarse lo cual es normal. Tal vez unas 3 semanas de sentirse medio raro a veces. Pero luego una maravilla. De ahí, todo positivo.

6. ¿Cómo te afectó el eliminar de tu dieta cereales, legumbres, lácteos?

Sentía que mi estómago trabajaba mejor. Sentía más energía durante el día y para hacer todas mis actividades. Nunca sentí mi estómago muy lleno a pesar de comer hasta matar el hambre. Mis alergias a la primavera, también, mejoraron.

7. ¿Qué piensas de la creación de una línea de postres basados en la dieta paleo?

Obviamente es una buena idea. Hay que hacerlo de forma responsable y tener mucho cuidado con las recetas. Pero sobretodo, que la gente no se aproveche de eso y siga teniendo una vida inclinada hacia lo dulce.

Anexo 2:

Entrevista Dieta Paleo - Dra. Marjorie Jácome

1. Para usted ¿Qué es la dieta paleo?

La dieta paleolítica o del hombre de las cavernas, es un régimen alimentario que se basa en la alimentación que llevaban los antepasados.

2. Según su experiencia, ¿considera usted que la dieta paleo es segura? Y ¿cuáles son los pros y los contras de esta dieta?

No es segura.

- **Pro:**

Dieta baja en carbohidratos.

- **Contra:**

Ingestión deficiente de micronutrientes esenciales.

Resulta que es una dieta cara por el alto contenido de carnes y pescados.

Es una dieta difícil de seguir en nuestros tiempos, porque existen alimentos que contienen como ingredientes leguminosas, leche, harinas.

3. ¿Cree usted que la dieta paleo es adaptable a las necesidades de cada persona?

No ya que no cubre los requerimientos nutricionales de cada individuo.

4. A pesar, de que los cereales y las legumbres son considerados alimentos tan completos, ¿Cree usted que un consumo excesivo puede llegar a ser perjudicial para la salud?

Si, ya que el consumo excesivo de carbohidratos pueden ser causantes de sobrepeso u obesidad lo que desencadenaría en enfermedades crónicas no transmisibles como HTA, diabetes mellitus, hiperlipidemias.

5. ¿Cuál es su punto de vista sobre eliminar los productos lácteos de la dieta tradicional como propone la dieta paleo?

Perjudicial ya que puede presentar deficiencias de calcio, vitamina D, ciertas vitaminas del complejo B.

6. ¿Qué piensa usted, sobre la creación de una línea de postres basada en la dieta paleo?

Actualmente los postres representan parte de la dieta diaria de la población, considero una excelente oferta para el consumidor ya que serían mucho más saludables.

7. ¿Recomendaría usted la dieta paleo a sus pacientes?

No, porque no tiene un equilibrio en el consumo de macro y micronutrientes.

Anexo 3:

Modelo de encuesta:

1. Género :

Femenino

Masculino

2. Edad:

15 a 20

21 a 26

30 a 40

45 en adelante

3. ¿Consumes productos de repostería? Si / No

4. Dentro de esta lista elija los productos de repostería que más consume:

Pasteles (Tortas, Cupcakes):

Galletas:

Helados:

Tartaletas / Pies:

5. ¿Qué tan frecuente consume usted un postre?

1 vez al día

1-3 veces por semana

1-3 veces al mes

1 vez cada 2 meses

6. ¿Le gustaría encontrar en el mercado una línea de repostería saludable? Si / No

7. ¿Ha escuchado de la dieta Paleo? Si / No

8. Si usted supiera que la Dieta Paleo es una opción saludable ¿Consumiría Postres Paleo? Si / No

9. ¿Conoce usted alguno de estos productos?

Aceite de oliva

Aceite de Coco

Harina de Coco

Harina de Almendra

Leche de Almendra

Stevia Natural

Aguacate

10. ¿Estaría dispuesto a comprar productos elaborados a base de la lista de productos anterior? Si / No

11. ¿Qué sabores esperaría encontrar en los postres Paleo?

12. ¿Cuánto estaría usted dispuesto a pagar por estos productos basados en la dieta paleo?

\$1.75-3.00

\$2.00-3.25

\$2.25-3.75

13. ¿Incluiría usted las recomendaciones de la dieta Paleo en su Dieta habitual? Si / No

Anexo 4:

Rúbrica de Calificación degustación de expertos

Evaluación de expertos

Objetivo: Validación de expertos en cuanto a la aceptación y presentación de los postres saludables basados en la Dieta Paleo.

Preguntas	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
En cuanto a sabor ¿Cómo encuentra usted los postres paleo?				
¿Cómo considera usted la textura de cada postre?				
De las técnicas aplicadas ¿Cómo encuentra usted el resultado?				
¿Cómo considera usted el remplazo de ingredientes tradicionales por ingredientes Paleo?				
¿Cómo cree usted que sería la aceptación de este producto?				

Observaciones y recomendaciones:

Nombre del Profesor:

Anexo 5

BYRON RAMIRO REVELO VIZUETE

DOB: 14/09/1984. Nacionalidad: Ecuatoriano. Estado Civil: Casado

E-mail: byronrevelo@hotmail.com / b.revelo@udlanet.ec

Teléfonos: +593996831142/ Cuenta de Skype: Byron

Aum

Domicilio actual: av 6 de diciembre y los pinos Carnet de conducir: SI

OBJETIVO

Joven profesional, entusiasta y determinado con amplia experiencia en diversas áreas de la Gastronomía y del sector de Alimentos y Bebidas incluyendo operaciones en: Restaurante, Bar, Catering y Eventos, Administración y Distribución de Alimentos, Control de Calidad, creación de menues basados en cocinas de todo el mundo, presupuestos, con el más alto estándar de calidad y control para cada trabajo. Mi último trabajo fue Executive Sous Chef en Turquoise Cay Boutique Hotel en las Bahamas, utilice las técnicas de cocina de vanguardia y cocina molecular aprendidas en mi antiguo trabajo, mezcla de sabores de todas las cocinas que he estudiado y he aprendido a lo largo de mis viajes y aventuras por 3 continentes, siempre recolectando experiencia de los sabores de las cocinas nativas de sus culturas, para poder plasmarlo en cada plato creado. Ahora compartiendo el conocimiento adquirido en cada clase dictada en la UDLA.

FORMACION ACADEMICA

- **BUREA VERITAS ECUADOR , Quito – Ecuador** Auditor
Interno ISO 22000:2005
Julio 2015 – Julio 2015

- **ESCUELA UNIVERSITARIA DE HOTELERÍA Y TURISMO
SANT POL DE MAR-** Barcelona, España (EUHT STPOL)
Octubre 2012 – Junio 2013: **Master in Hospitality Management**
(*Diploma Universitario de Especialización en Master in Hospitality
Management (Hoteles y Restaurantes) en convenio con la
Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació*)

- **NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION, FORO
PANAMERICANO DE ASOCIACIONES GASTRONOMICAS
PROFESIONALES, WACS, - Quito, Ecuador**
Abril 2012 – Abril 2012: C.C.C Chef de Cuisine Certifie

- **NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION, FORO
PANAMERICANO DE ASOCIACIONES GASTRONOMICAS
PROFESIONALES, WACS, - Quito, Ecuador**
Abril 2011 – Abril 2011: Certificacion Serv Safe Essential

- **UNIVERSIDAD DE LAS AMERICA, Quito Ecuador (UDLA)**
Enero 2008 – Diciembre 2010: **Licenciado en gastronomía**

- **PROFESSIONAL CHEF, Lima Perú**
Febrero 2007 – Febrero 2008: Cursos de Cocina Realizados
(Practicass en el Sector)

- **INSTITUTO ARGENTINO DE GASTRONOMIA, Buenos Aires Argentina (IAG)**

Enero 2006 – Febrero 2007: Cursos de Cocina Realizados (Prácticas en el Sector)

EXPERIENCIA PROFESIONAL

- **UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS (UDLA)** Quito – Ecuador, Marzo 2015 – **TRABAJO ACTUAL: Docente Facultad Gastronomía**
- **TURQUOISE CAY - BOUTIQUE HOTEL - Exuma - Bahamas**, Diciembre 2014 - Febrero 2015 : **Departamento de A&B Executive Sous Chef**
- **THE BAZZAR BY JOSE ANDRES - Miami - Florida - USA**, Diciembre 2013 - Diciembre 2014 : **Departamento de A&B Chef de Partida**
- **PALAFox HOTEL - Zaragoza - España**, Junio 2013 - Diciembre 2013: **Departamento de A&B, Maitre (Jefe de Sala)**
- **EL TOBAR (4 Stars Restaurant) – Grand Canyon, Arizona, USA**. Abril 2011-Abril 2012: **Departamento de A&B, Line Cook 1**
- **FLASH BACK ROCK AND GRILL-Quito, Ecuador**. Enero 2011-Marzo 2011: **Departamento de A&B Line Cook 1**

- **EL TOBAR (4 Stars Restaurant) –** Grand Canyon, Arizona, USA. Julio 2009-Septiembre 2009: ***Departamento de A&B, Cook 3***
- **HEMISFERIOS CATERING-** Quito, Ecuador. Junio 2008-Diciembre 2009: : ***Departamento de A&B, Chef Ejecutivo***
- **LO QUE SOMOS COMEDOR –** Quito, Ecuador Enero 2008-Mayo 2008: ***Departamento de A&B Line Cook 1***

COMPETENCIAS

1. Diseño y planificación del producto: Gestión moderna de restauración, Dirección departamental de restaurante, Dirección departamental de cocina, Diseño de Instalaciones, Gestión de Buffets y Eventos
2. Dirección estratégica de Food & Beverage: planificación, logística, gt. de tiempos, management.
3. Control de la gestión
4. Comercialización del producto de F&B.
5. Gestión de Calidad
6. Equilibrio y Balance Alimentario
7. Elaboración de Productos culinarios
8. Elaboración de bebidas frías y calientes con alcohol y sin alcohol.
9. Preparación de conferencias y capacitaciones.
10. Conocimientos en Sistemas de Seguridad Alimentarios

OTROS CONOCIMIENTOS

- **Idiomas:** Español (Lengua Materna), Ingles (Nivel Avanzado), Aleman (Nivel Intermedio), Potugues (Nivel Basico-intermedio)
- **Software:** MS Windows, MS Office, Navegadores internet, Micros-Fidelio (F&B) , Opera

REFERENCIAS

- C.C.C David Hurtado Hemisferios catering, General Manager, Minuto 15 Restaurant, (593) (092741415) (Ecuador)
- Sous Chef Joe Duffy El Tovar (928-5256-914) (USA)
- Executive sous Chef Mark Otto El Tovar (928-6382-631) (USA)
- Chef Mauricio Armendaris C.E.C Vice presidente Ejecutivo del Foro Pan-American de la Asociación de Chefs (593) (022259016/022242833) (Ecuador)
- Carlos Vidal, Director de Operaciones, Hotel Palafox, (+34976468075), dioperaciones@palafoxhoteles.com (España)
- Sous Chef Nicholas Walker, The Bazaar Miami, (+13056741709) , nicholas.walker@slshotels.com (USA)
- Ramiro Ochoa Gerente A&B, Turquoise Cay Hotel Boutique, Bahamas-Exuma, +12423570727

Anexo 6:

ANA GABRIELA BENITEZ PROAÑO

INFORMACION PERSONAL

Dirección	Camilo Gallegos E14- 112 y Motilones
Teléfono	0995610720 / 2443508
Correo electrónico	angabep@gmail.com
Fecha de Nacimiento	14 octubre de 1983

EDUCACION Y FORMACION

Fechas	15/03/2012 – 18/12/2012
Cualificación obtenida	Máster Executive en Dirección de Empresas de Turismo y Ocio
Nombre del centro de estudios	Escuela Universitaria de Turismo
Iriarte	
Lugar	Tenerife, Islas Canarias, España

Fechas	01/10/2002 – 15/07/2007
Cualificación obtenida	Ingeniera en Administración Turística y Hotelera
Nombre del centro de estudios	Universidad Internacional SEK
Lugar	Quito, Ecuador

Fechas	15/09/2001 – 04/07/2002
Cualificación obtenida	Bachiller
Nombre del centro de estudios	Wasatch High School
Lugar	Utah, Estados Unidos

Fechas	15/09/1999 – 15/07/2001
Cualificación obtenida	Bachiller en Ciencias Sociales
Nombre del centro de estudios	Unidad Educativa Isaac Newton
Lugar	Quito, Ecuador

EXPERIENCIA LABORAL

Fechas 16-09-2013 – Actualidad
Empresa Universidad de las Américas
Cargo desempeñado Docente de la materia Técnicas de servicio y de Congresos y Eventos Gastronómicos, Facultad de Gastronomía
Funciones Enseñanza universitaria
Lugar Quito, Ecuador

Fechas 15-04-2010 – Actualidad
Empresa Negocio Propio de Pastelería y Decoración de Tortas a domicilio
Cargo desempeñado Propietaria
Funciones Elaboración, decoración y ventas de tortas. Atender los requerimientos del cliente.
Lugar Quito, Ecuador

Fechas 01/07/2010 – 15/11/2011
Empresa Municipio del Distrito Metropolitano de Quito
Cargo desempeñado Secretaria de Alcaldía
Funciones Manejo y archivo de documentación del Alcalde. Atención al cliente. Atención telefónica.
Lugar Quito, Ecuador

Fechas 01/08/2010 – 01/10/2010
Empresa Buró de Convenciones de Quito
Cargo desempeñado Promotora de eventos
Funciones Visita a empresas para invitar e incentivar a participar en el evento “Quito abre sus puertas”
Lugar Quito, Ecuador

Fechas 08/12/2009 – 08/03/2010
Empresa Assist Card, Asistencia al Viajero
Cargo desempeñado Coordinadora de Asistencias
Funciones Coordinar asistencias telefónicas entre el cliente y proveedores. Atención al cliente.
Lugar Quito, Ecuador

Fechas 01/07/2008 – 08/12/2009

Empresa	Aeropuerto Internacional Mariscal
Sucre	
Cargo desempeñado	Asistente de Servicio al Cliente
Funciones	Asistir al viajero, atención telefónica y personal, dar información sobre vuelos y aerolíneas.
Lugar	Quito, Ecuador
Fechas	15/10/2007 – 15/05/2008
Empresa	Agencia de Viajes Mundoecuador
Cargo desempeñado	Agente de ventas
Funciones	Venta de paquetes nacionales e internacionales a empresas e individuales.

Anexo 7:

Curriculum Vitae

Datos personales.-

Nombres: Andrés Gustavo

Apellidos: Gallegos Rodríguez

Fecha de nacimiento: 12 de agosto de 1982

Lugar de nacimiento: Quito - Ecuador

Cedula de identidad: 1712685542

Estado civil: Casado

Teléfonos: 2613184 / 087622185

Estudios realizados:

Primario: Pensionado Pedro Pablo Borja 1

Secundario: Academia Militar Borja 3

(Bachiller en Físico Matemáticas)

Superior: Universidad Tecnológica Equinoccial

Título Obtenido: Administrador Gastronómico

Cursando : Maestría en Turismo con Especialidad en Gerencia Hotelera en la Universidad del Atlántico de España.

Cursos realizados:

- Curso de auditor interno de la Norma ISO 22000-2005 (inocuidad en alimentos bajo BPM y la Norma HACCP)
- Computación (word, excel, power point)

- Panadería y pastelería básica
- Cocina demostrativa
- Manejo de personal
- Manejo de balance score card como herramienta de trabajo
- Manejo del sistema gerente para restaurantes (inventarios, costos, pedidos de productos, bajas , sobrantes, faltantes, ventas, estado de pérdidas y ganancias)
- Manejo de grasas y aceites en los alimentos
- Manejo de chocolatería
- Decoración de tortas
- Curso de seguridad industrial
- Curso Gerencia de establecimientos de A&B
- Curso Cata de vinos y aceites de oliva Españoles
- Curso Correcto Mise en Place de un Evento

Experiencia laboral:

- Quito Tennis y Golf Club: Cocinero extra fines de semana
- Panadería y Pastelería La Unión: Administrador
- Int food Services Corp: division.-
 - American Deli: Gerente
 - kfc: Gerente
- Gourmet Food Service: Administrador y Supervisor de Producción en planta
- Universidad de las Américas (UDLA): Profesor Carrera de Gastronomía en las materias de Realidad Nacional, Cocina Ecuatoriana I, II, III, Panadería y Pastelería, Costos de Alimentos y Bebidas, Alta Cocina II, Charcutería, Taller de Cocina I, Cocina Básica II, Juego de Restaurante, Arte y Servicio en la Cocina, Servicio de Restaurante.
- Universidad de las Américas (UDLA): Coordinador Escuela Gastronomía

Aportes Académicos Investigativos:

- Libro chefs del Ecuador 2012. Definición de recetas y producción.
- Las Mejores Fanescas de Quito 2012. Producción del recetario.
- Coladas Moradas y Guaguas de pan 2012. Producción y edición de recetas.
- Libro Ecuador Culinario. Revisión técnica de recetas.
- Recetario Fanescas de Quito 2013.
- Recetario coladas Moradas y Guaguas de Pan 2013.
- Fanescas de Quito 2014. Producción de campo.

Reconocimientos Alcanzados:

Primer Trofeo Sumag Maki (Premio a la excelencia Gastronómica 2015)

Referencias laborales:

- Sr. Ing. Joselito Cobo (Gerente Panadería y Pastelería La Unión)
Celular número: 094977132
- Sr. Carlos Calvache (Gerente de Operaciones kfc Ecuador)
Celular número: 099561406

Referencias personales:

- Sr. Adm. Pablo Jácome

Gerente de Producción Alimentaria Hospital Metropolitano Quito

Celular número: 0983325568
- Sra. Lic. María del Carmen Paredes (Sub-Centro de Salud El Rocío)

Celular número: 087954398

Anexo 8:



nickholasr@hotmail.com
nicorh@gmail.com

NOMBRE: NICOLÁS ALEJANDRO RODRÍGUEZ HERRERA

DIRECCIÓN: AV. GRANDA CENTENO #684
QUITO, ECUADOR.

SANTA MARTA MONTES DE OCA, 800 SUR CRISTO DE
SABANILLA, CONDOMINIO MEDITERRÁNEO, CASA 2
SAN JOSÉ COSTA RICA

TELÉFONOS: (593 2) 2270 286, QUITO
(593 9) 99210 894, QUITO
(506) 8834 4922, COSTA RICA

FECHA DE NACIMIENTO: 21 DE SEPTIEMBRE DE 1981

EDAD: 34 AÑOS

LUGAR DE NACIMIENTO: GUAYAQUIL, ECUADOR

ESTADO CIVIL: SOLTERO

IDIOMAS INGLÉS AL 100% EN COMPRENSIÓN, EXPRESIÓN ORAL Y
REDACCIÓN.(HOUSTON, USA 1999)

ITALIANO MEDIO(ITALIA, VERANO 2007)
FRANCÉS BÁSICO (USFQ, 2003)

EDUCACION

POST – GRADO
(2007)

ITALIAN CULINARY INSTITUTE FOR FOREIGNERS
CORSO BREVE PER PROFESSIONISTI

UNIVERSITARIA
(2000-2004)

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

TÍTULO: B.A. ARTE CULINARIO (JUNIO DEL 2004)
TÍTULO: ASSOCIATE IN APPLIED SCIENCES, ADMINISTRACIÓN DE
A Y B (SEPTIEMBRE 2003)
TÍTULO: ASSOCIATE IN APPLIED SCIENCES, CHEF DE PARTIE
(SEPTIEMBRE 2002)

SECUNDARIA
(1993-1999)

COLEGIO METROPOLITANO
COLEGIO INTERNACIONAL SEK
BACHILLER EN CIENCIAS SOCIALES

PRIMARIA
(1987-1992)

COLEGIO INTERNACIONAL SEK

COMPUTACIÓN:

MANEJO FLUIDO DE WINDOWS OFFICE, INTERNET Y OTROS
PROGRAMAS UTILITARIOS EN PLATAFORMAS PC'S O MAC

CERTIFICADOS PROFESIONALES

CERTIFICACIÓN AUDITOR INTERNO ISO 22000. BUREAU VERITAS, QUITO-ECUADOR

GOURMONDE, LIMA, PERÚ 2003.

ENCUENTRO MUNDIAL DE MASTER-CHEFS, PARTICIPACIÓN EN PRÁCTICAS Y CLASES MAGISTRALES DE ALTA COCINA. INSTRUCTORES: RAMIRO RODRÍGUEZ PARDO, GERARD GERMAINE, DIMITRI HIDALGO, ANDRÉ OBIOL

GASTROMONDE, QUITO, ECUADOR 2002

ENCUENTRO MUNDIAL DE MASTER - CHEFS, PARTICIPACIÓN EN PRÁCTICAS Y CLASES MAGISTRALES DE COCINA. INSTRUCTORES: FRANK PETAGNA, GILBERTO SMITH, MAUREEN POTHIER, MARISA GUIULFO, R.R. PARDO.

SANIDAD ALIMENTARIA, QUITO, ECUADOR, 2002

FUNDACIÓN QUÍMICO ARGENTINA
MIKE KOZIOL

VINOS Y VINOS, QUITO, ECUADOR, 2003

COCINA FRANCESA (CHEF MARCO CIGNA), ALIANZA FRANCESA, 2000

HISTORIA LABORAL

TECNICO DOCENTE UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS, QUITO-ECUADOR(JULIO 2014-ACTUALIDAD)

**RESTAURANTE ZAZU (MIEMBRO RELAIS CHATEAUX, Nº1 QUITO GUIA TRIPADVISOR) QUITO-ECUADOR(SEPTIEMBRE 2013-ACTUALIDAD)
SOUS CHEF**

TECNICO DOCENTE TIEMPO PARCIAL UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS, QUITO-ECUADOR(SEPTIEMBRE 2013-JULIO 2014)

**RESTAURANTE ZUNI URBAN BISTRO, QUITO-ECUADOR(DICIEMBRE 2012-SEPTIEMBRE 2013)
SOUS CHEF**

**RESTAURANTE KOI ASIAN BISTRO, QUITO-ECUADOR(JULIO 2012-NOVIEMBRE 2012)
CHEF EJECUTIVO**

**RESTAURANTE LEMONGRASS, QUITO-ECUADOR(OCTUBRE 2010-JUNIO 2012)
CHEF EJECUTIVO**

BAKU CATERING Y EVENTOS, QUITO-ECUADOR (ENERO 2010-OCTUBRE 2010)
GERENTE DE PRODUCCIÓN

RESTAURANTE MARA COCINA DE AUTOR, QUITO-ECUADOR (MAYO 2008-ENERO 2010)
CHEF-PROPIETARIO

RESTAURANTE ASTRID Y GASTÓN, QUITO, ECUADOR (DICIEMBRE 20007-ABRIL 2008)
SOUS CHEF DE COCINA

RESTAURANTE LA CREDENZA,(1 ESTRELLA EN LA GUIA MICHELIN) SAN MAURIZIO CANAVESE, ITALIA (VERANO 2007)
STAGE PROFESIONAL DE COCINA, TODAS LAS AREAS

RESTAURANTE BRACCIO FORTE, IMPERIA, ITALIA (VERANO 2007)
STAGE PROFESIONAL DE COCINA, TODAS LAS AREAS

RESTAURANTE ASTRID Y GASTÓN, QUITO, ECUADOR (AGOSTO 2006 A JULIO 2007)
SOUS CHEF DE COCINA

RESTAURANTE ASTRID Y GASTÓN, QUITO, ECUADOR (OCTUBRE 2005 A AGOSTO 2006)
AYUDANTE DE COCINA FRIA

RESTAURANTE ASTRID Y GASTÓN, BOGOTA, COLOMBIA(MAYO A AGOSTO 2005)
PRACTICAS PROFESIONALES DE COCINA, TODAS LAS AREAS

CAFETERÍA CORSINO, CUMBAYÁ, ECUADOR (MARZO A MAYO DEL 2003)
PRÁCTICAS DE COCINA FRÍA Y COCINA CALIENTE, ATENCIÓN AL PÚBLICO

CLUB LA UNIÓN, QUITO, ECUADOR (OCTUBRE A DICIEMBRE DEL 2002)
PRÁCTICAS EN PANADERÍA Y PASTELERÍA, ATENCIÓN A SOCIOS.

HOTEL MARRIOT, SAN ANTONIO DE BELÉN, COSTA RICA (VERANO 2002)
RESTAURANTE ISABELLA, PRÁCTICAS DE COCINA FRÍA.

REFERENCIAS

PATRICIO SÁNCHEZ
GERENTE GENERAL COOK INSUMOS
TELÉFONO 2-443-112
0999-728-893

SANTIAGO TREJO COMMERCIAL, CORPORATE &
REGULATORY AFFAIRS CONSULTANT
TELEFONO 0988-383-838

DIMITRI HIDALGO CHEF DOCENTE UDLA