



CARRERA DE GASTRONOMÍA

TEMA:

GUÍA CULINARIA APLICADA EN CINCO MENÚS CÍCLICOS PARA LA CASA DE LA
DIABETES EN CUENCA, ECUADOR

AUTOR:

DIEGO FERNANDO CAZORLA JIMBO
TERESA DE JESÚS JIMBO GRANDA

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
TECNÓLOGO EN GASTRONOMÍA

TUTOR:

LCDO. MARCO GÓMEZ

CUENCA – ECUADOR, 2022

Cuenca, junio 2022

DERECHOS DE AUTOR

Los derechos de esta obra son irrenunciables y corresponden a su **AUTOR**, incluido sus derechos patrimoniales. El **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** tiene licencia gratuita e intransferible sobre esta obra para uso no comercial, de necesitar uso comercial requiere autorización de su titular.

Declaración de autoría del trabajo



www.sudamericano.edu.ec

CARRERA DE GASTRONOMÍA

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Aprobación del Trabajo de Titulación

Doy fe que el trabajo desarrollado por el/la/los estudiantes: DIEGO FERNANDO CAZORLA JIMBO, TERESA DE JESUS JIMBO GRANDA, con el título "GUÍA CULINARIA APLICADA EN CINCO MENÚS CÍCLICOS PARA LA CASA DE LA DIABETES CUENCA, ECUADOR", cumple con los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

Atestamento,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "M. A. Gómez Parra", is written over a horizontal line.

MARCO ANTONIO GÓMEZ PARRA

C.I 0105263834

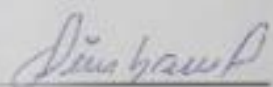
Declaración de autoría del trabajo

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **JIMBO GRANDA TERESA DE JESÚS**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **GASTRONOMÍA**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **"Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la casa de la diabetes en Cuenca Ecuador"** así como las experiencias vividas en la misma, son autoría de la compareciente, quien ha realizado en base a recopilación bibliográfica, consultas de internet y consultas de campo.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,



JIMBO GRANDA TERESA DE JESÚS


Cédula: 0101448710

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, CAZORLA JIMBO DIEGO FERNANDO, estudiante del Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en GASTRONOMÍA, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre "Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la casa de la diabetes en Cuenca Ecuador" así como las expresiones vertidas en la misma, son autoría de la compareciente, quien ha realizado en base a recopilación bibliográfica, consultas de internet y consultas de campo.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,



CAZORLA JIMBO DIEGO FERNANDO

Cédula: 0105295216

RESUMEN

El presente trabajo de titulación tiene como objetivo elaborar una guía culinaria en cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes de la ciudad de Cuenca. Para la ejecución del presente proyecto se realizará un diagnóstico inicial empleando un trabajo de campo mediante el uso de técnicas de levantamiento de datos como la observación y entrevistas al personal encargado de la organización con el fin de identificar las principales problemáticas y proponer medidas para su solución.

Además, se recopilará información de fuentes bibliográficas, por medio de la técnica de análisis documental, la cual permitirá identificar particularidades de la enfermedad objeto de estudio, así como sus implicaciones en la salud de las personas que la padecen y frecuentan el campo de acción.

Posteriormente, se diseñará una propuesta de cinco menús cíclicos, la misma que será validada por profesionales en el ámbito gastronómico, dietética y nutrición, y finalmente el trabajo realizado se socializará con los pacientes de la Casa de la Diabetes por medio de la entrega de la Guía y capacitación brindada.

Palabras clave: Diabetes, Nutrición, Guía culinaria, alimentación saludable.

ABSTRACT

The objective of this degree project is to develop a culinary guide in five cyclical menus for the Casa de la Diabetes in the city of Cuenca. For the execution of this project, an initial diagnosis will be made using field work through the use of data collection techniques such as observation and interviews with the staff in charge of the organization in order to identify the main problems and propose measures for their solution.

In addition, information will be compiled from bibliographic sources, by means of the documentary analysis technique, which will allow identifying particularities of the disease under study, as well as its implications in the health of the people who suffer from it and frequent the field of action.

Subsequently, a proposal of five cyclical menus will be designed, which will be validated by professionals in the field of gastronomy, dietetics and nutrition, and finally the work done will be socialized with the patients of the Casa de la Diabetes through the delivery of the Guide and training provided.

Key words. Diabetes, Nutrition, Guía culinaria, healthy food

Dedicatoria

Este proyecto dedicamos en primer lugar a Dios, quien ha sido el autor de nuestras vidas quien fue el mayor apoyo en tiempos difíciles y por no dejarnos decaer.

A mis padres, hermanos y amigos incondicionales por la ayuda desinteresada brindada en cada obstáculo que en nuestras vidas se presenta, gracias a sus ejemplos hoy hemos llegado a cumplir una de nuestras metas.

A mi esposo, hijos y familiares que me apoyaron en todo momento, en cada paso y obstáculo que se presentaba estaban ahí con ese aliento y apoyo incondicional.

A nuestro amigo docente, encargado de nuestro proyecto de titulación, por su apoyo en cada momento. Y a todas las personas que de una y otra manera siempre nos han apoyado en todo el transcurso de los ciclos de la carrera de gastronomía.

Agradecimiento

La dedicación y la paciencia es el resultado del esfuerzo conjunto de todos los que formamos el grupo de trabajo. Por esto agradecemos primero a Dios por convertir la elaboración de este proyecto en un aprendizaje total y por cada bendición que se nos fue obsequiada durante este ciclo, y en todo el transcurso de los ciclos anteriores con la fe siempre en Dios todo salió de la mejor manera.

En segundo lugar, agradecemos a nuestras familias en general porque nos han brindado su apoyo incondicional y por compartir con nosotros buenos y malos momentos agradables y amenos, siempre contando con su aliento cada día del transcurso de los ciclos hasta el final a ellos va el agradecimiento, y a nuestros queridos docentes que en cada momento nos supieron guiar de la mejor manera para culminar con una carrera de la mejor manera.

ÍNDICE

RESUMEN.....	VI
ABSTRACT.....	VII
ÍNDICE DE TABLAS.....	XII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	XV
INTRODUCCIÓN.....	1
Objetivos de la investigación.....	1
Objetivo general.....	1
Objetivos específicos.....	2
Preguntas de investigación.....	2
Justificación.....	2
CAPÍTULO I: PROBLEMÁTICA.....	4
CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL.....	9
Marco Teórico.....	9
1. Enfermedades degenerativas.....	9
1.1 Definición.....	9
1.2 Origen.....	9
1.3 Causas.....	10
1.4 Complicaciones.....	10
1.5 Clasificación.....	10
2. Diabetes.....	11
2.1 Concepto.....	11
2.2 Diagnóstico.....	11
2.3 Características.....	12
2.4 Complicaciones (alimento).....	13
3. Alimentación para personas con diabetes.....	13
4. Factores de riesgo nutricional.....	14
4.1. Factor de riesgo alimentario.....	15
4.2. Pirámide de alimentos recomendada para personas con diabetes.....	17
4.3. Requerimientos nutricionales.....	18
4.4. Valoración del estado nutricional.....	19
4.5. Planificación de comidas para personas con diabetes tipo II.....	23
Marco Contextual.....	28

Marco Conceptual.....	30
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	33
3.1. Metodología de investigación	33
3.1.1. Enfoque de investigación	33
3.1.2. Método	34
3.1.3. Tipo de investigación.....	34
3.1.4. Corte de la investigación	34
3.1.5 Instrumentos y técnicas para el levantamiento de la información	35
3.2 Metodología de trabajo.....	36
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	37
CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN.....	39
5.1. Base de datos.....	39
5.2. Bitácoras gastronómicas	59
5.3. Hojas de ruta	79
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	119
CONCLUSIONES	122
RECOMENDACIONES.....	123
BIBLIOGRAFÍA.....	124

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Preferencias nutricionales en personas con diabetes mellitus tipo 2	15
Tabla 2 Tipos de carbohidratos.....	19
Tabla 3 Beneficios de la fibra para personas con diabetes.....	22
Tabla 4 Cantidad de fibra recomendada por edad y sexo	22
Tabla 5 Alimentos recomendados para personas con diabetes.....	24
Tabla 6 Porcentaje de calificación de las características organolépticas.....	37
Tabla 7 Base de datos de la Causa de camote	39
Tabla 8 Base de datos del Seco de chivo.....	40
Tabla 9 Base de datos del Mousse de aguacate	41
Tabla 10 Base de datos del Mojito sin alcohol.....	42
Tabla 11 Base de datos Crema de puerro	43
Tabla 12 Base de datos de Asado ecuatoriano	44
Tabla 13 Base de datos de Tiramisú	45
Tabla 14 Base de datos de Caipiroshca	46
Tabla 15 Base de datos de Cremoso de trigo.....	47
Tabla 16 Base de datos de Pollo trinchado	48
Tabla 17 Base de datos de yogurt con fresa.....	49
Tabla 18 Base de datos de Agua con albahaca.....	50
Tabla 19 Base de datos de Guiso de lenteja	51
Tabla 20 Base de datos de Lomo de cerdo en salsa de piña	52
Tabla 21 Base de datos de pie de limón.....	53
Tabla 22 Base de datos de Agua de tamarindo	54
Tabla 23 Base de datos de Cevichocho	55
Tabla 24 Base de datos de Tilapia con tabulet.....	56
Tabla 25 Base de datos de Tarta de manzana	57
Tabla 26 Base de datos de Agua de fresa.....	58
Tabla 27 Bitácora Causa de camote.....	59
Tabla 28 Bitácora Seco de Chivo.....	60
Tabla 29 Bitácora Mousse de aguacate.....	61
Tabla 30 Bitácora de Mojito sin alcohol	62
Tabla 31 Bitácora de Crema de puerro.....	63

Tabla 32 Bitácora Asado ecuatoriano	64
Tabla 33 Bitácora de Tiramisú	65
Tabla 34 Bitácora de Caipiroshca	66
Tabla 35 Bitácora de Cremoso de trigo	67
Tabla 36 Pollo trinchado	68
Tabla 37 Bitácora de Yogurt griego con fresas	69
Tabla 38 Bitácora de Agua de albahaca	70
Tabla 39 Bitácora de Guiso de lenteja	71
Tabla 40 Bitácora de Lomo de cerdo en salsa de piña	72
Tabla 41 Bitácora de Pie de limón	73
Tabla 42 Bitácora de Agua de tamarindo.....	74
Tabla 43 Bitácora de Cevichocho	75
Tabla 44 Bitácora de Tilapia con tabulet.....	76
Tabla 45 Bitácora de Tarta de manzana	77
Tabla 46 Bitácora de Agua de fresa.....	78
Tabla 47 Hoja de ruta de Causa de camote	79
Tabla 48 Hoja de ruta de Seco de chivo	80
Tabla 49 Hoja de ruta Mousse de aguacate	81
Tabla 50 Hoja de ruta de Mojito sin alcohol	82
Tabla 51 Hoja de ruta Crema de puerro	83
Tabla 52 Hoja de ruta Asado ecuatoriano.....	84
Tabla 53 Hoja de ruta Tiramisú.....	85
Tabla 54 Hoja de ruta de Caipiroshca.....	86
Tabla 55 Hoja de ruta de Cremoso de trigo	87
Tabla 56 Hoja de ruta de Pollo trinchado.....	88
Tabla 57 Yogurt griego con fresa.....	89
Tabla 58 Hoja de ruta de Agua con albahaca	90
Tabla 59 Hoja de ruta de guiso de lenteja	91
Tabla 60 Hoja de ruta de Lomo de cerdo en salsa de piña.....	92
Tabla 61 Hoja de ruta de Pie de limón	93
Tabla 62 Hoja de ruta de Agua de tamarindo	94
Tabla 63 Hoja de ruta de Cevichocho.....	95
Tabla 64 Hoja de ruta de Tilapia con tabulet.....	96
Tabla 65 Hoja de ruta de Tarta de manzana.....	97

Tabla 66 Hoja de ruta de Agua de fresa	98
Tabla 67 Ficha de costos de Causa de camote	99
Tabla 68 Ficha de costos de Seco de chivo	100
Tabla 69 Mousse de aguacate.....	101
Tabla 70 Ficha de costos de Mojito sin alcohol.....	102
Tabla 71 Ficha de costos de Crema de puerro	103
Tabla 72 Ficha de costos de Asado ecuatoriano	104
Tabla 73 Ficha de costos de Tiramisú	105
Tabla 74 Ficha de costos de Caipiroshca	106
Tabla 75 Ficha de costos de Cremoso de trigo.....	107
Tabla 76 Ficha de costos de Pollo trinchado	108
Tabla 77 Ficha de costos de Yogurt griego con fresa.....	109
Tabla 78 Ficha de costos de Agua con albahaca	110
Tabla 79 Ficha de costos de Guiso de lenteja	111
Tabla 80 Ficha de costos de Lomo de cerdo en salsa de piña	112
Tabla 81 Ficha de costos de Pie de limón	113
Tabla 82 Ficha de costos de agua de tamarindo	114
Tabla 83 Ficha de costos de Cevichocho	115
Tabla 84 Ficha de costos de Tilapia con tabulet.....	116
Tabla 85 Ficha de costos de Tarta de manzana.....	117
Tabla 86 Ficha de costos de Agua de fresa.....	118

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Avance de la diabetes en el mundo	4
Figura 2 Porcentaje de personas con sobrepeso y obesidad en el Ecuador	6
Figura 3 Causas principales de muerte en Ecuador	7
Figura 4 Árbol de problemas acerca de la diabetes en la Casa de la Diabetes Cuenca	8
Figura 5 Pirámide alimenticia recomendada para personas con diabetes	17
Figura 6 Distribución recomendada de macronutrientes en un plan de alimentación para personas con diabetes	21
Figura 7 Recomendación para la planificación de alimentos para personas con diabetes	23
Figura 8 Ubicación Casa de la Diabetes	29
Figura 9 Calificación de la propuesta de cinco menús	37

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Validación de la propuesta con la Casa de la Diabetes.....	132
Anexo 2 Fichas de validación de la propuesta.....	133
Anexo 3 Presentación de la propuesta en la Casa de la Diabetes	138
Anexo 4 Guía culinaria.....	140

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los estilos de vida de las personas tienden a ser más sedentarios que antes, debido al aumento de la tecnología y otros factores, con lo cual las enfermedades asociadas al metabolismo de las personas tienden a aumentar, como por ejemplo los casos de diabetes tipo II. Es por ello que Andreu (2019), señala que es importante hacer uso de alimentos y dietas saludables como la ingesta de frutas, mariscos, carnes magras, lácteos bajos en azúcares, entre otros; asimismo, recomienda emplear técnicas de cocción como la plancha, cocido, al horno, principalmente para reducir el empleo de grasas. Asimismo, el portal Medlineplus (s.f.) recomienda reducir el consumo de alimentos altos en azúcares, bebidas carbonatadas, y carbohidratos como pastas, arroz, pan, entre otros.

Por su parte, Torrijos (2019) señala que la elaboración de menús cíclicos permite programar la alimentación para un grupo específico de personas en un periodo de tiempo determinado, con lo cual se obtiene una mayor variedad en las preparaciones, da tiempo para una planificación correcta, posibilita gestionar los costos, permite determinar con exactitud la aceptación o rechazo de cada una de las elaboraciones y facilita el empleo de sobrantes en la cocina.

Además, entre los beneficios que se tiene al implementar una guía de alimentación saludable a las personas con diabetes tipo II, se tiene que en ella las personas obtendrán consejos para conseguir una nutrición sana que se adecue a sus necesidades, promueve estándares de salud y previene la aparición o agravamiento de dicha enfermedad (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004).

Por lo tanto, la guía servirá a los pacientes de la Casa de la Diabetes, puesto que en ella encontrarán toda la información necesaria para una buena alimentación, así como consejos útiles para que puedan controlar los niveles de glucosa en la sangre y puedan llevar una vida con calidad.

Objetivos de la investigación

Objetivo general

- Elaborar una guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes de la ciudad de Cuenca Ecuador

Objetivos específicos

- Diagnosticar la problemática del campo de acción por medio de técnicas de levantamiento de información.
- Recopilar información de fuentes bibliográficas acerca de la diabetes tipo II y sus implicaciones a la salud de las personas por medio de una revisión bibliográfica.
- Realizar la propuesta y el diseño de la guía culinaria compuesta por las elaboraciones gastronómicas.
- Validar la propuesta con profesionales del área gastronómica y nutrición.
- Socializar la propuesta con los pacientes de la Casa de la Diabetes, a través de la entrega de información de la guía.

Preguntas de investigación

- ¿Cómo puede mejorar la salud de las personas con diabetes tipo II una guía culinaria saludable?
- ¿Cómo se puede reemplazar el azúcar dentro de la dieta de personas con diabetes tipo II?
- ¿Cuáles son los parámetros principales para la elaboración de una guía culinaria saludable para personas con diabetes tipo II?

Justificación

El presente tema es de gran relevancia, no solo a nivel nacional sino mundial, puesto que según Diario El Universo (2019), esta enfermedad se encuentra entre las diez causas más comunes de defunciones, en el continente americano, el 15 % de la población adulta padece de esta enfermedad y en el Ecuador, se encuentra sólo por debajo de las enfermedades asociadas al corazón.

En el mismo sentido, Jervis (2021) señala que, en el país, una de cada diez personas, que sobrepasan los 50 años, sufren de diabetes, mayoritariamente del tipo II, y de éstos, la mitad cuenta con índices altos de colesterol. Además, según el portal Qué Noticias (2021) las provincias de Manabí y El Oro son las que existe mayor prevalencia de la enfermedad y según cifras nacionales, la diabetes provoca alrededor de 5.000 muertes al año, Ecuador cuenta con 1,3 millones de habitantes con esta dolencia y alrededor de 1 millón presenta síntomas de prediabetes.

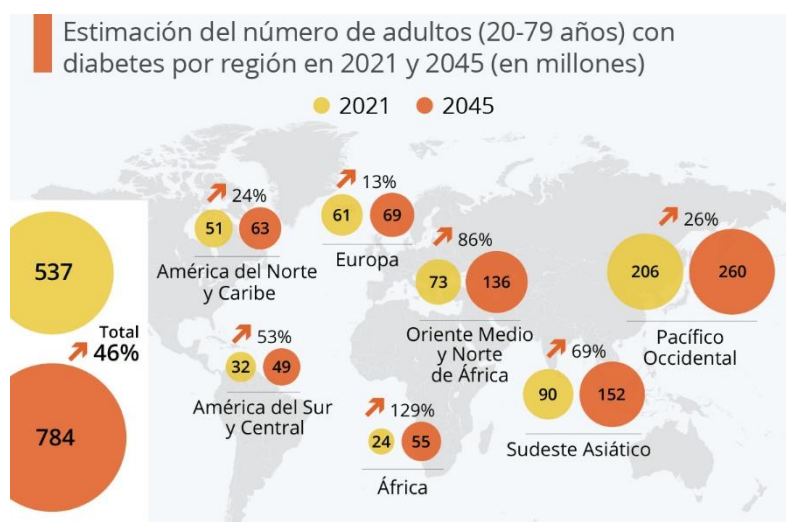
Además, el portal Metro (2017) indica que, dentro de los principales factores para contraer la enfermedad, se tiene una deficiente alimentación y un alto índice de desconocimiento acerca de los alimentos y nutrientes que las personas con diabetes tipo II deben de ingerir para reducir efectos negativos en su salud.

Finalmente, Diario El Universo (2021) menciona a diferencia de los autores anteriores, que poco a poco existe un aumento de casos de diabetes en niños en el Ecuador, debido sobre todo a una deficiente alimentación y desconocimiento por parte de los padres para brindar una nutrición efectiva que reduzca el riesgo de padecer enfermedades.

CAPÍTULO I: PROBLEMÁTICA

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) la diabetes es una enfermedad que afecta a los niveles de glucosa o azúcar en la sangre casi 422 millones de personas de todo el mundo, ha venido incrementándose en los últimos treinta años, en especial la del tipo II, la cual se caracteriza por desarrollar resistencia a la insulina o la produce en pocas cantidades. En países latinoamericanos, existen alrededor de 62 millones de habitantes que padecen de esta enfermedad, de los cuales la gran mayoría provienen de países subdesarrollados pobres, casi el triple en relación a la década de los 80, tal como se observa en la siguiente figura:

Figura 1 Avance de la diabetes en el mundo



Fuente: Federación Internacional de la Diabetes, 2021.

Esta afección es la principal responsable de amputación de extremidades inferiores, accidentes cerebrovasculares, infartos, insuficiencia renal y ceguera, principalmente. Si bien existen organismos con la Organización Mundial de Salud (OMS) que se encarga de realizar programas para fortalecer la prevención de esta dolencia, es necesario impulsar más medidas que ayuden también a controlar la diabetes a través de la alimentación sana (OPS, 2021).

En el caso de Ecuador, según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2017) la diabetes es considerada como la segunda causa de defunciones en el país, solo por debajo de las enfermedades del corazón. Así lo corrobora la Escobar (2014) el cual indica que esta enfermedad constituye una problemática prioritaria en la nación, puesto que 1 de cada 10 personas la padecen. En ese sentido, Machado (2019) señala que, en Ecuador, tan solo en la última década, se han registrado alrededor de 50.000 defunciones provocadas por la diabetes y cada año existen aproximadamente 37.000 nuevos casos, de los cuales el 98% son del tipo 2, y

estos nuevos casos desconocen acerca de la alimentación y lineamientos nutricionales que deben de seguir para controlar el avance de esta enfermedad.

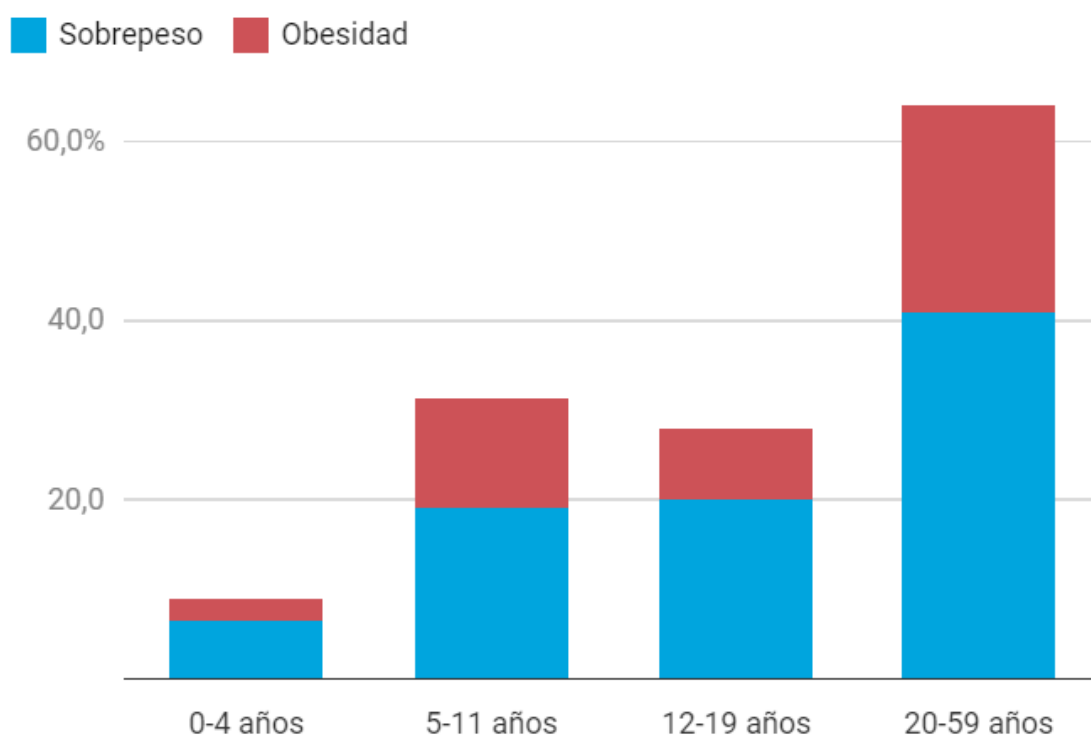
De acuerdo con una entrevista semiestructurada y observación de campo realizada dentro de la institución Casa de la Diabetes a su directora Ana Fernanda Sánchez, se ha encontrado la problemática de que se no existe una guía con menús equilibrados y acordes a la enfermedad de cada paciente con diabetes tipo II, además de que existe una falta de información y como deberían alimentarse las personas con diabetes, por ellos el grupo de investigación realizará un menú semanal para pacientes de la fundación, con una guía se informará a todas las personas sobre la manera correcta de alimentarse y sanamente, calculando los índices glucémicos, con esta información las personas con diabetes tendrán una mejor manera de alimentarse y más saludable y ayudará a mejorar la calidad de vida de estas personas.

Finalmente, Rodríguez Alarcón (2014) señala que en el país, son varias las personas que sufren de diabetes tipo II; no obstante, desconocen los factores que provocaron que adquirieran dicha enfermedad y no suelen hacerse tratar de la manera más efectiva tanto en la medicación y cuidados así como en la forma de alimentación que deberían seguir, por lo que resulta necesario que exista un aumento en el nivel de conocimiento acerca de que una buena alimentación puede mantener de mejor manera la salud de estas personas.

Por su parte, Edición Médica (2017) señala que según un estudio en donde se compara la alimentación entre los países de Ecuador, Chile y México; existe evidencia de que en Ecuador los casos de sobrepeso y obesidad le cuestan al estado el 4,3% de su Producto Interno Bruto (PIB).

En ese sentido, se conoce que la obesidad es un factor para que una persona pueda desarrollar diabetes tipo II y en el país, según una encuesta realizada a nivel nacional en el año 2018, se comprobó que 40,6 % de la sociedad comprendida entre los 19 hasta los 59 años de edad, sufren de sobrepeso y un 22,2 % de obesidad, lo cual ha colocado a esta enfermedad entre una de las primeras causas de muerte en el 2020 con más de 13,50 % de casos (Primicias, 2020).

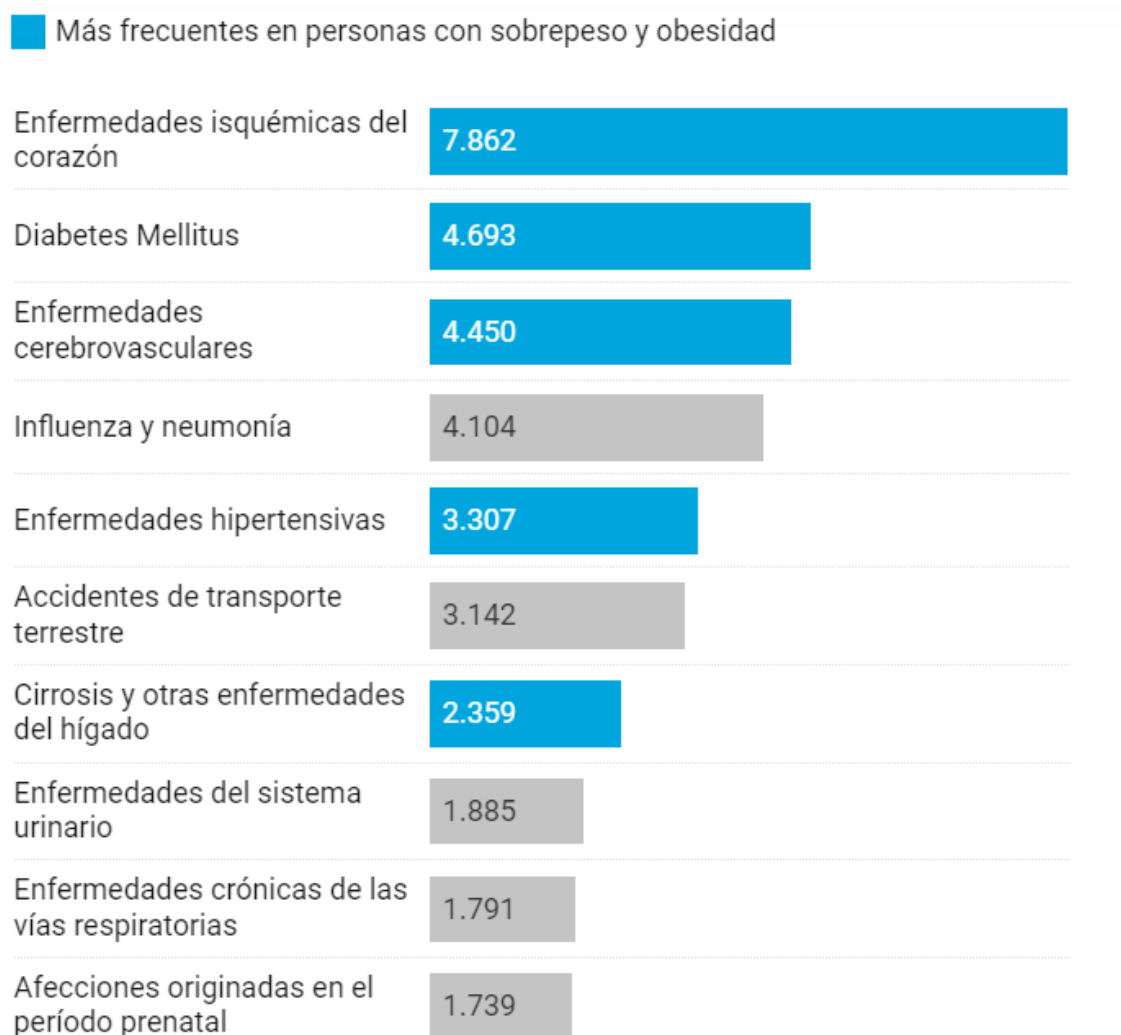
Figura 2 Porcentaje de personas con sobrepeso y obesidad en el Ecuador



Fuente: Primicias, 2020.

De acuerdo con las consideraciones anteriores, es necesario indicar que, de las 24 provincias, solo Napo presenta un porcentaje inferior al 50 % de personas con obesidad y sobrepeso y las provincias de Imbabura, El Guayas y El Oro, cuentan con tasas superiores al 60 %; es decir, seis de cada diez habitantes mayores de 18 años presentan obesidad o sobrepeso, factor que promueve la aparición de la diabetes. Por ende, entre las principales causas de defunción en Ecuador de las personas con obesidad y sobrepeso (Primicias, 2020), son las siguientes:

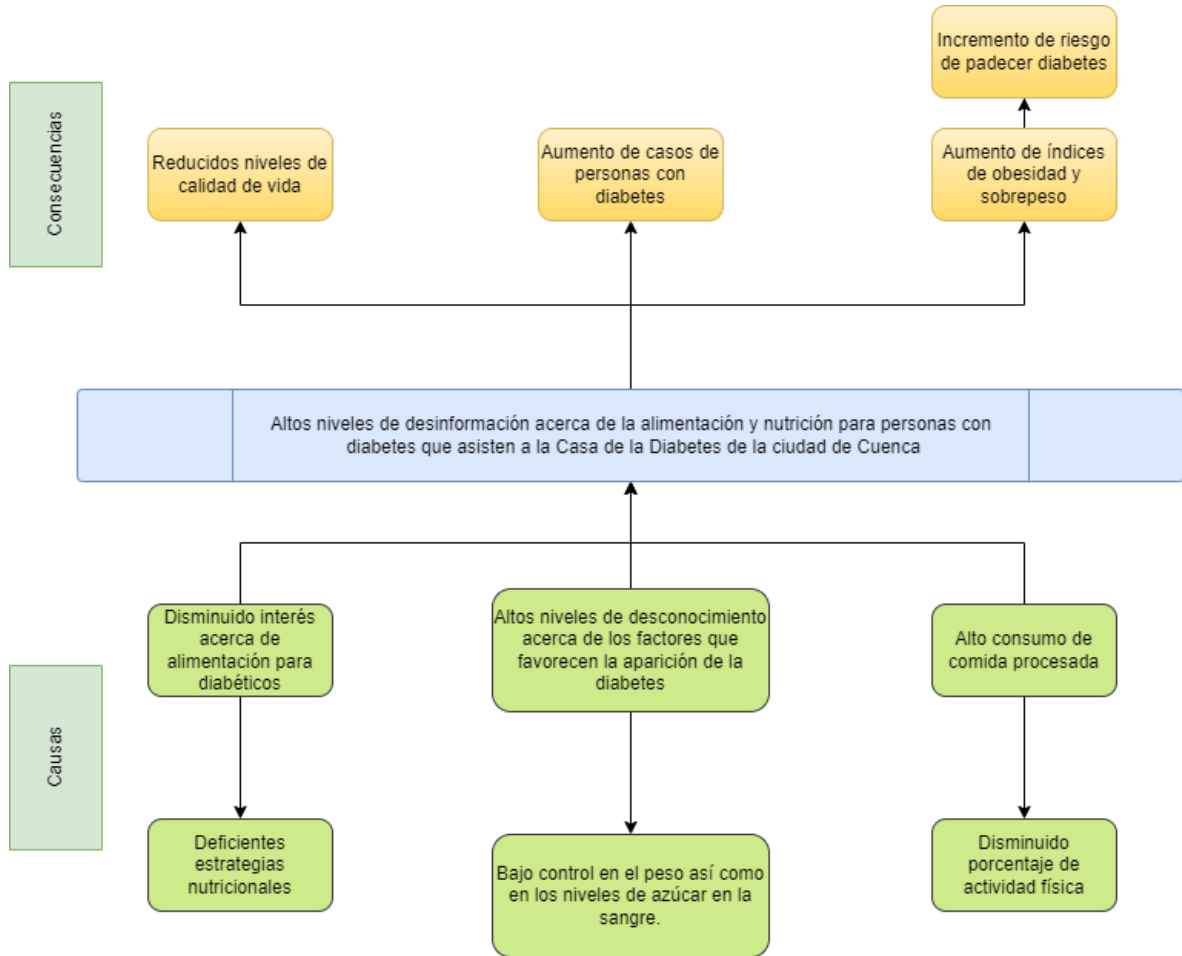
Figura 3 Causas principales de muerte en Ecuador



Fuente: Primicias, 2020.

Como se puede observar en la figura anterior, la diabetes es la segunda causa de muerte en el Ecuador debido a una mala alimentación y un desconocimiento en relación a normas nutricionales que deben de seguir para combatir dicha enfermedad.

Figura 4 Árbol de problemas acerca de la diabetes en la Casa de la Diabetes Cuenca



Elaborado por: autores.

CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL

Marco Teórico

1. Enfermedades degenerativas

1.1 Definición

Para Sheth (2021), las enfermedades degenerativas son una amplia gama de enfermedades causadas por la muerte gradual de ciertos grupos de células nerviosas y caracterizadas por un déficit neurológico constantemente progresivo, incluidos trastornos del movimiento, trastornos psicoemocionales y cognitivos (hasta la demencia) y convulsiones epilépticas. La aparición de enfermedades es casi imperceptible, pero todas progresan constantemente, lo que puede durar décadas.

En ese sentido, el comienzo es difícil de rastrear, la causa no se puede identificar y tanto los tejidos y órganos afectados se niegan gradualmente a realizar sus funciones. Las enfermedades de este grupo son resistentes a la terapia, el tratamiento siempre es complejo y rara vez efectivo y la mayoría de las veces, no da los resultados deseados y además, el crecimiento degenerativo se puede ralentizar, pero es casi imposible detenerlo (Sheth, 2021).

1.2 Origen

De acuerdo con Mediline Plus (2021), las enfermedades degenerativas afectan muchas de las actividades del cuerpo humano, como el equilibrio, el movimiento, el habla, la respiración y la función cardíaca. Varias de estas enfermedades son genéticas y a veces, la causa es una afección médica como el alcoholismo, un tumor o un derrame cerebral; otras causas pueden incluir toxinas, productos químicos y virus, y a veces se desconoce la causa.

1.3 Causas

Para Sheth (2021), las razones pueden ser muy diferentes, no obstante, en muchos casos, se desconoce la causa específica de las enfermedades neurodegenerativas. Sin embargo, la genética juega un papel importante, al igual que los problemas ambientales y el envejecimiento. Otras razones relacionadas podrían ser:

- Alcoholismo
- Tumor
- Accidente cerebrovascular
- Heridas
- Toxinas
- Virus

1.4 Complicaciones

Actualmente, no existe un tratamiento efectivo para las enfermedades degenerativas, la prevalencia de enfermedades degenerativas aumenta significativamente con la edad y a medida que la población mundial envejece, se prevé que las enfermedades degenerativas causen una grave carga social y económica. La investigación en los últimos 50 años ha proporcionado información sobre el papel de la genética, el medio ambiente, el plegamiento incorrecto de proteínas, la homeostasis de proteínas, el daño oxidativo y la neuro-inflamación en la patología de las enfermedades degenerativas (Mukherjee, 2021).

1.5 Clasificación

De acuerdo con DiVita (2018), las enfermedades degenerativas más comunes son las siguientes:

- Esclerosis lateral amiotrófica
- Enfermedad cardíaca

- Osteoporosis
- Cáncer
- Malformaciones
- Síndromes varios
- Diabetes

2. Diabetes

2.1 Concepto

La diabetes es una enfermedad crónica de control inadecuado de los niveles de glucosa en sangre, por lo que el cuerpo no es capaz de absorber la glucosa en las células y utilizarla para obtener energía, causando la acumulación de glucosa adicional en el torrente sanguíneo. Además, la insulina es una hormona producida por el páncreas, que ayuda a que la glucosa de los alimentos que come entre en las células para ser utilizada como energía y cuando no hay insulina o no hay suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre y no entra en las células para obtener energía (Sapra y Bhandari, 2021).

La diabetes se puede clasificar en tipo I, tipo II, diabetes gestacional, diabetes neonatal, diabetes inducida por esteroides y diabetes de inicio en la madurez de los jóvenes. La diabetes tipo I, es el resultado de una secreción defectuosa de insulina y la de tipo II es el resultado de una acción defectuosa de la insulina (Sapra y Bhandari, 2021).

2.2 Diagnóstico

Los síntomas más comunes de la diabetes tipo I son orinar con frecuencia, sentir mucha sed, sentir mucha hambre (aunque esté comiendo), fatiga extrema, visión borrosa, cortes / moretones que tardan en sanar y pérdida de peso, a pesar de que está comiendo más (Sapra y Bhandari, 2021).

Los síntomas más comunes de la diabetes tipo II son aumento de la micción, aumento de la sed y visión borrosa. Su médico ordenará un análisis de sangre, que incluye una prueba aleatoria de glucosa en sangre, una prueba de glucosa en sangre en ayunas y una hemoglobina A1C. Una glucosa en ayunas debe ser inferior a 100 mg/dL. Un nivel de glucosa en ayunas de 126 mg / dL o más se puede diagnosticar como diabetes. Otro indicador es una glucosa en sangre aleatoria de 200 mg/dL o superior o una A1C de 6,5 % o superior. Si los resultados están por debajo de esos rangos, pero cerca de ellos, es posible que tenga prediabetes, lo que significa que tiene un mayor riesgo de desarrollar diabetes (Sapra y Bhandari, 2021).

2.3 Características

La causa de la diabetes tipo I y tipo II difiere y, por lo tanto, difiere de la presentación y el tratamiento de cada uno. La diabetes no controlada puede provocar daños en los tejidos y órganos del cuerpo, como el corazón, los riñones, los ojos y los nervios (OMS, 2021).

Entre 2000 y 2016, hubo un aumento del 5 % en las tasas de mortalidad prematura (es decir, antes de los 70 años) por diabetes. En los países de altos ingresos, la tasa de mortalidad prematura debido a la diabetes disminuyó de 2000 a 2010, pero luego aumentó en 2010-2016. En los países de ingresos medios-bajos, la tasa de mortalidad prematura debido a la diabetes aumentó en ambos períodos (2021).

Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. Los adultos con diabetes tienen un riesgo de dos a tres veces mayor de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, combinado con la reducción del flujo sanguíneo, la neuropatía (daño a los nervios) en los pies aumenta la posibilidad de úlceras en los pies, infección y la eventual necesidad de amputación de extremidades. Además, la retinopatía diabética es una causa importante de ceguera y ocurre como resultado del daño acumulado a largo plazo a los pequeños vasos sanguíneos en la retina (OMS, 2021).

2.4 Complicaciones (alimento)

El acceso a alimentos suficientes, seguros y nutritivos no solo afecta la salud de las personas sino también su capacidad para controlar las condiciones de salud, como la diabetes. Cuando a las personas les resulta difícil acceder a alimentos suficientes, adaptar su selección de alimentos a un régimen de diabetes es aún más difícil (Mobbs et al., 2013).

La evidencia acumulada sugiere que las dietas bajas en carbohidratos y altas en grasas son seguras y efectivas para reducir la glucemia en pacientes personas con diabetes sin producir riesgos cardiovasculares significativos. La mayoría de estos estudios se han llevado a cabo específicamente restringiendo los carbohidratos, lo que tiende a conducir a un aumento de la ingesta de proteínas (Mobbs et al., 2013).

3. Alimentación para personas con diabetes

De acuerdo con la Clínica Mayo (2020) una dieta para la diabetes simplemente significa comer los alimentos más saludables en cantidades moderadas y apearse a los horarios regulares de las comidas. Una dieta para la diabetes tipo II es un plan de alimentación saludable que es naturalmente rico en nutrientes y bajo en grasas y calorías. Los elementos clave son frutas, verduras y cereales integrales. De hecho, una dieta para la diabetes tipo II es el mejor plan de alimentación para casi todo el mundo.

Cuando se ingiere calorías y grasas adicionales, el cuerpo crea un aumento indeseable de la glucosa en la sangre. Si la glucosa en la sangre no se mantiene bajo control, puede provocar problemas graves, como un nivel alto de glucosa en la sangre (hiperglucemia) que, si persiste, puede provocar complicaciones a largo plazo, como daños en los nervios, los riñones y el corazón. Por ello, se puede ayudar a mantener su nivel de glucosa en la sangre en un rango seguro eligiendo alimentos saludables y siguiendo sus hábitos alimenticios. Para la mayoría de las personas con diabetes tipo II, la pérdida de peso también puede facilitar el control de la glucosa en sangre y ofrece muchos otros beneficios para la salud (Clínica Mayo, 2020).

Un plan de comidas es su guía para saber cuándo, qué y cuánto comer para obtener la nutrición que necesita mientras mantiene sus niveles de azúcar en la sangre dentro de su rango ideal. Un buen plan de alimentación tendrá en cuenta sus objetivos, gustos y estilo de vida, así

como los medicamentos que esté tomando (Centro para el control y la prevención de Enfermedades, 2021).

De igual manera, Forero et al. (2018) señalan que, a lo anterior mencionado, debe existir una mejora en los hábitos diarios, puesto que es necesario reducir o evitar la ingesta de tabaco y alcohol, aumentar la práctica deportiva y aumentar el consumo de fibra. Por lo tanto, el compromiso de los pacientes resulta indispensable si se desean conseguir resultados más alentadores.

No obstante, Jaramillo (2020) señala que no existe una dieta específica para la diabetes tipo II, pero los alimentos que come no solo marcan la diferencia en la forma en que maneja su diabetes, sino también en qué tan bien se siente y cuánta energía tiene.

4. Factores de riesgo nutricional

A nivel mundial, la diabetes constituye el 4 % de defunciones, es decir, alrededor de 1,6 millones de personas y según estimaciones, se considera que para el año 2030 existan alrededor de 366 millones de personas con esta enfermedad, lo cual constituye un problema de salud pública. En ese sentido, la obesidad y el sobrepeso constituyen los principales factores de riesgo nutricional para la adquisición de la diabetes, puesto que existe un exceso de acumulación de material graso, lo cual provoca un aumento de riesgo en el estado de salud de las personas. En ese sentido, el índice de masa corporal (IMC) constituye un indicador que analiza la relación entre talla y peso y así determinar si una persona presenta obesidad o sobrepeso (Morales et al, 2019).

Para Quiroz-Figueroa et al. (2020), existe un alto índice de personas que presentan enfermedades asociadas con deficientes hábitos alimenticios tales como el exceso de elementos grasos, azúcares, comida procesada y demás, que, relacionado con el sedentarismo, edad avanzada, antecedentes familiares, obesidad y sobrepeso, constituyen los principales factores de riesgo que pueden desembocar en enfermedades como la diabetes.

De acuerdo con las consideraciones anteriores, Rodríguez et al. (2019) indican que, de acuerdo a varias investigaciones recientes en Latinoamérica, se ha verificado que existe una “asociación estadísticamente significativa entre el riesgo de DM2 y sus diferentes factores asociados, especialmente el sobrepeso, obesidad central y total, la inactividad física, la hipertensión arterial, el síndrome metabólico, la intolerancia en el test de la glucosa (...)” (p.2). Por su parte, Pinilla-Roa et al. (2018) señalan que, de un estudio realizado a personas con diabetes se encontraron los siguientes resultados:

Tabla 1 Preferencias nutricionales en personas con diabetes mellitus tipo 2

Porcentaje %	Preferencias
19,5	Consumo de alimentos fritos
29	Bajo consumo de pollo, pescado y carne
38,1	Consumo de dos o tres fuentes de carbohidratos por comida
38,8	Exceso de azúcar
90,2	Bajo consumo de frutas
77,9	Bajo consumo de verduras

Fuente: Pinilla-Roa et al., 2018.

Si bien estas cifras no representan el criterio de todas las personas con diabetes, es un indicador relevante acerca de una buena parte de la población que padece de esta dolencia, con lo cual se puede planificar la creación de propuestas gastronómicas en base a los criterios antes identificados.

4.1. Factor de riesgo alimentario

Según lo descrito por Casanova et al. (2018), la alimentación, así como la nutrición son elementos fundamentales que las personas deben de tomar en consideración al momento de prevenir y tratar la enfermedad de la Diabetes Mellitus 2 (DM2), puesto que si se aplican criterios de buena alimentación se pueden presentar efectos positivos en la reducción de glucosa plasmática en ayunas. Por lo tanto, es necesario además considerar el estado patológico,

fisiológico, actividad física, estado nutricional, género y edad para desarrollar un plan alimentario que se adecue a las necesidades de cada persona.

Por su parte, Casanova Moreno y González Casanova (2018) indican en su estudio realizado a 123 adultos mayores, que luego de aplicar tanto la técnica de la encuesta así como técnicas antropométricas y el índice de masa corporal (IMC), concluyeron que en este grupo de personas “existe una alta prevalencia de factores de riesgo alimentarios y nutricionales (...) destacándose la preobesidad y obesidad, así como el comer solo dos o tres veces al día y de preferencia carbohidratos con más de dos porciones” (párr. 35).

Además, Suárez y Borrego (2020) mencionan que, entre los principales factores de riesgo asociados a la alimentación, que pueden incidir de manera directa o indirecta en riesgo de padecer diabetes, se tiene al estilo de vida, una dieta desequilibrada, tabaquismo y alcoholismo, principalmente. En ese sentido, se considera que cuando se presenta la DM2, aumenta el riesgo de mortalidad en la persona, así como el de contraer complicaciones neuropáticas, retinianas, renales y vasculares, lo que conlleva a mayores riesgos de padecer algún tipo de discapacidad e incluso una muerte prematura.

Asimismo, se debe de considerar que los factores que inciden en la aparición de la diabetes pueden subdividirse en dos. Por una parte, se tiene a los factores modificables, los cuales son de mayor relevancia puesto que pueden controlarse y así reducir o retardar el tiempo en el que la enfermedad aparezca, entre los que se tiene al alcoholismo, tabaquismo, deficientes hábitos alimentarios, sedentarismo, obesidad e hipertensión arterial, principalmente (Suárez y Borrego (2020).

No obstante, Lazo et al. (2019) menciona que se debe de tener cuidado de que el paciente llegue a presentar trastornos de conducta alimentaria (TCA) debido a un excesivo control en sus niveles de glicemia, puesto que existe una probabilidad 33 veces mayor que un paciente que presente DM1 pueda desarrollar algún tipo de TCA en comparación con una

persona sin esta dolencia, lo que puede desembocar en infecciones, deshidratación, desgaste muscular, paro cardiorrespiratorio, fatiga, entre otros.

4.2. Pirámide de alimentos recomendada para personas con diabetes

Según Pineda Segovia (2010) el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) ha desarrollado una pirámide la cual presenta beneficios en la salud tanto de personas sanas como las que padecen diabetes. No obstante, al contar con una base rica en cereales, seguido de vegetales y frutas; una menor proporción de alimentos cárnicos, grasas y lácteos y un mínimo consumo de productos azucarados, proporcionan a quien sigue las recomendaciones de la pirámide, todos los nutrientes.

Figura 5 Pirámide alimenticia recomendada para personas con diabetes



Fuente: Pineda Segovia, 2010.

Si bien en cada nivel de la pírámide se encuentra el número recomendado de porciones según el alimento, estas pueden variar para cada persona puesto que cada tratamiento es diferente, así como las características asociadas tales como peso, talla, edad, IMC, entre otros, con lo cual es necesario que cada paciente acuda de manera individual a un especialista que pueda brindar mejores sugerencias alimenticias (Pineda Segovia, 2010).

Además, es necesario considerar el tipo de diabetes con el cuenta cada persona puesto que para el caso de pacientes con diabetes tipo I de contextura delgada, se sugiere una distribución de entre 5 o 6 raciones de carbohidratos según la cantidad de insulina que emplea así como la actividad física que realice. Por otra parte, para el caso de quienes padecen de diabetes tipo II, quienes suelen presentar cierto nivel de obesidad o sobrepeso, es necesario minimizar la cantidad de calorías diarias (Pineda Segovia, 2010).

4.3. Requerimientos nutricionales

Según Quiroz-Figueroa et al. (2020), “un estado nutricional saludable contribuye, sin ninguna duda, a mejorar el estado funcional y mental del individuo y por ende contribuye a mejorar la calidad de vida del mismo” (p. 414). Por lo cual se debe considerar que los nutrientes que se encuentran en los alimentos constituyen piezas fundamentales para reducir el riesgo de contraer enfermedades como la diabetes.

Por otra parte, la Asociación Americana de Diabetes (2017) recomienda alimentarse con productos que sean ricos tanto en macronutrientes como en micronutrientes como por ejemplo las verduras, hortalizas y frutas, y, por el contrario, aclara que no es necesario que una persona con diabetes ingiera suplementos de ningún tipo, ya que no existe evidencia de que estos productos puedan regular el nivel de azúcar en la sangre.

En ese sentido, es necesario alimentarse con verduras y frutas que se encuentren frescas y combinarlas con hojas provenientes de la arúgula, berros, lechuga, espinaca, entre otros. De manera similar, es necesario hidratarse con una cantidad aproximada de seis hasta ocho vasos de agua, ingerir grasas saludables, huevos, y reducir significativamente el consumo de alimentos procesados, sal, tabaco y alcohol. En relación al último producto, el alcohol, necesario evitarlo, puesto que afecta de manera directa en la producción de azúcar con lo cual se produce una reducción significativa. (Asociación Americana de Diabetes, 2017).

4.4. Valoración del estado nutricional

4.4.1. Requerimientos nutricionales de macronutrientes para personas con diabetes

Para reducir la dependencia que tienen las personas con diabetes de sus medicamentos, es necesario desarrollar dietas nutritivas en las cuales se consideren los macronutrientes como carbohidratos, grasas y proteínas, y adicionalmente, la fibra, la cual presenta varios beneficios para las personas que padecen de esta dolencia (Desmond, 2021). En ese sentido, a continuación, se presentan los requerimientos de los macronutrientes mencionados anteriormente.

4.4.2. Requerimientos de carbohidratos

De acuerdo con Sprinzler (2021), es necesario tener un control acerca de los carbohidratos que se consumen y no sobre pasarse del 45 al 65 % con respecto a las calorías totales ingeridas al día. No obstante, existen expertos que mencionan que debe ser incluso la mitad de los valores antes mencionados. Sin embargo, para cualquiera que sea el caso, es necesario que se considere a los tipos de carbohidratos que se pueden encontrar en los alimentos, como se indica a continuación:

Tabla 2 Tipos de carbohidratos

Carbohidrato	Característica
Azúcares	Son considerados carbohidratos simples que pueden ser monosacáridos como disacáridos. Se encuentran en frutas, miel, lácteos, entre otros.
Almidones	Son carbohidratos complejos, con al menos tres moléculas de azúcar, por lo que el cuerpo se demora más tiempo en digerirlos o descomponerlos. Se encuentran en pastas integrales, pan, legumbres, maíz y papas.
Fibra	También es un carbohidrato complejo y se puede encontrar en frutas, legumbres, granos enteros, nueces, principalmente. A diferencia de los dos anteriores, no incrementa el nivel de azúcar en la sangre, más bien puede retrasar su aumento.

Fuente: Sprinzler, 2021.

Por lo tanto, existen varios criterios que se toman a la hora de analizar los requerimientos de los carbohidratos, sin embargo, es recomendable no sobrepasar del 50 % de carbohidratos por comidas diarias y considerar los objetivos metabólicos y preferencias dietéticas de cada persona con diabetes para estimar una dieta que se adapte mejor a sus requerimientos.

4.4.3. Requerimientos de proteína

Según lo descrito por Lehman (2021) la proteína no afecta negativamente en los niveles de azúcar en la sangre de las personas, aunque el alimento en donde se encuentra sí. No obstante, una persona diabética no necesita cantidades diferentes de proteína con respecto a una persona que no padece esta enfermedad y se debe considerar que la proteína es parte de los tres macronutrientes esenciales conjuntamente con los carbohidratos y los lípidos, elementos que son indispensables en grandes cantidades para mantener las funciones vitales y una salud óptima.

Las proteínas son indispensables para la reparación, construcción y mantenimiento de gran parte de tejidos y órganos del cuerpo humano, así como para las funciones del sistema inmunológico. Por lo tanto, si se mantienen los riñones en buen estado, se puede consumir entre el 10 al 35 % de calorías provenientes de alimentos ricos en proteínas, o según la recomendación de profesionales en el tema, se puede consumir 0,8 gramos de proteína con cada kilogramo de peso corporal de la persona al día (Lehman, 2021).

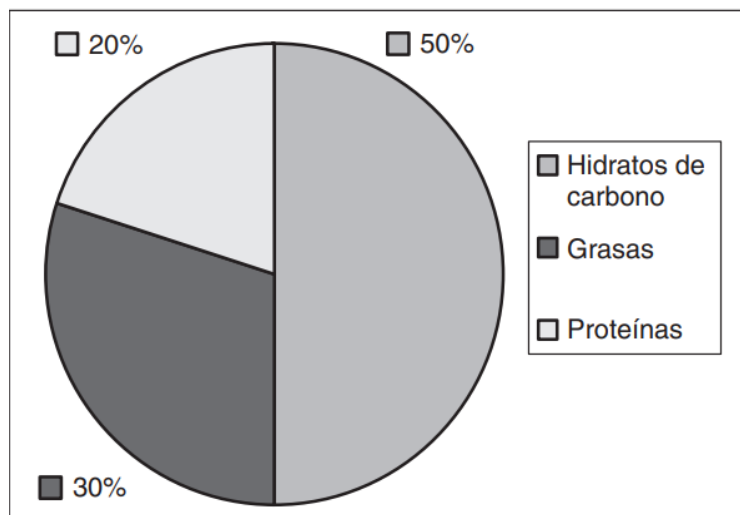
Por lo tanto, entre los mejores alimentos que puede optar una persona con diabetes para nutrirse con proteína, se tiene a la carne magra ya sea de cordero, cerdo o res, en el caso de carnes rojas u optar por proteínas provenientes de pescados y aves de corral. Asimismo, se puede adquirir este macronutriente de nueces, legumbres, semillas, productos a base de soya u huevos, principalmente. Además, es necesario emplear técnicas de cocción que mantengan las propiedades de los alimentos, por lo que se recomienda cocer los alimentos a la plancha, al vapor, asarlos y hornearlos (Campuzano, 2018).

4.4.5. Requerimiento de grasas

En relación a los lípidos, Khambatta (2021) indica que las dietas para personas con diabetes deben ser bajas en grasas, puesto que el exceso de éstas constituyen la principal causa de resistencia a la insulina, problema subyacente que provoca diabetes, no obstante, esto no significa que se debe evitar por completo la ingesta de este macronutriente, por el contrario, se lo debe de ingerir con moderación a través de alimentos como semillas, frutos secos, aguacate y productos a base de soya, los cuales son ricos en grasas saludables.

Por otra parte, es recomendable prescindir de alimentos como productos derivados de las carnes como los embutidos o productos de charcutería, así como productos que cuenten con grasas saturadas y grasas trans como la margarina, por ejemplo (Khambatta, 2021). Adicionalmente, la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología (2010) recomienda que exista la siguiente distribución de macronutrientes dentro del plan de alimentación, en donde se debe incluir: 10 a 20 % de proteína, 25 al 30 % de grasas y el 50 % de carbohidratos, tal como se indica en la siguiente figura:

Figura 6 Distribución recomendada de macronutrientes en un plan de alimentación para personas con diabetes



Fuente: Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, 2010.

4.4.6. Requerimiento de fibra

De acuerdo con la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología (2010) existen dos variedades de fibra, las solubles y las insolubles, las cuales son indispensables para los procesos digestivos y, por ende, el mantenimiento de una buena salud. En ese sentido, alrededor del 75 % de la fibra que se consume, generalmente es insoluble, la misma que ayuda a acelerar el paso de los alimentos a través de los intestinos y, por ende, a su evacuación. En el caso de la fibra de carácter soluble, tiende a formar geles cuando se combina con agua, por lo que suprime la síntesis del colesterol y reduce la absorción de la glucosa en el intestino. En ese sentido, Woolley (2021) señala los siguientes beneficios del consumo de fibra para personas con diabetes:

Tabla 3 Beneficios de la fibra para personas con diabetes

Beneficio	Característica
Nivel constante de azúcar en la sangre	Ingerir fibra ayuda a controlar la glucosa en la sangre, ya que el organismo no puede descomponer ni absorber la fibra.
Incremento en la pérdida de peso	Los alimentos con fibra permanecen mayor tiempo en el sistema digestivo con lo cual ayuda a la sensación de llenura.
Reducción en riesgo de enfermedades del corazón	La ingesta de fibra soluble puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas provocadas por niveles altos de colesterol.

Fuente: Woolley, 2021.

Asimismo, Woolley (2021) indica que más del 90 % de las personas no ingieren las cantidades recomendadas de fibra, puesto que no se alimentan adecuadamente con granos, verduras y frutas. En ese sentido, se sugiere ingerir diariamente las siguientes cantidades:

Tabla 4 Cantidad de fibra recomendada por edad y sexo

Edad (años)	Mujeres	Hombres
19 a 30	28 g	34 g
31 a 50	25 g	31 g
> 51	22 g	28 g

Fuente: Woolley, 2021.

Por su parte, García-Montalvo et al. (2018) señalan que la ingesta de alimentos ricos en fibra como el salvado de avena, redujo los niveles de glucosa en la sangre de las personas participantes, con lo cual se determina que “el consumo de fibra dietética está asociado con una disminución significativa en la prevalencia de diabetes tipo II, siendo la fibra de cereales la que ha presentado un efecto protector en el desarrollo de esta patología” (párr. 12). Asimismo, se corroboró una reducción representativa en antropometría, es decir, reducción en la medida de la cintura, disminución de peso y un descenso en el IMC.

4.5. Planificación de comidas para personas con diabetes tipo II

Generalmente, el azúcar que se encuentra en la sangre de las personas, proviene de los hidratos de carbono provenientes de varios alimentos procesados o no, tales como arroz, tortillas, pan, dulces, entre otros. En tanto mayor cantidad de estos alimentos sean consumidos, mayor será la cantidad de azúcar que se acumule en la sangre. Por lo tanto, no se puede establecer una única dieta para personas con diabetes puesto que es necesario considerar factores tales como gustos alimenticios, estilo de vida, otras afecciones a la salud, peso, talla, medicamentos que utilice, entre otros (Medlineplus, 2020).

Figura 7 Recomendación para la planificación de alimentos para personas con diabetes



Fuente: Centro para el control y la prevención de Enfermedades, 2021.

Por el contrario, si se puede realizar recomendaciones acerca de los principales alimentos que se pueden consumir, tomados de los diferentes grupos de alimentos como lácteos descremados, productos cárnicos magros, granos integrales, vegetales y frutas. Por otra parte, también resulta indispensable reducir el consumo de otros productos tales como guisantes, maíz, verduras con almidón, bebidas carbonatadas azucaradas, frutas enlatadas, productos de bollería artesanal e industrial, entre otros (Medlineplus, 2020).

4.5.1. Alimentos recomendados para personas con diabetes tipo II

De acuerdo con Hernández Figueredo et al., (2020), la nutrición constituye uno de los factores claves para combatir la diabetes y mejorar la calidad de vida de las personas que padecen de dicha enfermedad. Por lo tanto, una persona diabética debe tomar en consideración el consumo de alimentos que sean capaces de mantener al organismo en buen estado y realizar el proceso de reparación de zonas afectadas. En ese sentido, es recomendable consumir los siguientes alimentos:

Tabla 5 Alimentos recomendados para personas con diabetes

Hidratos de carbono	Farináceos	Cereales y derivados Harinas Legumbres Tubérculos
	Frutas	Arándanos Frambuesas Grosellas Limón Melón Mora Fresa Naranja
	Verduras	Brócoli Alcachofas Apio Berenjena Cebolla Coles de Bruselas Tomate Lechuga Zanahoria
	Lácteos	Leche

		Yogur griego Kéfir Quesos bajos en grasas
Proteína	Carnes	Cerdo Pollo Ternera Soya
	Pescados	Sardina Bagre Mojarra Salmón
	Frutos secos	Pistachos Nueces Almendras Semillas de girasol Avellanas
	Cereales	Avena Cebada Quinoa Centeno
Grasas	Grasas saludables	Aguacate Aceite de oliva Aceite de girasol Aceite de soja Aceite de linaza
	Grasas poco saludables	Carnes procesadas Embutidos Aceite de palma Aceite de coco Comida prefabricada

Fuente: Hernández Figueredo et al., 2020.

Elaborado por: autores.

4.5.2. Técnicas de cocción recomendadas para dietas para personas con diabetes

De acuerdo con la American Diabetes Association (s.f.) una de las maneras de tener una alimentación sana, es conocer acerca de cómo se han sido preparados los alimentos, en donde se toma en consideración tanto los condimentos que se emplean, así como las técnicas de cocción empleadas pues de esto dependerá la conservación de la salud de las personas. En ese sentido, se describe a continuación las técnicas más recomendadas:

4.5.2.1. Horneado

El horneado consiste en una técnica en la que el alimento se le coloca dentro de un horno para recibir calor seco sin el empleo obligatorio de un medio graso o algún líquido adicional, de manera que los aromas de cocción se conservan de mejor manera, realzando sus sabores y provocando mayor jugosidad en el producto final, el cual mantiene por mayor tiempo una temperatura alta para servir.

4.5.2.2. Asado

Esta técnica consiste en colocar al alimento en un horno para someterlo a calor seco. Es recomendable empezar con altas temperaturas para conseguir una capa externa dorada del alimento y posteriormente reducir la temperatura para continuar con la cocción. Generalmente, el alimento es remojado con el líquido de cocción o el fondo con el que se esté trabajando.

4.5.2.3. Al vapor

La cocción al vapor, se produce como su nombre lo dice, en presencia de vapor, donde el calor producido permite la cocción del alimento. Cabe mencionar que el alimento nunca se pone en contacto con el agua por lo que los elementos hidrosolubles se retienen, mejorando el sabor de la elaboración final.

4.5.2.4. Sofrito

La técnica de sofrito consiste en la cocción de un alimento en un medio graso, generalmente aceite, con la particularidad, de que éste se encuentre a baja temperatura y es necesario evitar los choques de temperatura, de manera que se consiga deshidratar el producto de manera lenta.

4.5.2.5. Salteado

La técnica de salteado hace referencia a introducir al alimento, en pequeñas porciones o cortes, en fuego vivo durante tiempos reducidos, colocando porciones mínimas de grasa, con la finalidad de formar una capa en la superficie del alimento para que le aporte brillo y además pueda retener sus jugos.

4.5.2.6. Escalfado

También denominada técnica de pochar, este proceso consiste en cocer a alimentos tiernos a una temperatura comprendida entre los 65° a 80° C, en donde el producto de cocción se encuentra inmerso en un líquido como fondo, caldo, leche, agua, entre otros. Por lo tanto, al encontrarse el alimento dentro de un líquido, se ocasiona un intercambio de aromas y sabores entre éstos, lo cual potencia dichas propiedades.

4.5.2.7. Estofado

Esta técnica consiste en sellar el alimento para posteriormente continuar con la cocción en un medio líquido, de manera que el líquido gana sabor brindado por el producto en cocción.

4.5.2.8. Rostizado

El rostizado consiste en colocar el alimento en el horno y cocerlo con calor indirecto en un ambiente cerrado y seco, de manera que se consigue una corteza crujiente en tanto que el interior se encuentra jugoso y tierno. Para esta técnica se suele trabajar a temperaturas comprendidas entre los 200° C y su aplicación generalmente es en productos cárnicos, aunque también se puede emplear en otros productos.

MARCO CONTEXTUAL

La Fundación “Casa de la Diabetes”, es un Organismo no Gubernamental, constituido legalmente mediante acuerdo ministerial 058 de Julio de 2002, otorgado por el Ministerio de Bienestar Social, hoy: Ministerio de Inclusión Económica y Social que tiene como uno de sus programas a la “Casa de la Diabetes” el cual es un centro de atención donde se intervienen pacientes y familiares de personas que padecen o corren el riesgo de padecer diabetes (Rosales Moscoso y Carrión Moscoso, 2019).

El objetivo principal es el de mejorar la calidad de vida de esta población, mediante la educación en diabetes y reducir sus complicaciones, así como la tasa de mortalidad que esta provoca. Al ser la diabetes la enfermedad con mayor prevalencia en Ecuador consideramos que se debe concientizar a los profesionales de la salud, pacientes y a la sociedad sobre los riesgos y peligros que ésta presenta (Rosales Moscoso y Carrión Moscoso, 2019).

Misión

Somos una organización social sin fines de lucro enfocada en la intervención médico-social con grupos de atención prioritaria; capacitación y apoyo en todos aquellos aspectos que mejoren la calidad de vida de las personas que están en riesgo o que padecen diabetes; mediante la implantación de la educación/prevención como ejes fundamentales en el control de la misma. (Casa de la Diabetes, 2022, párr. 2)

Visión

“Ser la institución líder y de referencia en Ecuador, en prevención, diagnóstico, atención integral y protección a las personas con diabetes, comunidad y profesionales de la salud” (Casa de la Diabetes, 2022, párr. 3).

En la actualidad, el centro desea incrementar su atención por medio de sus consultas a precios económicos para el mercado, contando con médicos recién graduados con conocimientos en el tema, gracias a los convenios que mantienen tanto con la Universidad de Cuenca como con la Universidad del Azuay. Además, de manera periódica, la Casa de la Diabetes realizar charlas y eventos para personas interesadas en el tema que necesiten de información acerca de la prevención y manejo de la diabetes (Paucar y Ramírez, 2019).

Por otra parte, Tenemaza Pizarro y Zhuñi Romero (2017) indican que desde el 2002, cuando se creó la fundación, se han venido atendiendo alrededor de 6.000 pacientes hasta la fecha y en la actualidad trabajan con aproximadamente 500 pacientes con DM1 y con DM2. En ese sentido, se prevé que la Casa de la Diabetes pueda expandirse a otras ciudades del país e

incrementar el personal de atención por medio de voluntarios especializados en el tema y así beneficiar a mayor cantidad de personas.

Además, Angamarca Coronel y Pinos Sarmiento (2016) señala que dentro de sus servicios a la comunidad, aparte de los especialistas en diabetes, se ofrece ayuda psicológica así como la venta de medicamentos para esta dolencia, por lo cual se puede observar el compromiso que tiene la organización para con la comunidad.

Figura 8 Ubicación Casa de la Diabetes



Fuente: Google Maps, 2022.

MARCO CONCEPTUAL

ABLANDAR: Quitar dureza de un alimento. Bien sea dándole golpes, dejándolo asentar, remojándolo o macerándolo en algún líquido o dándole una cocción ligera.

ABRILLANTAR: Dar brillo con jalea o grasa a un preparado.

ACANALAR: Hacer canales o estrías en el exterior de un género crudo.

ACARAMELAR: Caramelizar. Operación consistente en untar un molde o cubrir un género con azúcar a punto de caramelo.

ACIDULAR: Frotar con limón ciertas verduras para evitar que ennegrezcan en contacto con el aire. También añadir algún compuesto ácido (zumo limón, vinagre).

ADEREZAR: Acción de agregar sal, aceite, vinagre, especias, etc., a ensaladas u otras preparaciones frías. Dar su justo sabor a una comida, con la adición de sal u otras especias. Aderezo de orégano, ajo, etc.

ADOBAR: Colocar un género crudo o troceado dentro de un preparado llamado "adobo" con objeto de darle un aroma especial, ablandarlo o simplemente conservarlo.

AFRUTADO: Vino que tiene un sabor o aroma que recuerda a la fruta. Es un adjetivo que denota una buena uva.

AGAR-AGAR: Polisacárido mucilaginoso que se extrae de la pared celular de distintos tipos de algas rojas y que se emplea con profusión en la industria alimentaria como espesante de cremas, salsas y dulces. Empieza a usarse en los restaurantes como sustitutivo de las gelatinas.

AGARRARSE: Que se pega al fondo del recipiente una preparación culinaria, dándole mal sabor, mal olor y color.

AGRIDULCE: Que combina matices en el paladar tanto agrios como dulces.

ALBARDAR: Cubrir envolviendo, una pieza de carne (generalmente de vaca, ternera, ave, etc.) con unas láminas delgadas de tocino para evitar que quede seca cuando la cocinemos.

ALIÑAR: Aderezar, sazonar. Condimentar.

ALIOLI: Pasta de ajos machacados a la que se va añadiendo aceite hasta lograr una emulsión o salsa espesa parecida a la mayonesa.

ALMÍBAR: Sirope o jarabe. Azúcar disuelto en agua que se pone a cocer hasta que queda consistente.

ALMIDÓN: Polisacáridos feculentos que constituyen la reserva energética de los vegetales superiores. Acostumbra a obtenerse de algunos cereales y algunas legumbres y tubérculos, disuelto en agua se emplea como espesante.

AMASAR: Trabajar una masa con las manos.

APERITIVO: Bebida y/o alimento (en pequeñas cantidades) que se toma antes de las comidas, su justificación es la de abrir el apetito.

APLASTAR: Reducir el espesor de un artículo, por medio de un utensilio o simplemente la mano.

ARMAR /ARREGLAR O AVIAR: Preparar un ave para asarla pegando las alas y los muslos al cuerpo mediante un cordel para que no deforme durante la cocción.

AROMATIZAR: Añadir a un preparado elementos con fuerte olor y sabor.

BAGUETE: Tradicional barra de pan francesa, de forma alargada y estrecha.

BAVAROISE: Postre elaborado con crema inglesa (leche, yemas, azúcar y vainilla), gelatina, nata o claras montadas y diversas frutas, aromas o esencias (p. ej: piña, vainilla, café, etc.); se vierte la mezcla en un molde, generalmente en forma de corona.

CAMARÓN: Crustáceo marino pequeño, parecido a la gamba, pero más pequeño, de carne muy apreciada.

CEVICHE: Pescado o marisco crudo macerado con limón, ají y pimienta blanca; tras unas cuatro horas, la marinada ha hecho la «cocción». Plato de origen peruano.

CILANTRO: Hierba aromática que se utiliza como condimento para salsas, embutidos, carnes, etc.

COUS-COUS: Plato nacional de Argelia, Marruecos y Túnez, que consiste en cocer sémola al vapor del cocido (de carnes, aves, verduras y especias). Se sirve la sémola con el resto de viandas encima.

ENCEBOLLADO: Combinación de bacalao salado, cebolla, ñoras, aceitunas negras, vinagre y patatas nuevas.

ENELDO: Hierba aromática que se emplea como condimento en diferentes preparaciones culinarias.

ESTOFADO: Guiso que consiste en cocinar un alimento, condimentado con aceite, vino o vinagre, ajo, cebolla y especias.

FUMET: Palabra de origen francés. Caldo concentrado que se obtiene con la cocción de pescados, carnes, aves o verduras, y que posteriormente se utiliza como ingrediente para dar sabor a salsas y sopas.

GAZPACHO: Sopa fría, típica de Andalucía, a base de tomate, pimiento, cebolla, pepino, ajo, aceite de oliva, vinagre y sal.

JENGIBRE: Planta de la India, de la familia de las cingiberáceas.

JULIANA: Cualquier alimento cortado en forma de tiras finas y alargadas, de 1 ó 2 mm de espesor.

MARINADO: Adobado, puesto en adobo.

MENESTRA: Guiso de hortalizas variadas, rehogadas con trozos de carne o jamón.

PAPILLOTE: Cocción en el horno de carnes o pescados condimentados y envueltos en papel de aluminio o engrasado.

SALAZÓN: Procedimiento que consiste en salar carnes o pescados para conservarlos.

VICHYSOISE: Crema fría de origen francés, a base de patatas, puerros, caldo de ave, mantequilla, nata líquida, sal y pimienta.

VINAGRETA: Salsa elaborada esencialmente con aceite, vinagre y sal; se puede añadir cebolla, tomate, pimiento.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Metodología de investigación

Para el desarrollo del presente trabajo de titulación se ha tomado en consideración una metodología descriptiva, ya que de acuerdo con Molina Chagerbén et al., (2020) esta metodología permite adquirir información sobre un tema en específico y sus implicaciones, en este caso acerca de la diabetes. Asimismo, se considera que el estudio es exploratorio ya que se tiene se enfoca a obtener y recopilar un conocimiento apegado a la realidad en relación con aspectos relevantes del tema, propiedades y relaciones con las variables de estudio.

3.1.1. Enfoque de investigación

El enfoque de investigación se refiere al proceso controlado, disciplinado y sistemático que define la ruta por la cual el investigador va a considerar el levantamiento de información (Ynoub, 2011). A continuación, se expresan los diferentes tipos de enfoque empleados.

3.1.1.1. Enfoque cuantitativo

De acuerdo con Bernal (2016) o también denominado tradicional, tiene sus fundamentos en realizar las mediciones de las características de las variables de estudio correspondientes al problema que se está analizando de manera deductiva. En ese sentido, se hace uso de elementos estadísticos para analizar una muestra que represente al universo del fenómeno que se estudia.

3.1.1.2. Enfoque cualitativo

Este enfoque se inclina a explorar casos de manera específica, sin llegar a generalizar, en ese sentido, no se llega a tener una medición numérica, sino por el contrario, describe, cualifica e interpreta el objeto de estudio partiendo de rasgos y propiedades. En ese sentido, este enfoque inicia en la suposición de que el fenómeno de estudio presenta una serie de símbolos, referencias y significados que se comparten de manera intersubjetiva, en otras palabras “busca comprender la naturaleza de las diferentes realidades sociales y su estructura dinámica como fundamento de su comportamiento” (Bernal, 2016, p. 34), lo cual hace que complemente a la investigación cuantitativa e integrándola de ser preciso.

3.1.1.3. Enfoque mixto

Es considerada como la tercera opción para realizar una investigación la cual tiene como característica que es la combinación de los dos enfoques anteriores en donde se combina su interacción para recolectar datos y analizarlos, para posteriormente integrarlos y así plantear discusiones y, por ende, conseguir un mejor entendimiento del objeto de estudio variables y la relación entre ellas (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

En ese sentido, para el presente estudio se ha considerado emplear el enfoque mixto puesto que se desarrolla un estudio bibliográfico acerca del caso de estudio, que para esta investigación es la diabetes y la alimentación y, por otra parte, se hará empleo de recursos estadísticos para analizar la aceptabilidad de la propuesta que se va a realizar a expertos en el tema y así analizar los resultados y generar un mejor entendimiento del tema de estudio.

3.1.2. Método

Para la presente investigación es conveniente emplear el método deductivo, puesto que según Carbajal Suárez (2019) este método hace referencia a la manera en la que el investigador puede obtener conclusiones válidas que parten de una serie de proposiciones, es decir, presenta un análisis desde conceptos y leyes generales hasta llegar a casos específicos.

3.1.3. Tipo de investigación

De acuerdo con Bernal (2006) el tipo de investigación correspondiente es la investigación descriptiva, puesto que se definen características, propiedades y rasgos del objeto de estudio. En ese sentido, se seleccionan las características más relevantes del tema de investigación y se realiza una descripción minuciosa de cada uno de sus componentes.

3.1.4. Corte de la investigación

El tipo de corte empleado en la investigación es el corte transversal, puesto que Ayala (2020) se refiere a este corte como aquel en el que el investigador realiza el análisis y estudio del fenómeno en un periodo de tiempo determinado y a un universo en concreto. Generalmente la toma de información se realiza durante el proceso investigativo.

3.1.5 Instrumentos y técnicas para el levantamiento de la información

A continuación, se indica cada una de las técnicas con sus respectivos métodos para el levantamiento de información:

3.1.5.1 Técnicas documentales

En relación con las técnicas documentales, se emplea la revisión bibliográfica como técnica principal a través de la investigación en fuentes académicas como libros, artículos académicos, revistas científicas y páginas oficiales para obtener una visión global del tema. De igual manera, se emplea la técnica de la paráfrasis y citas textuales, respetando a los autores de cada fuente indagada.

3.1.5.2 Técnicas de campo

En lo referente a las técnicas de campo, se empleó, por una parte, la observación participante, en donde se ha identificado en el campo de acción las falencias y debilidades. Además, se ha empleado la técnica de la entrevista a la Psic. Fernanda Sánchez, directora de La Casa de la Diabetes, con el fin de corroborar lo evidenciado por la técnica anteriormente mencionada.

Finalmente, se emplea la técnica de la encuesta a un grupo focal en donde mediante el instrumento del cuestionario basado en la escala de Likert, se evidenciará la aceptabilidad de la propuesta realizada en cada uno de los aspectos organolépticos, así como en lo beneficioso que puede resultar para las personas con diabetes.

3.1.5.3 Técnicas de laboratorio

Para las técnicas de laboratorio, inicialmente se hace empleo de la base de datos, en donde se registrará la información relevante de cada materia prima que se emplea en las elaboraciones de la propuesta; las bitácoras gastronómicas, en donde se asienta la información de cada una de las pruebas realizadas de las preparaciones, con sus respectivas variables: peso, métodos de cocción, temperaturas, principalmente; y finalmente, las fichas estándar, mismas que se utilizan para describir cada una de las elaboraciones, incluido los pasos para ello.

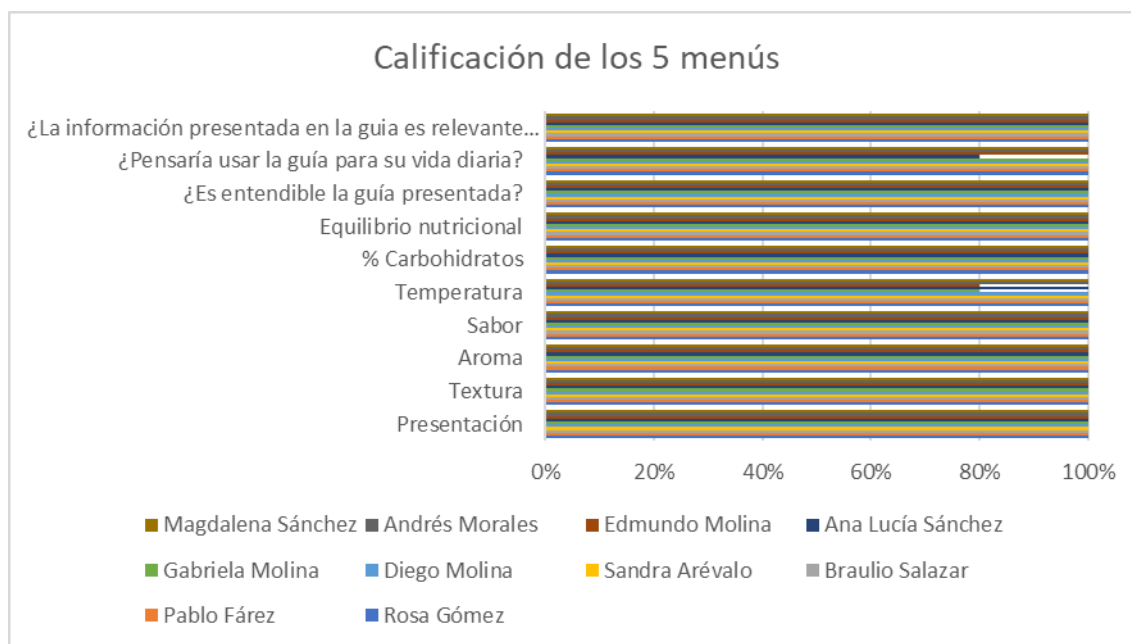
3.2 Metodología de trabajo

La presente investigación denominada “Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para La Casa de la Diabetes en Cuenca Ecuador” se desarrolla con el empleo de métodos y técnicas culinarias enfocadas a la elaboración de menús para personas que padecen de diabetes, todo esto propuesto en una Guía, cuya finalidad es la de transmitir recomendaciones acerca de la manera en la que las personas con diabetes deben de alimentarse y nutrirse y así mejorar su calidad de vida. En ese sentido, las principales técnicas empleadas serán el hervido, marinado, horneado y salteado, principalmente, con el fin de presentar menús sanos que brinden beneficios nutricionales para quienes los consume.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación, se presenta la validación de la propuesta realizada el día sábado 30 de julio del 2022, la cual se realizó en las instalaciones de la Casa de la Diabetes de la ciudad de Cuenca, a la cual asistieron diez personas para la conformación del grupo focal quien validó cada una de las preparaciones presentadas.

Figura 9 Calificación de la propuesta de cinco menús



Elaborado por: autores.

Tabla 6 Porcentaje de calificación de las características organolépticas

Cinco menús	Presentación	Textura	Aroma	Sabor	Temperatura	% Carbohidratos	Equilibrio nutricional	¿Es entendible la guía presentada?	¿Pensaría usar la guía para su vida diaria?
Rosa Gómez	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Pablo Fárez	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Braulio Salazar	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Sandra Arévalo	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Diego Molina	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Gabriela Molina	100%	100%	100%	100%	80%	100%	100%	100%	100%
Ana Lucía Sánchez	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	80%

Edmundo Molina	100%	100%	100%	100%	80%	100%	100%	100%	100%
Andrés Morales	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Magdalena Sánchez	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Elaborado por: autores.

Como se puede observar en las ilustraciones anteriores, se evidencia que todos los menús propuestos cumplieron con el propósito, ya que cada una de las características evaluadas tuvieron la mayor calificación, es decir, del 100 %, a excepción tan solo de dos evaluadores que calificaron con 80 % la temperatura de un menú.

Asimismo, la guía que se presentó a cada uno de los participantes, fue del agrado de cada uno de ellos, y consideraron emplearla como parte de su vida diaria para la elaboración de sus alimentos.

CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

En el presente apartado, se asienta toda la información acerca de la propuesta de investigación, la misma que se encuentra detallada en bases de datos, bitácoras gastronómicas y fichas estándar, tal como se indica a continuación:

5.1. Base de datos

Tabla 7 Base de datos de la Causa de camote

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPESERDIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPESERDIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGRESANTE FINAL	OBSERVACIONES
Mariscos																
	Camarón	Fresco	Feria libre	5	1	1	0,7	-0,7	1	1,00	0,70	-0,70	100	1,00	8,50	
	Calamar	Fresco	Feria libre	7	1	1	0,7	-0,7	1	1,00	0,70	-0,70	100	1,00	11,90	
Hortalizas																
	Camote	Entero	Feria libre	2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
	Tomate	Entero	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
	Perejil	Atado	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
	Ajo	Atado	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
	Cebolla	Entera	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
Abarrotes																
	Sal	Funda	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

Tabla 8 Base de datos del Seco de chivo

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGRESANTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Carne de chivo	Chivo	Feria libre		5	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	6,50	
Hortalizas																
Ajo	Atado	Feria libre		2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
Cebolla	Entera	Feria libre		1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
Pimiento	Entero	Feria libre		1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
Cilantro	Atado	Feria libre		1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
Naranjillas	Enteras	Feria libre		1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
Abarrotes																
Comino molido	Molido	Feria libre		1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Orégano	Funda	Feria libre		1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Aceite	Botella	Feria libre		5	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	5,00	
Achiote	Botella	Feria libre		3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,00	
Pimienta	Funda	Feria libre		1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Sal	Funda	Feria libre		1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	

Elaborado por: autores.

Tabla 9 Base de datos del Mousse de aguacate

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILÓ DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGRESANTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Hortalizas																
Aguacate	Entero	Feria libre		2,5	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	3,25	
Abarrotes																
Cacao en polvo	Polvo	Feria libre		4	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	4,00	
Leche de almendras	Funda	Feria libre		4,5	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	4,50	
Esencia de vainilla	Botella	Feria libre		1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Stevia	Hojas	Feria libre		1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

Tabla 10 Base de datos del Mojito sin alcohol

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO* KILO INGRUMENTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Hortalizas																
Yerba buena	Hojas	Feria libre		1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
Limón	Enteros	Feria libre		2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
Abarrotes																
Stevia	Hojas	Feria libre		1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Agua	Botella	Feria libre		1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

Tabla 11 Base de datos Crema de puerro

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO* KILO INGRUMENTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Hortalizas																
	Puerro	Entero	Feria libre	2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
	Ajo	Atado	Feria libre	2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
	Cebolla	Enteras	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
	Papa	Entera	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
Abarrotes																
	Pimienta	Funda	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
	Sal	Funda	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
	Leche descremada	Funda	Feria libre	3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,00	
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

Tabla 12 Base de datos de Asado ecuatoriano

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGRESANTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Res	Filete	Feria libre	5	1	1	0,5	-0,5	1	1,00	0,50	-0,50	1,00	1,00	7,50		
Hortalizas																
Zuquini	Enteros	Feria libre	2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	1,00	1,00	2,60		
Pimiento	Enteros	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	1,00	1,00	1,30		
Papa	Enteras	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	1,00	1,00	1,30		
Abarrotes																
Sal	Funda	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00		
Aceite	Botella	Feria libre	3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	3,00		
Pimienta	Funda	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00		
Sub Recetas																
Chimichurri	Botella	Propio	3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	3,00		

Elaborado por: autores.

Tabla 13 Base de datos de Tiramisú

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILÓ DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGRESANTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Hortalizas																
Abarrotes																
Cacao	Funda	Feria libre	3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	3,00		
Stevia	Botella	Feria libre	8	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	8,00		
Galleta sin sal	Funda	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00		
Café	Funda	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00		
Queso	Bloque	Feria libre	3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	3,00		
Huevos	Unidades	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00		
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

Tabla 14 Base de datos de Caiiroshca

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGRESANTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Hortalizas																
Maracuyá	Enteras	Feria libre	3	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	1,00	1,00	3,90		
Menta	Hojas	Feria libre	1,5	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	1,00	1,00	1,95		
Abarrotes																
Agua	Botella	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00		
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

Tabla 15 Base de datos de Cremoso de trigo

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO* KILO INGRESANTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Hortalizas																
	Ajo	Atado	Feria libre	2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
	Perejil	Atado	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
Abarrotes																
	Trigo	Entero	Feria libre	3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,00	
	Leche	Descremada	Feria libre	2	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,00	
	Sal	Funda	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
	Pimienta	Funda	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

Tabla 16 Base de datos de Pollo trinchado

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO* KILO INGRESANTE FINAL	OBSERVACIONES
Aves																
Pollo	Pechuga	Feria libre		4	1	1	1,3	-1,3	1	1,00	1,30	-1,30	100	1,00	9,20	
Hortalizas																
Brócoli	Entero	Feria libre		1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
Coliflor	Entera	Feria libre		1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
Espárragos	Enteros	Feria libre		2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
Abarrotes																
Aceite vegetal	Botella	Feria libre		3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,00	
Queso cheddar	Funda	Feria libre		3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,00	
Sal	Funda	Feria libre		1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Pimienta	Funda	Feria libre		0,5	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	0,50	
Sub Recetas																
Salsa de almendras	Botella	Propio		5	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	5,00	

Elaborado por: autores.

Tabla 17 Base de datos de yogurt con fresa

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILÓ DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGRUMENTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Hortalizas																
Fresas	Enteras	Feria libre		1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
Abarrotes																
Sub Recetas																
Yogurt griego	Botella	Propio		8	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	8,00	

Elaborado por: autores.

Tabla 18 Base de datos de Agua con albahaca

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIADO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIADO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGRUMENTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Hortalizas																
Albahaca	Hojas	Feria libre		2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
Abarrotes																
Agua	Botella	Feria libre		1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

Tabla 19 Base de datos de Guiso de lenteja

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPESERDIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPESERDIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGR EDIENTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Hortalizas																
Col	Entera	Feria libre		2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
Zanahoria	Entera	Feria libre		2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
Perejil	Atado	Feria libre		1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
Ajo	En pepa	Feria libre		2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
Abarrotes																
Lenteja	Libreada	Feria libre		3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,00	
Sal	Funda	Feria libre		1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

Tabla 20 Base de datos de Lomo de cerdo en salsa de piña

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPESERDIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPESERDIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGR EDIENTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Cerdo	Lomo	Feria libre		5	1	1	0,7	0,7	1	1,00	0,70	0,70	100	1,00	1,50	
Hortalizas																
Piña	Entera	Feria libre		2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
Cebolla	Enteras	Feria libre		1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
Ajo	En pepa	Feria libre		2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
Tomate Cherry	Enteros	Feria libre		2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
Abarrotes																
Aceite vegetal	Botella	Feria libre		3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,00	
Vinagre blanco	Botella	Feria libre		2	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,00	
Sal	Funda	Feria libre		1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Pimienta	Funda	Feria libre		1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Sub Recetas																
Pure de papa	Envase	Propio		3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,00	

Elaborado por: autores.

Tabla 21 Base de datos de pie de limón

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGRESANTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Hortalizas																
	Limón	Enteros	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30	
Abarrotes																
	Agar agar	Funda	Feria libre	5	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	5,00	
	Vainilla	Botella	Feria libre	2	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,00	
	Mantequilla	Pomada	Feria libre	2	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,00	
	Stevia	Funda	Feria libre	5	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	5,00	
	Maicena	Funda	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
	Galletas	Integrales	Feria libre	2	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,00	
	Queso	Bloque	Feria libre	3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,00	
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

Tabla 22 Base de datos de Agua de tamarindo

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILÓ DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO* KILO INGRESANTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Hortalizas																
Abarrotes																
Agua	Botella	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00		
Tamarindo	Funda	Feria libre	3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,00		
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

Tabla 23 Base de datos de Cevichocho

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILÓ DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO* KILO INGRESANTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Hortalizas																
Chochos	Enteros	Feria libre	3	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	1,00	1,00	3,90		
Perejil	Atado	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	1,00	1,00	1,30		
Cebolla	Enteras	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	1,00	1,00	1,30		
Limón	Enteros	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	1,00	1,00	1,30		
Tomate	Enteros	Feria libre	2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	1,00	1,00	2,60		
Abarrotes																
Sal	Funda	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00		
Pimienta	Funda	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00		
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

Tabla 24 Base de datos de Tilapia con tabulet

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPESERDIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPESERDIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGRUMENTE FINAL	OBSERVACIONES
Mariscos																
Tilapia	Filete	Feria libre	7	1	1	2	2	1	1,00	2,00	2,00	100	1,00	-7,00		
Hortalizas																
Perejil	Atado	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30		
Cebolla	Enteras	Feria libre	1	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	1,30		
Ajo	En pepa	Feria libre	2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60		
Tomate Cherry	Enteros	Feria libre	3	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	3,90		
Quinoa	Funda	Feria libre	2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60		
Abarrotes																
Aceite vegetal	Botella	Feria libre	3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,00		
Pimienta	Funda	Feria libre	0,5	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	0,50		
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

Tabla 25 Base de datos de Tarta de manzana

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGRUMENTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Hortalizas																
	Manzana	Enteras	Feria libre	2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60	
Abarrotes																
	Harina	Funda	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
	Nuez moscada	Funda	Feria libre	2	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,00	
	Canela molida	Funda	Feria libre	2	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,00	
	Sal	Funda	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
	Stevia	Funda	Feria libre	7	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	7,00	
	Margarina	Envase	Feria libre	3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,00	
	Huevo	Unidades	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
	Leche desnatada	Funda	Feria libre	2	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,00	
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

Tabla 26 Base de datos de Agua de fresa

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUBPRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUBPRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGRESANTE FINAL	OBSERVACIONES
Carnes																
Hortalizas																
fresas	Enteras	Feria libre	2	1	1	0,3	-0,3	1	1,00	0,30	-0,30	100	1,00	2,60		
Abarrotes																
Agua	Botella	Feria libre	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00		
Sub Recetas																

Elaborado por: autores.

5.2. Bitácoras gastronómicas

Tabla 27 Bitácora Causa de camote



BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s): Diego Cazorla, Teresa Jimbo		Nº Bitácora: 1				
Instructor: Licdo. Marco Gómez		Fecha: 29/6/2022				
Nombre de la elaboración: Causa de camote		Asignatura: Tesis				
Ingrediente	Peso	Unidad	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Calamar	50	g	Cubos	12 min	Color Blanco Marrón, olor Mariscos, sabor amarinado. Textura Firme, compacta. Las características de los vegetales, tener presente olor color textura y sabor	Para esta preparación debe tener en cuenta que los mariscos estén frescos y cuidar los tiempos
Camarón	50	g	Cubos	5 min		
Ajo	15	g	Brunoise			
Cebolla	10	g	Brunoise			
Aguacate	70	g	N/A			
Tomate	10	g	Brunoise			
Perejil	5	g	Chifonade			
Sal	2	g	N/A			
Camote	200	g	N/A			
			Majado			

Elaborado por: autores.

Tabla 28 Bitácora Seco de Chivo

BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s):	Diego Cazorla, Teresa Jimbo					Nº Bitácora:	1
Instructor:	Lcdo. Marco Gómez					Fecha:	29/6/2022
Nombre de la elaboración:	Seco de chivo					Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Carne de chivo	950	g	Corte	60	Color rojo rosado, olor característico, sabor fresco. Textura blanda suave Las características de los demás ingredientes siempre fijarnos en el olor color sabor y textura.	Tener presente las temperaturas y tiempos en el chivo	
Ajo	60	g	Brunoise	min			
Comino molido	30	g	N/A	Toda			
Orégano	30	g	N/A	la			
Aceite	50	ml	N/A	Preparación			
Achiote	20	ml	N/A				
Cebolla	120	g	Brunoise				
Pimiento	150	g	N/A				
	80						
Cilantro	30	g	Chifonade				
Naranjillas	50	g	N/A				
Pimienta	10	g	N/A				

Elaborado por: autores.

Tabla 29 Bitácora Mousse de aguacate

BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s):	Diego Cazorla, Teresa Jimbo				Nº Bitácora:	1
Instructor:	Licdo. Marco Gómez				Fecha:	29/6/2022
Nombre de la elaboración:	Mousse de aguacate				Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Aguacate	180	g	N/A	5 min	Aguacate: Color verde, olor Dulce, sabor dulce. Textura Firme y media dura, Las características de los productos, tener presente olor color textura y sabor	Para esta preparación observar bien el aguacate q no este muy maduro y el cacao tamizar
Cacao en polvo	40	g	Tamizado			
Leche de almendras	60	g	N/A			
Esencia de vainilla	2	g	N/A			
Stevia	4	g	N/A			

Elaborado por: autores.

Tabla 30 Bitácora de Mojito sin alcohol



Integrante(s): Diego Cazoria, Teresa Jimbo		Nº Bitácora: 1				
Instructor: Licdo. Marco Gómez		Fecha: 29/6/2022				
Nombre de la elaboración: Mojito sin alcohol		Asignatura: Tesis				
Ingrediente	Peso	Unidad	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Limón	57	g	Rodajas Hojas N/A	2 min	Limón Color verde, olor característico, sabor ácido. Textura Firme,	Para esta preparación poner en maceración las hojas el agua y el limón por 24 horas
Yerba buena	5	g				
Agua	200	ml				

Elaborado por: autores.

Tabla 31 Bitácora de Crema de puerro

BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s):	Diego Cazorla, Teresa Jimbo			Nº Bitácora:	1	
Instructor:	Licdo. Marco Gómez			Fecha:	06/7/2022	
Nombre de la elaboración:	Crema de puerro			Asignatura:	Tesis	
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Puerro	200	g	Cubos	15 min	Puerro Color Blanco verdoso, olor a cebolla, sabor amargo. Textura Firme, compacta. Las características de los vegetales, tener presente olor color textura y sabor	Para esta preparación Procesar los ingredientes y cocinar unos 5 minutos más
Ajo	50	g	Brunoise			
Cebolla	50	g	Brunoise			
Pimienta	10	g	N/A			
Sal	5	g	N/A			
Leche descremada	2	g	N/A			
Papa	5	g	Cubos			

Elaborado por: autores.

Tabla 32 Bitácora Asado ecuatoriano



BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s): Diego Cazorla, Teresa Jimbo		Nº Bitácora: 1				
Instructor: Licdo. Marco Gómez		Fecha: 06/7/2022				
Nombre de la elaboración: Asado Ecuatoriano		Asignatura: Tesis				
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Filete de res	200	g	Grill	30 min	Carne, Color Rojo rosado, olor sangre, sabores característicos. Textura Firme ablandada Las características de los vegetales, tener presente olor color textura y sabor	Para esta preparación debe tener el filete debe estar suave y en buen estado
Zuquini	50	g	Láminas			
Pimiento	50	g	Julianas			
Papas	50	g	Laminas			
Sal	5	g	N/A			
Aceite	20	ml	N/A			
Pimienta	5	g	N/A			
Chimichurri	30	g	N/A			

Elaborado por: autores.

Tabla 33 Bitácora de Tiramisú



BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s):		Diego Cazorla, Teresa Jimbo				Nº Bitácora:	1
Instructor:		Licdo. Marco Gómez				Fecha:	06/7/2022
Nombre de la elaboración:		Tiramisú				Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Cacao en polvo	50	g	Tamizada	20 min	Queso Color Blanco Marrón, olor leche, sabor salado. Textura Firme, compacta. Las características de los demás ingredientes ver fecha de caducidad	Para esta preparación debe tener en cuenta el merengue que sea bien realizado ya que es la base del tiramisú	
Stevia	50	g	N/A				
Galleta sin sal	15	g	N/A				
Café	10	g	N/A				
Queso	70	g	Majado				
Huevos	10	g	Merengue				

Elaborado por: autores.

Tabla 34 Bitácora de Caiiroshca



BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s):		Diego Cazorla, Teresa Jimbo				Nº Bitácora:	1
Instructor:		Licdo. Marco Gómez				Fecha:	06/7/2022
Nombre de la elaboración:		Caiiroshca				Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Agua	200	ml	N/A	5 min	Maracuyá Color amarillo, olor dulce, sabor agrio. Textura gelatinosa	Para esta preparación dejar macerar unas 24 horas	
Maracuyá	50	g	N/A				
Menta	20	g	Hojas				

Elaborado por: autores.

Tabla 35 Bitácora de Cremoso de trigo



BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s): Diego Cazorla, Teresa Jimbo		Nº Bitácora: 1				
Instructor: Licdo. Marco Gómez		Fecha: 13/7/2022				
Nombre de la elaboración: Cremoso de trigo		Asignatura: Tesis				
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Trigo	50	g	N/A	25 min	Trigo Color Blanco Marrón, olor salado, sabor agrio. Textura Firme Las características de los vegetales, tener presente olor color textura y sabor	Para esta preparación el trigo remojar un día por lo menos
Leche descremada	50	g	N/A			
Ajo	15	g	Brunoise			
Sal	10	g	N/A			
Perejil	70	g	Chifonade			
Pimienta	10	g	N/A			

Elaborado por: autores.

Tabla 36 Pollo trinchado



BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s):		Diego Cazorla, Teresa Jimbo				Nº Bitácora:	1
Instructor:		Licdo. Marco Gómez				Fecha:	13/7/2022
Nombre de la elaboración:		Pollo trinchado				Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Unidad	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Pollo	200	g	Cubos Blanqueados N/A N/A N/A N/A N/A	35 min	Pollo Color Blanco, olor sangre, sabor característico. Textura Firme Las características de los vegetales, tener presente olor color textura y sabor	Para esta preparación debe tener en cuenta que el pollo este muy fresco y utilizaremos las pechugas	
Brócoli	100	g					
Coliflor	100	g					
Queso Cheddar	20	g					
Espárragos	100	g					
Salsa de almendras	50	g					
Sal	5	g					
Pimienta	5	g					
Aceite vegetal	50	ml					

Elaborado por: autores.

Tabla 37 Bitácora de Yogurt griego con fresas



BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s): Diego Cazorla, Teresa Jimbo				Nº Bitácora: 1		
Instructor: Licdo. Marco Gómez				Fecha: 13/7/2022		
Nombre de la elaboración: Yogurt Griego con fresas				Asignatura: Tesis		
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Yogurt griego	150	g	N/A	5 min	Fresas Color rojo, olor dulce, sabor dulce. Textura Firme Yogurt ver elaboración	Para esta preparación El yogurt debe estar muy fresco
fresas	70	g	N/A			

Elaborado por: autores.

Tabla 38 Bitácora de Agua de albahaca



BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s):		Diego Cazorla, Teresa Jimbo				Nº Bitácora:	1
Instructor:		Licdo. Marco Gómez				Fecha:	13/7/2022
Nombre de la elaboración:		Agua de albahaca				Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Agua	200	g	N/A	5 min	Albahaca Color verde, olor característico, sabor amargo. Textura blanda	Para esta preparación dejar macerar un día completo	
Albahaca	50	g	N/A				

Elaborado por: autores.

Tabla 39 Bitácora de Guiso de lenteja



BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s):		Diego Cazorla, Teresa Jimbo				Nº Bitácora:	1
Instructor:		Licdo. Marco Gómez				Fecha:	20/7/2022
Nombre de la elaboración:		Guiso de lenteja				Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Lenteja	150	g	N/A	25 min	Las características de los vegetales, tener presente olor color textura y sabor	Para esta preparación Remojar la lenteja unas 3 horas antes	
Col	80	g	Chifonade				
Zanahoria	50	g	Brunoise				
Perejil	10	g	Chifonade				
Sal	2	g	N/A				
Ajo	4	g	Brunoise				

Elaborado por: autores.

Tabla 40 Bitácora de Lomo de cerdo en salsa de piña

BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s):	Diego Cazorla, Teresa Jimbo				Nº Bitácora:	1
Instructor:	Licdo. Marco Gómez				Fecha:	20/7/2022
Nombre de la elaboración:	Lomo de cerdo en salsa de piña				Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Lomo de cerdo	200	g	Lomo	45 min	Lomo Color Blanco Marrón, olor sangre, sabor característico. Textura Firme, blanda Las características de los vegetales, tener presente olor color textura y sabor	Para esta preparación debe tener en cuenta que el lomo este suave y no muy duro
Piña	100	g	Laminas			
Ajo	20	g	Brunoise			
Cebolla	50	g	Brunoise			
Aceite vegetal	30	ml	N/A			
Vinagre blanco	5	ml	N/A			
Pimienta	2	g	N/A			
Sal	2	g	N/A			
Col morada	50	g	Chifonade			
Tomate Cherry	30	g	Lunas			
Puré de papa	80	g	N/A			

Elaborado por: autores.

Tabla 41 Bitácora de Pie de limón



BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s):		Diego Cazorla, Teresa Jimbo				Nº Bitácora:	1
Instructor:		Licdo. Marco Gómez				Fecha:	20/7/2022
Nombre de la elaboración:		Pie de limón				Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Limón	50	g	N/A	40 min	Queso Color Blanco Marrón, olor leche, sabor salado. Textura Firme, compacta. Las características de los demás productos, tener presente olor color textura y sabor	Para esta preparación debe tener en cuenta que los ingredientes Esten frescos y en buen estado dejar reposar un día	
Agar agar	50	g	N/A				
Vainilla	15	g	N/A				
Mantequilla	10	g	Pomada				
Stevia	70	g	N/A				
Maicena	10	g	Tamizada				
Galletas integrales	5	g	N/A				
Queso	2	g	N/A				

Elaborado por: autores.

Tabla 42 Bitácora de Agua de tamarindo



BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s):		Diego Cazorla, Teresa Jimbo				Nº Bitácora: 1	
Instructor:		Licdo. Marco Gómez				Fecha: 20/7/2022	
Nombre de la elaboración:		Agua de tamarindo				Asignatura: Tesis	
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Agua	250	ml	N/A	5 min	Tamarindo Color café, olor dulce, sabor amargo. Textura Firme, dura	Para esta preparación dejar macerar por un día.	
Tamarindo	80	g	N/A				

Elaborado por: autores.

Tabla 43 Bitácora de Cevichocho



BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s): Diego Cazorla, Teresa Jimbo				Nº Bitácora: 1		
Instructor: Licdo. Marco Gómez				Fecha: 27/7/2022		
Nombre de la elaboración: Cevichocho				Asignatura: Tesis		
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Chochos	200	g	N/A	10 min	Chocho Color Blanco Marrón, olor amargo, sabor agrio. Textura Firme Las características de los vegetales, tener presente olor color textura y sabor	Para esta preparación debe remojar el chocho por 3 días cambiando el agua cada 4 horas
Perejil	29	g	Chifonade			
Cebolla	80	g	Brunoise			
Tomate	80	g	Brunoise			
Limón	40	ml	N/A			
Sal	3	g	N/A			
Pimienta	3	g	N/A			

Elaborado por: autores.

Tabla 44 Bitácora de Tilapia con tabulet

BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s):		Diego Cazorla, Teresa Jimbo				Nº Bitácora:	1
Instructor:		Licdo. Marco Gómez				Fecha:	27/7/2022
Nombre de la elaboración:		Tilapia con tabulet				Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Tilapia	300	g	N/A	45 min	Tilapia Color Blanco rojizo, olor Mariscos, sabor amarinado. Textura Firme, compacta. Las características de los vegetales, tener presente olor color textura y sabor	Para esta preparación debe tener en cuenta que la tilapia esté fresca y cuidar los tiempos	
Perejil	20	g	Chifonade				
Cebolla	90	g	Brunoise				
Ajo	20	g	Brunoise				
Tomate cherry	50	g	N/A				
Quinoa	150	g	N/A				
Sal	2	g	N/A				
Pimienta	2	g	N/A				
Aceite vegetal	30	ml	N/A				

Elaborado por: autores.

Tabla 45 Bitácora de Tarta de manzana



BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s):	Diego Cazora, Teresa Jimbo				Nº Bitácora:	1
Instructor:	Licdo. Marco Gómez				Fecha:	27/7/2022
Nombre de la elaboración:	Tarta de manzana				Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Unidad	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Harina	150	g	Tamizada	60 min	Manzanas Color rojo, olor dulce, sabor dulce. Textura Firme, compacta. Las características de los demás ingredientes, tener presente olor color textura y sabor	Para esta preparación debe escoger manzanas dulces y rojas
Nuez moscada	10	g	N/A			
Canela molida	10	g	Tamizada			
Sal	5	g	N/A			
Stevia	35	g	N/A			
Margarina	45	g	N/A			
Huevo	60	g	N/A			
Leche desnatada	30	ml	N/A			
Manzanas	150	g	N/A			

Elaborado por: autores.

Tabla 46 Bitácora de Agua de fresa



BITÁCORA GASTRONÓMICA

Integrante(s):	Diego Cazorla, Teresa Jimbo				Nº Bitácora:	1
Instructor:	Licdo. Marco Gómez				Fecha:	27/7/2022
Nombre de la elaboración:	Agua de fresa				Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Unid	Técnica	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Agua	250	g	N/A	5 min	Fresas Color rojo, olor dulce, sabor dulce. Textura Firme, compacta.	Para esta preparación Escoger unas fresas frescas y rojas.
Fresas	150	g	N/A			

Elaborado por: autores.

5.3. Hojas de ruta

Tabla 47 Hoja de ruta de Causa de camote

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</small> SUDAMERICANO <small>WWW.SUDAMERICANO.PE</small>	
FICHA TÉCNICA: Causa de camote			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	200	g	Camote
	50	g	Camarón
	50	g	Calamar
	10	g	Tomate
	5	g	Perejil
	2	g	Sal
	5	g	Ajo
10	g	Cebolla	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Camote	Majado	Camarón	Brunoise
Calamar	Brunoise	Tomate	Brunoise
Perejil	Chifonade	Sal	Pisca
Ajo	Brunoise	Cebolla	Brunoise
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cocción, camote, 35 minutos			
Equipos y Utensilios:			
1 Bowls grande, 1 Bowl pequeño, espátula para mover, colador, tabla de verduras, cuchillo de verduras, sartén mediano			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar y cocer los camotes por 35 minutos y reservar 2. Majar los camotes, aparte cocinar el camarón y calamar, con un sofrito de cebolla 3. Realizar un pico de gallo con el tomate y cebolla opcional aj 4. Montar una capa de camote una de nuestros mariscos, y otra de camote 5. Al final decoramos con una flor de aguacate en el medio nuestro pico de gallo y con una hoja de pensamiento, servimos 			
Observaciones:			
Esta causa se sirve caliente o fría			

Elaborado por: autores.

Tabla 48 Hoja de ruta de Seco de chivo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.sudamericano.edu.ec		
FICHA TÉCNICA: Seco de chivo						
Tipo de Plato:			Fuerte			
			INGREDIENTES:			
			Cant.	Und.	Nombre	
			950	g	Carne de chivo	
			60	g	Ajo	
			30	g	Comino molido	
			30	g	Orégano	
			50	ml	Aceite	
			20	g	Achiote	
			120	g	Cebolla	
			80	g	Pimiento	
			30	g	Cilantro	
			50	g	Naranjillas	
10	g	Pimienta				
MISE EN PLACE:						
Técnicas de Corte:						
Carne de chivo	Cubos	Ajo	Brunoise			
Comino molido	N/A	Orégano	N/A			
Aceite	N/A	Achiote	N/A			
Cebolla	Brunoise	Pimiento	N/A			
Cilantro	Chifonade	Naranjillas	N/A			
Pimienta	N/A					
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura						
Cocer la carne de chivo, aproximadamente 2 a 2horas y media						
Equipos y Utensilios:						
3 Bowls grandes, 3 Bowls pequeños, sartén mediano o wok, cuchillo fileteador, cuchillo cebollero, termómetro, tabla de verduras, colador, espátula de calor						
PREPARACIÓN:						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sazone la carne de chivo con el ajo machacado, comino molido, orégano, sal y una taza de chicha, deje marinar por lo menos una hora. 2. Caliente el aceite a temperatura alta en un sartén de buen tamaño, añada la carne, guarde la salsa donde se estaba marinando para más tarde, y fría la carne hasta que esté dorada en ambos lados. 3. Reduzca la temperatura y agregue las cebollas picadas, el pimiento picado y el achiote molido, cocine hasta que las cebollas estén blandas, aproximadamente unos 5 minutos. 4. Mientras tanto licue los tomates, el ½ manojito de cilantro, los ajíes, la taza restante de chicha y las naranjillas, ciema esta salsa y añada la salsa corrida a la carne. 5. Añada la salsa donde se estaba marinando la carne, la Stevia y la pimienta de Jamaica, haga hervir y reduzca la temperatura, cocine a fuego lento hasta que carne este muy suave, aproximadamente 2 -2 ½ horas. 6. Pruebe, rectifique la sal, y espolvoree con el cilantro picado. 						
Observaciones:						
Podemos decorar con aguacate						



Elaborado por: autores.

Tabla 49 Hoja de ruta Mousse de aguacate

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
FICHA TÉCNICA: Mousse de aguacate				
Tipo de Plato:		Postre		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		180	g	Aguacate
		40	g	Cacao en polvo
		60	ml	Leche de almendras
		2	ml	Esencia de vainilla
4	g	Stevia		
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Aguacate	NA	Cacao en polvo	NA	
Leche de almendras	NA	Esencia de vainilla	NA	
Stevia	NA			
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Mousse, aireado, licuadora o batidora, reposo a 4°C				
Equipos y Utensilios:				
1 Bowls grade, procesador, batidor de mano, espátula				
PREPARACIÓN:				
1. Procesar todos los ingredientes, y luego procedemos a reservar en el frío, recordando colocar ya en nuestro vaso de presentación				
Observaciones:				
Procesar muy bien todo que no deje grumos				



Elaborado por: autores.

Tabla 50 Hoja de ruta de Mojito sin alcohol

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Mojito sin alcohol			
Tipo de Plato:		Bebida	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	5	Und.	Yerba buena
	57	g	Limón
	1	Und.	Limón Mayer
	100	ml	Agua
2	g	Stevia	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Yerba buena	Hojas	Limón	N/A
Limón Mayer	Láminas	Agua	N/A
Stevia	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Maceración			
Equipos y Utensilios:			
Vaso coctelera, batidor de mano y colador			
PREPARACIÓN:			
1. colocar la yerba buena en el vaso, introducir la Stevia, colocar el limón Mayer en láminas, y proceder a machacar todo, al final colocar el agua hasta llenar el vaso y servir			
Observaciones:			
Decorar con hojas de yerba buena			

Elaborado por: autores.

Tabla 51 Hoja de ruta Crema de puerro

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO www.itsudamericano.edu.ec	
FICHA TÉCNICA: Crema de puerro			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	200	g	Puerro
	50	g	Ajo
	50	g	Cebolla
	10	g	Pimienta
	5	g	Sal
	2	g	Leche descremada
5	g	Papa	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Puerro	Cubos	Ajo	Brunoise
Cebolla	Brunoise	Pimienta	Pisca
Sal	Pisca	Leche descremada	N/A
Papa	Cubos		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cocción, crema, 30 minutos			
Equipos y Utensilios:			
1 Bowls grande, 1 Bowls pequeño, espátula para mover, colador, tabla de verduras, cuchillo de verduras, sartén mediano, olla mediana y licuadora			
PREPARACIÓN:			
<p>1. Limpia y lava los puerros y los pica finamente. Haz lo mismo con la cebolla. Corta la patata en trozos pequeños.</p> <p>2. Añade en una cacerola la mantquilla, agrega la cebolla, déjala cocinar por unos 4 minutos. Seguidamente agrega los puerros, cocina por 5 minutos. Cuando empiecen a cambiar el color le añades la patata y dejas rehogar por unos 5 minutos más.</p> <p>3. Añade el caldo hirviendo, la pimienta y la sal, remueve constantemente, baja el fuego y deja cocer por unos 20 minutos. Una vez cocido, pásalo a una batidora o picadora y ve agregando la leche. Rectifica la sal.</p> <p>4. Una vez batido todo y que tenga buena textura lo devuelves a la cacerola hasta hervir, en ese momento lo retiras del fuego. Puedes decorar con algunas rodajas finas de la parte verde del puerro y con algunas hojas de perejil fresco picado</p>			
Observaciones:			
Decorar con un crocante de puerro			

Elaborado por: autores.

Tabla 52 Hoja de ruta Asado ecuatoriano

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO www.sudamericano.edu.ec	
FICHA TÉCNICA: Asado Ecuatoriano			
Tipo de Plato:		Fuerte	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	200	g	Filete de res
	50	g	Zuquini
	50	g	Pimiento
	50	g	Papas
	5	g	Sal
	20	ml	Aceite
	5	g	Pimienta
30	g	Chimichurry	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Filete de res	Filete	Zuquini	Laminas
Pimiento	Julianas	Papas	Pont neuf
Sal	Pisca	Aceite	N/A
Pimienta	Pisca	Chimichurry	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cocción, parrilla, por 10 minutos			
Equipos y Utensilios:			
3 Bowls grandes, 3 Bowls pequeños, sartén mediano o wok, cuchillo fileteador, cuchillo cebollero, termómetro, tabla de verduras, colador, espátula de calor, parrilla			
PREPARACIÓN:			
1. Lavar todos los ingredientes muy bien. El filete de res colocar en la plancha y dar la vuelta cada 3 minutos, colocar el resto de ingredientes, y servir			
Observaciones:			
Servir caliente			

Elaborado por: autores.

Tabla 53 Hoja de ruta Tiramisú

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		www.sudamericano.edu.ec
FICHA TÉCNICA: Tiramisú				
Tipo de Plato:		Postre		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		50	g	Cacao en polvo
		10	g	Stevia
		30	g	Galleta sin sal
		10	g	Café
		20	g	Queso
120	g	Huevos		
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Cacao en polvo	N/A	Stevia	N/A	
Galleta sin sal	N/A	Café	N/A	
Queso	Mascarpone	Huevos	N/A	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Refrigeración, tiramisú, 24 horas				
Equipos y Utensilios:				
1 Bowls grade, batidor, colador, pírex, batidor de mano				
PREPARACIÓN:				
1. Colocar las claras de huevo y colocar la Stevia en forma de lluvia hasta montar				
2. Montar las claras y reservar, colocar la crema de leche montada en incorporar las claras y luego las yemas				
3. Remojar la galleta sin sal en café, montar el tiramisú, una capa de galleta otra de nuestra mezcla y una de cacao en polvo				
4. repetir una vez más y decorar				
Observaciones:				
Refrigerar por 24 horas				

Elaborado por: autores.

Tabla 54 Hoja de ruta de Caipiroshca

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		www.sudamericano.edu.ec
FICHA TÉCNICA: Caipiroshca				
Tipo de Plato:		Bebida		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		200	ml	Agua
		50	g	Maracuyá
		20	g	Menta
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Agua	N/A	Maracuyá	N/A	
Menta	Hojas			
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Majar las hojas 1 minuto				
Equipos y Utensilios:				
1 bolw mediano, machacador y colador				
PREPARACIÓN:				
1. Machacar las hojas de menta y maracuyá				
2. Colocar el agua y colar, decorar con una hoja y limón. Servir				
Observaciones:				
Servir con hielo				



Elaborado por: autores.

Tabla 55 Hoja de ruta de Cremoso de trigo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Cremoso de trigo			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	200	g	Trigo
	100	ml	Leche descremada
	15	g	Ajo
	2	g	Sal
	10	g	Perejil
2	g	Pimienta	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Trigo	N/A	Leche descremada	N/A
Ajo	Brunoise fino	Sal	Pisca
Perejil	Chifonade	Pimienta	Pisca
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Trigo, remojar, 1 día			
Equipos y Utensilios:			
1 Bowls grande, 1 Bowls pequeño, espátula para mover, olla mediana, colador y sartén			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Remojar el trigo, picar el ajo y la cebolla perejil y realizar u sofrito 2. Colocar un poco de trigo y dejar enfriar 3. Colocar los hongos ya remojados y unir con todo el trigo 4. Llevar a fuego lento todo, integrar la leche y dejar reducir hasta obtener la textura deseada. Servir 			
Observaciones:			
Los hongos poner siempre en remojo			



Elaborado por: autores.

Tabla 56 Hoja de ruta de Pollo trinchado

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		www.sudamericano.edu.ec
FICHA TÉCNICA: Pollo trinchado				
Tipo de Plato:		Fuerte		
	INGREDIENTES:			
	Cant.	Und.	Nombre	
	200	g	Pollo	
	100	g	Brócoli	
	100	g	Coliflor	
	20	g	Queso cheddar	
	100	g	Espárragos	
	50	g	Salsa de almendras	
	5	g	Sal	
	5	g	Pimienta	
50	ml	Aceite vegetal		
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Pollo	Pechuga	Brócoli	N/A	
Coliflor	N/A	Queso cheddar	N/A	
Espárragos	N/A	Salsa de almendras	N/A	
Sal	Pisca	Pimienta	Pisca	
Aceite vegetal	N/A			
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Pollo, cocción, 35 minutos				
Equipos y Utensilios:				
3 Bowls grandes, 3 Bowls pequeños, sartén mediano o wok, cuchillo fileteador, cuchillo cebollero, termómetro, tabla de verduras, colador.				
PREPARACIÓN:				
1. Poner a cocción el pollo y reservar, colocar la coliflor y los demás vegetales a cocción y reservar				
2. Realizar un sofrito y colocar el pollo trinchado y la salsa de almendras dejar reducir y reservar				
3. Para montar colocar los vegetales y realizar un crocante con el queso y servir				
Observaciones:				
Servir caliente				




Elaborado por: autores.

Tabla 57 Yogurt griego con fresa

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO				www.sudamericano.edu.ec
FICHA TÉCNICA: Yogurt griego con fresa				
Tipo de Plato:		Postre		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		150	g	Yogurt griego
		70	g	Fresas
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Yogurt griego	N/A	Fresas	Julianas	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Equipos y Utensilios:				
1 Bowls grade y vaso				
PREPARACIÓN:				
1. Colocar el yogurt griego en el vaso y decorar con la fresa y servir				
Observaciones:				
Servir en vaso				



Elaborado por: autores.

Tabla 58 Hoja de ruta de Agua con albahaca

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.itsudamericano.edu.ec
FICHA TÉCNICA: Agua con albahaca				
Tipo de Plato:		Bebida		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		250	g	Agua
		50	g	Albahaca
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Agua	N/A	Albahaca	Hojas	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Maceración, albahaca, 30 minutos				
Equipos y Utensilios:				
1 bolw mediano y colador				
PREPARACIÓN:				
1. Colocar la albahaca en el bolw y el agua dejar macerar por 30 minutos y servir				
Observaciones:				
Decorar con una hoja de albahaca y hielo				



Elaborado por: autores.

Tabla 59 Hoja de ruta de guiso de lenteja

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		www.submision.edu.ec
FICHA TÉCNICA: Guiso de lenteja				
Tipo de Plato:		Entrada		
	INGREDIENTES:			
	Cant.	Und.	Nombre	
	150	g	Lenteja	
	80	ml	Col	
	50	g	Zanahoria	
	10	g	Perejil	
	2	g	Sal	
	4	g	Ajo	
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Lenteja	N/A	Col	Cubos	
Zanahoria	brunoise	Perejil	Chifonade	
Sal	Pisca	Ajo	Brunoise	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Lenteja, remojo, 2 horas				
Equipos y Utensilios:				
1 Bowls grande, 1 Bowls pequeño, espátula, colador, olla mediana				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Remojar la lenteja y reservar, después colocamos la cebolla y el ajo con un poco de aceite y realizamos un refrito 2. Picamos la zanahoria en brunoise y colocamos en el refrito, integramos el agua, la lenteja y dejamos hervir por 30 minutos 3. al final colocamos la col y dejamos hervir a fuego bajo por 5 minutos y servimos. 4. Presionar entre las palmas el orégano seco y añadir a la mezcla anterior 5. Adicionar el vinagre blanco y el aceite de oliva y dejar reposar en nevera 				
Observaciones:				
Decorar con un poco de queso				




Elaborado por: autores.

Tabla 60 Hoja de ruta de Lomo de cerdo en salsa de piña

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.itesudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Lomo de cerdo en salsa de piña			
Tipo de Plato:		Fuerte	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	200	g	Lomo de cerdo
	100	g	Piña
	50	g	Cebolla
	20	g	Ajo
	30	ml	Aceite vegetal
	5	ml	Vinagre blanco
	2	g	Sal
	2	g	Pimienta
	50	g	Col morada
	30	ml	Tomates cherry
80	g	Pure de papa	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Lomo de cerdo	Lomo	Piña	Brunoise
Cebolla	Brunoise	Ajo	Brunoise
Aceite vegetal	N/A	Vinagre blanco	N/A
Sal	Pisca	Pimienta	Pisca
Col morada	Chifonade	Tomates Cherry	N/A
Pure de papa	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Lomo de cerdo, horno, 45 minutos a 165°C			
Equipos y Utensilios:			
3 Bowls grandes, 3 Bowls pequeños, sartén mediano o wok, cuchillo fileteador, cuchillo cebollero, termómetro, tabla de verduras, papel aluminio, plancha, sartén mediano y espátulas de calor			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar el lomo y adobar, después procedemos a sellar y lo enviamos al horno a 165°C por 45 minutos 2. Para la salsa utilizaremos el mismo líquido que saltó el lomo, y haremos un sofrito con el ajo y cebolla, luego colocaremos el líquido del lomo y procedemos a reducir y reservamos. 3. Lavar la col morada realizar un corte en chifonade y poner sal y limón colocar perejil y reservar 4. Al final emplatar el lomo luego el pure y nuestra ensalada, al final le colocamos la salsa 			
Observaciones:			
Tener presente la temperatura del horno			


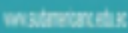
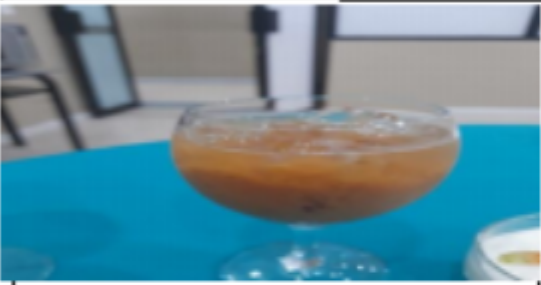
Elaborado por: autores.

Tabla 61 Hoja de ruta de Pie de limón

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO					
FICHA TÉCNICA: Pie de limón					
Tipo de Plato:			Postre		
		INGREDIENTES:			
		Cant.	Und.	Nombre	
		100	g	Limón	
		2	g	Agar agar	
		4	g	Vainilla	
		150	g	Mantequilla	
		10	ml	Stevia	
		30	g	Maicena	
		150	g	Galletas integrales	
		250	g	Queso	
MISE EN PLACE:					
Técnicas de Corte:					
Limón	N/A	Agar agar	N/A		
Vainilla	N/A	Mantequilla	N/A		
Stevia	N/A	Maicena	N/A		
Galletas integrales	N/A	Queso	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura					
Pie, nevera, 4 horas					
Equipos y Utensilios:					
1 Bowls grande, batidor de mano, procesador, rallador, batidor					
PREPARACIÓN:					
1. Primeramente machacamos las galletas en un recipiente o en una trituradora hasta que queden bien finas. Luego derretimos la mantequilla en el microondas unos 20 segundos, mezclamos con las galletas hechas polvo hasta conseguir una pasta homogénea que se pueda usar como base del pie 2. Con la ayuda de un rodillo aplastamos la masa hasta conseguir un espesor de 1 cm la cual luego colocaremos en un molde tanto en la base como en los bordes, lo sobrante quitaremos de los bordes, también puedes colocar en recipientes pequeños o vasos si quieres hacer de forma individual. 3. Ahora haremos la crema, llevaremos una olla a fuego medio y colocamos la nata, el queso crema, removemos hasta que se integre y funda bien. 4. Luego vertemos el jugo de limón, la maicena, la Stevia y removemos bien hasta que comience a espesar, si deseas que espese más rápido añade agar agar, luego retiramos del fuego y dejamos enfriar. Cuando la crema ya este fría a temperatura ambiente vertemos en el molde con la masa o en recipientes pequeños					
Observaciones:					
Decorar con ralladura de limón					

Elaborado por: autores.

Tabla 62 Hoja de ruta de Agua de tamarindo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO				
FICHA TÉCNICA: Agua de tamarindo				
Tipo de Plato:		Fuerte		
	INGREDIENTES:			
	Cant.	Und.	Nombre	
	250	ml	Agua	
	80	g	Tamarindo	
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Agua	N/A	Tamarindo	N/A	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Tamarindo, maceración, 4 horas				
Equipos y Utensilios:				
2 Bowls mediano, colador				
PREPARACIÓN:				
1. Colocar el tamarindo en toda el agua y dejar por 4 horas, luego colar y servir				
Observaciones:				
Servir con hielo				


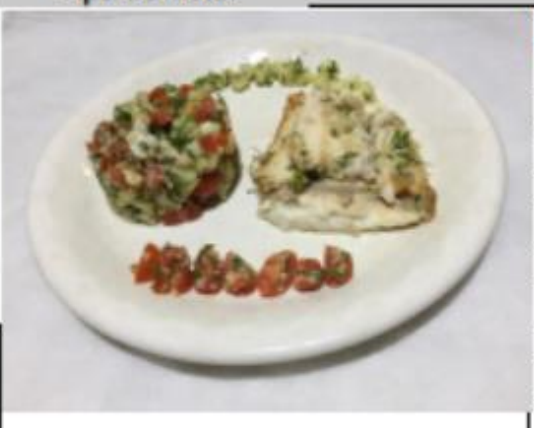
Elaborado por: autores.

Tabla 63 Hoja de ruta de Cevichocho

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.itsudamericano.edu.ec		
FICHA TÉCNICA: Cevichocho				
Tipo de Plato:		Entrada		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		200	g	Chochos
		29	g	Perejil
		80	g	Cebolla
		80	g	Tomate
		40	ml	Limón
		3	g	Sal
3	g	Pimienta		
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Chochos	N/A	Perejil	Chifonade	
Cebolla	brunoise	Tomate	Brunoise	
Limón	N/A	Sal	Pisca	
Pimienta	Pisca			
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Chochos, remojar, 2 días				
Equipos y Utensilios:				
1 Bowls grande, 1 Bowls pequeño, espátula para mover, cuchillo				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Remojar los chochos por 2 días por lo menos cambiando el agua cada 4 horas. 2. Cortar el perejil en chifonade y reservar, picar la cebolla y el tomate y realizar un encurtido 3. Colocar el jugo de limón en la cebolla y tomate y licuar un poco de tomate y colar en el mismo recipiente 4. salpimentar y colocar el chocho, al final colocar el perejil y servir 				
Observaciones:				
Decorar con un chip de camote				




Elaborado por: autores.

Tabla 64 Hoja de ruta de Tilapia con tabulet

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO www.sudtecnicas.edu.ec	
FICHA TÉCNICA: Tilapia con tabulet			
Tipo de Plato:		Fuerte	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	300	g	Tilapia
	20	g	Perejil
	90	g	Cebolla
	20	g	Ajo
	50	g	Tomate Cherry
	150	g	Quinoa
	2	g	Sal
	2	g	Pimienta
30	ml	Aceite vegetal	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Tilapia	Filete	Perejil	Chifonade
Cebolla	Brunoise	Ajo	Brunoise
Tomate Cherry	N/A	Quinoa	N/A
Sal	Pisca	Pimienta	Pisca
Aceite vegetal	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Quinoa, cocción, 10 minutos			
Equipos y Utensilios:			
3 Bowls grandes, 3 Bowls pequeños, sartén mediano o wok, cuchillo fileteador, cuchillo cebollero, termómetro, tabla de verduras, colador y olla mediana			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> Colocar la quinoa en nuestra olla y cocinar por 10 minutos exactamente Nuestra tilapia sazonar y llevar a la plancha y dorar bien por ambos lados reservar Colocar el tomate Cherry en la quinoa integrar aceite y salpimentar, al final el perejil y listó Para la salsa del pescado en la misma plancha colocamos ajo y cebolla y un poco de vino blanco, dejamos reducir y listó 			
Observaciones:			
Colocar la salsa al final			



Elaborado por: autores.

Tabla 65 Hoja de ruta de Tarta de manzana

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.sudamericano.edu.ec	
FICHA TÉCNICA: Tarta de manzana					
Tipo de Plato:			Postre		
		INGREDIENTES:			
		Cant.	Und.	Nombre	
		150	g	harina	
		10	g	Nuez moscada	
		10	g	Canela molida	
		5	g	Sal	
		35	g	Stevia	
		45	g	Margarina	
		60	g	Huevo	
		30	ml	Leche desnatada	
150	g	Manzanas			
MISE EN PLACE:					
Técnicas de Corte:					
harina	Tamizada	Nuez moscada	NA		
Canela molida	N/A	Sal	NA		
Stevia	N/A	Margarina	NA		
Huevo	N/A	Leche desnatada	NA		
Manzanas	N/A				
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura					
Tarta, horno, 45 minutos, 160°C					
Equipos y Utensilios:					
1 Bowls grande y uno mediano, batidor, espátula, colador, horno, latas de horno					
PREPARACIÓN:					
<p>1. Mezclar en un bol la harina con la nuez moscada, la canela y la sal. En un bol diferente batir el azúcar de abedul con la margarina hasta que quede una pasta espumosa. Agregar enseguida, un huevo y la leche, batir con la batidora durante 1 minuto.</p> <p>2. A continuación hay que ir agregando la mezcla seca. Lo mejor es hacerlo en 3 veces, mezclándolo todo bien. Por último, agregar las manzanas y remover para que todos los ingredientes queden perfectamente mezclados.</p> <p>3. Untar con manteca o aceite una fuente para horno bastante honda. Verter la preparación. Poner encima una pizca de azúcar y una pizca de canela y llevar al horno precalentado a 160 grados durante 45 minutos. Revisar periódicamente para que no se pase, cuando los bordes están dorados es que está lista.</p>					
Observaciones:					
Aplastar bien para que se empanice bien					

Elaborado por: autores.

Tabla 66 Hoja de ruta de Agua de fresa

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		www.itsudamericano.edu.ec
FICHA TÉCNICA: Agua de fresa				
Tipo de Plato:		Bebida		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		250	g	Agua
		150	g	Fresa
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Agua	N/A	Fresa	N/A	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Fresa, Maceración, 4 horas				
Equipos y Utensilios:				
1 bolw mediano y colador				
PREPARACIÓN:				
1. Colocar las fresas lavadas en el agua y macerar y listo. 4 horas				
Observaciones:				
Servir con hielo				

Elaborado por: autores.

5.4. Ficha de costos

Tabla 67 Ficha de costos de Causa de camote

Costos:		Causa de camote						
Chef:		Diego Cazorla, Teresa Jimbo						
Tipo de Plato:		Entrada	Tamaño porción		100			
Costo por Plato:		0,31	Raciones:		3			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	Camote	2,00	0,40	Entero	200	1,00
2	50	g	Camarón	5,00	0,25	Fresco	50	1
3	50	g	Calamar	7,00	0,35	Fresco	50	1
4	10	g	Tomate	1,00	0,01	Entero	10	1
5	5	g	Perejil	1,00	0,01	Atado	5	1
6	2	g	Sal	1,00	0,00	Funda	2	1,00
7	5	g	Ajo	1,00	0,01	Atado	5	1
8	10	g	Cebolla	1,00	0,01	Entera	10	1
		332	Peso Total receta		1,03	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,93				

Elaborado por: autores.

Tabla 68 Ficha de costos de Seco de chivo

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	950	g	Carne de chivo	5,00	4,75	Chivo	950	1,00	
2	60	g	Ajo	2,00	0,12	Atado	60	1	
3	30	g	Comino molido	1,00	0,03	Molido	30	1	
4	30	g	Orégano	1,00	0,03	Molido	30	1	
5	50	ml	Acelite	5,00	0,25	Botella	50	1	
6	20	g	Achiote	3,00	0,06	Funda	20	1,00	
7	120	g	Cebolla	1,00	0,12	Entera	120	1	
8	80	g	Pimiento	1,00	0,08	Entero	80	1	
9	30	g	Cilantro	1,00	0,03	Atado	30	1	
10	50	g	Naranjillas	1,00	0,05	Enteras	50	1	
11	10	g	Pimienta	1,00	0,01	Molida	10	1	
		1430	Peso Total receta			5,53	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):					2,07				

Elaborado por: autores.

Tabla 69 Mousse de aguacate

		www.sudamericano.edu.ec						
Costos:		Mousse de aguacate						
Chef:	Diego Cazorla, Teresa Jimbo							
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	143					
Costo por Plato:	0,44	Raciones:	2					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	180	g	Aguacate	2,50	0,45	Entero	180	1,00
2	40	g	Cacao en polvo	4,00	0,16	Polvo	40	1
3	60	ml	Leche de almendras	4,50	0,27	Funda	60	1
4	2	ml	Esencia de vainilla	1,00	0,00	Botella	2	1
5	4	g	Stevia	1,00	0,00	Hojas	4	1
	286	Peso Total receta			0,89	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				1,33				

Elaborado por: autores.

Tabla 70 Ficha de costos de Mojito sin alcohol

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1		5	Unid.	Yerba buena	1,00	0,01	Hojas	5	1,00
2		57	g	Limón	2,00	0,11	Entero	57	1
3		1	Unid.	Limón Mayer	2,00	0,00	Láminas	1	1
4		100	ml	Agua	1,00	0,10	Botella	100	1
5		2	g	Stevia	1,00	0,00	Hojas	2	1
		165	Peso Total receta			0,22	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):					0,67				

Costos:	Mojito sin alcohol		
Chef:	Diego Cazorla, Teresa Jimbo		
Tipo de Plato:	Bebida	Tamaño porción	165
Costo por Plato:	0,22	Raciones:	1

Elaborado por: autores.

Tabla 71 Ficha de costos de Crema de puerro

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	Puerro	2,00	0,40	Entero	200	1,00	
2	50	g	Ajo	2,00	0,10	Atado	50	1	
3	50	g	Cebolla	1,00	0,05	Entera	50	1	
4	10	g	Pimienta	1,00	0,01	Funda	10	1	
5	5	g	Sal	1,00	0,01	Funda	5	1	
6	2	g	Leche descremada	3,00	0,01	Funda	2	1,00	
7	5	g	Papa	1,00	0,01	Entera	5	1	
		322	Peso Total receta			0,58	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):					0,57				

Costos:	Crema de puerro		
Chef:	Diego Cazorla, Teresa Jimbo		
Tipo de Plato:	Entrada	Tamaño porción	107
Costo por Plato:	0,19	Raciones:	3

Elaborado por: autores.

Tabla 72 Ficha de costos de Asado ecuatoriano

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	Filete de res	5,00	1,00	Filete	200	1,00	
2	50	g	Zucchini	2,00	0,10	Entero	50	1	
3	50	g	Pimiento	1,00	0,05	Entero	50	1	
4	50	g	Papas	1,00	0,05	Enteras	50	1	
5	5	g	Sal	1,00	0,01	Funda	5	1	
6	20	ml	Acelte	3,00	0,06	Botella	20	1,00	
7	5	g	Pimienta	1,00	0,01	Funda	5	1	
8	30	g	Chimichurry	3,00	0,09	Elaboración	30	1	
		410	Peso Total receta			1,36	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):					2,04				

Elaborado por: autores.

Tabla 73 Ficha de costos de Tiramisú

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	50	g	Cacao en polvo	3,00	0,15	Funda	50	1,00	
2	10	g	Stevia	8,00	0,08	Botella	10	1	
3	30	g	Galleta sin sal	1,00	0,03	Funda	30	1	
4	10	g	Café	1,00	0,01	Funda	10	1	
5	20	g	Queso	3,00	0,06	Bloque	20	1	
6	120	g	Huevos	1,00	0,12	Unidades	120	1,00	
		240	Peso Total receta			0,45	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):					0,58				

Costos:	Tiramisú		
Chef:	Diego Cazorla, Teresa Jimbo		
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	103
Costo por Plato:	0,19	Raciones:	2

Elaborado por: autores.

Tabla 74 Ficha de costos de Caipiroshca

								
Costos:		Caipiroshca						
Chef:	Diego Cazorla, Teresa Jimbo							
Tipo de Plato:	Bebida	Tamaño porción	200					
Costo por Plato:	0,28	Raciones:	1					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	ml	Agua	1,00	0,20	Botella	200	1,00
2	50	g	Maracuyá	3,00	0,15	Unidades	50	1
3	20	g	Menta	1,50	0,03	Hojas	20	1
	270	Peso Total receta			0,38	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,84				

Elaborado por: autores.

Tabla 75 Ficha de costos de Cremoso de trigo

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	Trigo	3,00	0,60	Entero	200	1,00	
2	100	ml	Leche descremada	3,00	0,30	Funda	100	1	
3	15	g	Ajo	2,00	0,03	Atado	15	1	
4	2	g	Sal	1,00	0,00	Funda	2	1	
5	10	g	Perejil	1,00	0,01	Atado	10	1	
6	2	g	Pimienta	1,00	0,00	Funda	2	1,00	
		329	Peso Total receta			0,94	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):					0,86				

Costos:	Cremoso de trigo		
Chef:	Diego Cazorla, Teresa Jimbo		
Tipo de Plato:	Entrada	Tamaño porción	100
Costo por Plato:	0,29	Raciones:	3



Elaborado por: autores.

Tabla 76 Ficha de costos de Pollo trinchado

Costos:		Pollo trinchado						
Chef:		Diego Cazorla, Teresa Jimbo						
Tipo de Plato:		Fuerte	Tamaño porción		210			
Costo por Plato:		0,56	Raciones:		3			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	Pollo	4,00	0,80	Pechuga	200	1,00
2	100	g	Brócoli	1,00	0,10	Entero	100	1
3	100	g	Coliflor	1,00	0,10	Entero	100	1
4	20	g	Queso cheddar	3,00	0,06	Funda	20	1
5	100	g	Espárragos	2,00	0,20	Enteros	100	1
6	50	g	Salsa de almendras	5,00	0,25	Elaboración	50	1,00
7	5	g	Sal	1,00	0,01	Funda	5	1
8	5	g	Pimienta	1,00	0,01	Funda	5	1
9	50	ml	Aceite vegetal	3,00	0,15	Botella	50	1
	630	Peso Total receta			1,67	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				1,67				

Elaborado por: autores.

Tabla 77 Ficha de costos de Yogurt griego con fresa

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección																																						
 																																															
Costos:		Yogurt griego con fresa																																													
Chef:		Diego Cazorla, Teresa Jimbo, Pablo Neira																																													
Tipo de Plato:		Postre		Tamaño porción		220																																									
Costo por Plato:		1,27		Raciones:		1																																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">N°</th> <th>CANT</th> <th>UND.</th> <th>INGREDIENTE</th> <th>Costo por kilo</th> <th>Costo receta</th> <th>Presentación</th> <th>Gramaje bruto compra</th> <th>Factor Corrección</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>150</td> <td>g</td> <td>Yogurt griego</td> <td>8,00</td> <td>1,20</td> <td>Elaboración</td> <td>150</td> <td>1,00</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>70</td> <td>g</td> <td>Fresas</td> <td>1,00</td> <td>0,07</td> <td>Enteras</td> <td>70</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>220</td> <td colspan="3">Peso Total receta</td> <td>1,27</td> <td colspan="3">Costo de receta</td> </tr> </tbody> </table>										N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	1	150	g	Yogurt griego	8,00	1,20	Elaboración	150	1,00	2	70	g	Fresas	1,00	0,07	Enteras	70	1			220	Peso Total receta			1,27	Costo de receta		
N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección																																						
1	150	g	Yogurt griego	8,00	1,20	Elaboración	150	1,00																																							
2	70	g	Fresas	1,00	0,07	Enteras	70	1																																							
		220	Peso Total receta			1,27	Costo de receta																																								
P.V.P (Precio de venta al Público):					3,81																																										

Elaborado por: autores.

Tabla 78 Ficha de costos de Agua con albahaca

								
Costos:		Agua con albahaca						
Chef:		Diego Cazorla, Teresa Jimbo, Pablo Neira						
Tipo de Plato:		Bebida	Tamaño porción		200			
Costo por Plato:		0,23	Raciones:		2			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	250	g	Agua	1,00	0,25	Botella	250	1,00
2	50	g	Albahaca	2,00	0,10	Hojas	50	1
	300	Peso Total receta			0,35	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,70				

Elaborado por: autores.

Tabla 79 Ficha de costos de Guiso de lenteja

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	150	g	Lenteja	3,00	0,45	Libreada	150	1,00	
2	80	ml	Col	2,00	0,16	Entera	80	1	
3	50	g	Zanahoria	2,00	0,10	Entera	50	1	
4	10	g	Perejil	1,00	0,01	Atado	10	1	
5	2	g	Sal	1,00	0,00	Funda	2	1	
6	4	g	Ajo	2,00	0,01	En pepa	4	1,00	
		296	Peso Total receta			0,73	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):					0,81				

Costos:	Guiso de lenteja		
Chef:	Diego Cazoria, Teresa Jimbo		
Tipo de Plato:	Entrada	Tamaño porción	110
Costo por Plato:	0,27	Raciones:	3

Elaborado por: autores.

Tabla 80 Ficha de costos de Lomo de cerdo en salsa de piña

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	Lomo de cerdo	5,00	1,00	Lomo	200	1,00	
2	100	g	Piña	2,00	0,20	Entera	100	1	
3	50	g	Cebolla	1,00	0,05	Entera	50	1	
4	20	g	Ajo	2,00	0,04	En pepa	20	1	
5	30	ml	Aceite vegetal	3,00	0,09	Botella	30	1	
6	5	ml	Vinagre blanco	2,00	0,01	Botella	5	1,00	
7	2	g	Sal	1,00	0,00	Funda	2	1	
8	2	g	Pimienta	0,50	0,00	Funda	2	1	
9	50	g	Col morada	1,00	0,05	Entera	50	1	
10	30	ml	Tomates Cherry	2,00	0,06	Enteros	30	1	
11	80	g	Pure de papa	3,00	0,24	Elaboración	80	1	
		569	Peso Total receta			1,74	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):		2,02							

Elaborado por: autores.

Tabla 81 Ficha de costos de Pie de limón

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	g	Limón	1,00	0,10	Enteros	100	1,00	
2	2	g	Agar agar	5,00	0,01	Funda	2	1	
3	4	g	Vainilla	2,00	0,01	Botella	4	1	
4	150	g	Mantequilla	2,00	0,30	Pomada	150	1	
5	10	ml	Stevia	5,00	0,05	Funda	10	1	
6	30	g	Maicena	1,00	0,03	Funda	30	1,00	
7	150	g	Galletas integrales	2,00	0,30	Funda	150	1	
8	250	g	Queso	3,00	0,75	Bloque	250	1	
		696	Peso Total receta			1,55	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):					0,60				

Elaborado por: autores.

Tabla 82 Ficha de costos de agua de tamarindo

								
Costos:		Agua de tamarindo						
Chef:		Diego Cazorla, Teresa Jimbo						
Tipo de Plato:		Fuerte	Tamaño porción		200			
Costo por Plato:		0,30	Raciones:		2			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	250	ml	Agua	1,00	0,25	Botella	250	1,00
2	80	g	Tamarindo	3,00	0,24	Funda	80	1
	330	Peso Total receta			0,49	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,89				

Elaborado por: autores.

Tabla 83 Ficha de costos de Cevichocho

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	Chochos	3,00	0,60	Enteros	200	1,00	
2	29	g	Perejil	1,00	0,03	Atado	29	1	
3	80	g	Cebolla	1,00	0,08	Enteras	80	1	
4	80	g	Tomate	2,00	0,16	Enteros	80	1	
5	40	ml	Limón	1,00	0,04	Entero	40	1	
6	3	g	Sal	1,00	0,00	Funda	3	1,00	
7	3	g	Pimienta	1,00	0,00	Funda	3	1	
		435	Peso Total receta			0,92	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):					0,66				

Costos:	Cevichocho		
Chef:	Diego Cazorla, Teresa Jimbo		
Tipo de Plato:	Entrada	Tamaño porción	105
Costo por Plato:	0,22	Raciones:	4

Elaborado por: autores.

Tabla 84 Ficha de costos de Tilapia con tabulet

Costos:		Tilapia con tabulet						
Chef:		Diego Cazorta, Teresa Jimbo						
Tipo de Plato:		Fuerte	Tamaño porción		230			
Costo por Plato:		0,97	Raciones:		3			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	300	g	Tilapia	7,00	2,10	Filete	300	1,00
2	20	g	Perejil	1,00	0,02	Atado	20	1
3	90	g	Cebolla	1,00	0,09	Entera	90	1
4	20	g	Ajo	2,00	0,04	En pepa	20	1
5	50	g	Tomate Cherry	3,00	0,15	Enteros	50	1
6	150	g	Quinoa	2,00	0,30	Funda	150	1,00
7	2	g	Sal	1,00	0,00	Funda	2	1
8	2	g	Pimienta	0,50	0,00	Funda	2	1
9	30	ml	Acete vegetal	3,00	0,09	Botella	30	1
	664	Peso Total receta			2,79	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				2,90				



Elaborado por: autores.

Tabla 85 Ficha de costos de Tarta de manzana

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	150	g	harina	1,00	0,15	Funda	150	1,00	
2	10	g	Nuez moscada	2,00	0,02	Funda	10	1	
3	10	g	Canela molida	2,00	0,02	Funda	10	1	
4	5	g	Sal	1,00	0,01	Funda	5	1	
5	35	g	Stevia	7,00	0,25	Funda	35	1	
6	45	g	Margarina	3,00	0,14	Envase	45	1,00	
7	60	g	Huevo	1,00	0,06	Unidades	60	1	
8	30	ml	Leche desnatada	2,00	0,06	Funda	30	1	
9	150	g	Manzanas	2,00	0,30	Enteras	150	1	
		495	Peso Total receta			1,00	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):		0,54							

Elaborado por: autores.

Tabla 86 Ficha de costos de Agua de fresa

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección																																					
 																																														
Costos:		Agua de fresa																																												
Chef:		Diego Cazorla, Teresa Jimbo																																												
Tipo de Plato:		Bebida		Tamaño porción		200																																								
Costo por Plato:		0,28		Raciones:		2																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>N°</th> <th>CANT</th> <th>UND.</th> <th>INGREDIENTE</th> <th>Costo por kilo</th> <th>Costo receta</th> <th>Presentación</th> <th>Gramaje bruto compra</th> <th>Factor Corrección</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>250</td> <td>g</td> <td>Agua</td> <td>1,00</td> <td>0,25</td> <td>Botella</td> <td>250</td> <td>1,00</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>150</td> <td>g</td> <td>Fresa</td> <td>2,00</td> <td>0,30</td> <td>Enteras</td> <td>150</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>400</td> <td colspan="3">Peso Total receta</td> <td>0,55</td> <td colspan="4">Costo de receta</td> </tr> </tbody> </table>										N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	1	250	g	Agua	1,00	0,25	Botella	250	1,00	2	150	g	Fresa	2,00	0,30	Enteras	150	1		400	Peso Total receta			0,55	Costo de receta			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección																																						
1	250	g	Agua	1,00	0,25	Botella	250	1,00																																						
2	150	g	Fresa	2,00	0,30	Enteras	150	1																																						
	400	Peso Total receta			0,55	Costo de receta																																								
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,83																																										

Elaborado por: autores.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 87 Cronograma de actividades

Objetivos	Actividades	Meses																				
		Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				
		Semanas																				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Elaborar una guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes de la ciudad de Cuenca Ecuador	Fase 1																					
	Levantamiento de la información	■																				
	Planteamiento de la problemática		■																			
	Elaboración del anteproyecto			■																		
	Revisión del anteproyecto				■																	
	Aprobación del trabajo de titulación					■																
Recopilar información de fuentes bibliográficas acerca de la diabetes tipo II y sus implicaciones a la salud de las personas por medio de una revisión bibliográfica	Fase 2																					
	Recopilación de bibliografía actualizada				■																	
	Redacción de los fundamentos teóricos					■																
	Revisión y avances del marco teórico						■															
	Aprobación del marco teórico							■														
Realizar la propuesta y el diseño de la guía culinaria compuesta por las elaboraciones gastronómicas.	Fase 3																					
	Revisión de la propuesta de cinco menús					■																
	Elaboración de bocetos						■															
	Revisión de preelaboraciones y avances							■														
Validar la propuesta con profesionales del área gastronómica y nutrición.	Elaboración de menús y montajes									■												
	Fase 4																					
Socialización de la propuesta de 5 menús													■									

CONCLUSIONES

Una vez finalizado el presente trabajo de titulación denominado “Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes en Cuenca, Ecuador”, se han obtenido las siguientes conclusiones:

- Se ha elaborado una guía culinaria práctica compuesta de cinco menús cíclicos para quienes asisten a la Casa de la Diabetes en la ciudad de Cuenca, y puedan utilizarla de manera frecuente en su vida diaria y así mantener una alimentación saludable acorde a los requisitos nutricionales para las personas con diabetes tipo II.
- Para ello, inicialmente se diagnosticó la problemática por medio de la aplicación de la técnica de la entrevista a la coordinadora de la Casa de la Diabetes quien supo facilitar toda la información necesaria acerca de la organización antes mencionada.
- Se realizó la propuesta compuesta por cinco menús fáciles de elaborar, pero con los componentes nutricionales apropiados para las personas con diabetes tipo II, las mismas que son parte de la guía.
- Para la validación de la propuesta asistieron diez personas con diabetes tipo II y gracias a su calificación tanto de los parámetros nutricionales y organolépticos de los cinco menús, se obtuvo una aprobación satisfactoria de todas las elaboraciones, puesto que obtuvieron el 100 %, lo cual demuestra una buena ejecución de técnicas culinarias combinadas con un enfoque nutricional para combatir la diabetes tipo II.
- Finalmente, se socializó la guía elaborada a cada uno de los asistentes, los cuales indicaron que fue fácil de entender y utilizar, con lo cual mencionaron que si la van a empelar en su vida cotidiana.

RECOMENDACIONES

Entre las principales recomendaciones se tiene:

- Motivar a las personas con diabetes tipo II a tener consideración especial en cuanto a su alimentación puesto que constituye un factor fundamental para conservar una buena salud y reduce efectos negativos provocados por la enfermedad.
- Tomar en consideración el índice glucémico de cada alimento que se consume, puesto que con ello se obtiene el nivel de glucosa en la sangre.
- Emplear la guía culinaria propuesta de manera periódica y combinarla con otros alimentos, de manera que las personas con diabetes tipo II puedan aprovechar al máximo todos los nutrientes que los alimentos pueden brindar.
- Emplear técnicas de cocción en donde el empleo de medios grasos como aceites o mantecas sean limitados o nulos.
- Evitar la ingesta de alimentos altos en azúcares.
- Mantener un control acerca del peso para mejorar la calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

American Diabetes Association. (s.f.). *Nutrición para la vida: Formas saludables de cocinar y sazonar sus alimentos*.

https://professional.diabetes.org/sites/professional.diabetes.org/files/pel/source/formas_saludables_de_cocinar_y_sazonar_los_alimentos.pdf

Angamarca Coronel, A. V., & Pinos Sarmiento, A. F. (2016). *Plan estratégico de relaciones públicas digitales 2.0. Redes sociales como herramientas comunicacionales para la Fundación los Fresnos: Casa de la Diabetes* [Universidad de Cuenca].

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/25488>

Ley para prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres, n.º 175, 38 (2018).

https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/05/ley_prevenir_y_erradicar_violencia_mujeres.pdf

Asociación Americana de Diabetes. (2017). *170 consejos para vivir bien con Diabetes*. Planeta.

Asociación Americana de Diabetes. (2020). *Economic Costs of Diabetes in the U.S. in 2017 | Diabetes Care* | American Diabetes Association.

<https://diabetesjournals.org/care/article/41/5/917/36518/Economic-Costs-of-Diabetes-in-the-U-S-in-2017>

Ayala, M. (2020, noviembre 2). Diseño transversal: Características, ventaja, tipos, ejemplos. *Lifeder*.

<https://www.lifeder.com/disenio-transversal/>

Barhum, L. (2022). *Everything to Know About Degenerative Arthritis*. Verywell Health.

<https://www.verywellhealth.com/degenerative-arthritis-5323295>

Basto-Abreu, A., Barrientos-Gutiérrez, T., Rojas-Martínez, R., Aguilar-Salinas, C. A., López-Olmedo, N., Cruz-Góngora, V. D. la, Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Romero-Martínez, M., Barquera, S., López-Ridaura, R., Hernández-Ávila, M., & Villalpando, S. (2022). Prevalencia de

- diabetes y descontrol glucémico en México: Resultados de la Ensanut 2016. *Salud Pública de México*, 62, 50-59. <https://doi.org/10.21149/10752>
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación* (4ta ed.). Pearson Educación de Colombia.
- Bernal Torres, C. A., Salavarieta, D., Sánchez Amaya, T., & Salazar, R. (2006). *Metodología de la investigación: Para administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson Educación.
- Campuzano, J. (2018). *La importancia de las proteínas para diabéticos en la alimentación*. <https://www.whohealth.com/blog/es/importancia-proteinas-diabeticos/>
- Carbajal Suárez, Y. (2019). *Paradigma, revolución científica y métodos deductivo e inductivo*. Universidad Autónoma del Estado de México. http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/108420/secme-22923_1.pdf?sequence=1
- Casanova, J. M. G., Chávez, R. de la C. V., Gómez, A. E. Á., Delgado, K. T., & Moreno, M. de la C. C. (2018). Factores de riesgo alimentarios y nutricionales en adultos mayores con diabetes mellitus. *Universidad Médica Pinareña*, 14(3), 210-218.
- Casanova Moreno, M., & González Casanova, J. (2018, octubre 4). LA ALIMENTACION Y LA NUTRICIÓN COMO FACTORES DE RIESGO EN ADULTOS MAYORES DIABÉTICOS TIPO 2. *Morfovirtual2018*. <http://www.morfovirtual2018.sld.cu/index.php/morfovirtual/2018/paper/view/33>
- Centro para el control y la prevención de Enfermedades. (2021^a, marzo 11). *Meal Planning*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html>
- Centro para el control y la prevención de Enfermedades. (2021b, diciembre 1). *Planificación de comidas*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eat-well/diabetes-meal-planning.html>
- Clínica Mayo. (2020). *Diabetes diet: Create your healthy-eating plan*. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295>

Desmond, T. (2021, octubre 11). Nutrition insight for people with diabetes. *HealthyFitnessDiary*.

<https://www.healthyfitnessdiary.com/nutrition-insight-for-people-with-diabetes/>

Diario El Universo. (2019, noviembre 14). *La diabetes, una enfermedad que puede ser prevenida y*

controlada. El Universo. <https://www.eluniverso.com/noticias/2019/11/13/nota/7603037/diabetis-enfermedad-que-puede-ser-prevenida-controlada>

Diario El Universo. (2021, noviembre 14). *La diabetes acecha a los niños por la alimentación*

inadecuada. En Ecuador, 7.900 personas murieron el 2020 a causa de la enfermedad. El Universo. <https://www.eluniverso.com/quayaquil/comunidad/la-diabetes-acecha-a-los-ninos-por-la-alimentacion-inadecuada-en-ecuador-7900-personas-murieron-el-2020-a-causa-de-la-enfermedad-nota/>

DiVita, L. (2018). *Lista de enfermedades degenerativas*. Healthfully. [https://healthfully.com/list-of-](https://healthfully.com/list-of-degenerative-diseases-4188900.html)

[degenerative-diseases-4188900.html](https://healthfully.com/list-of-degenerative-diseases-4188900.html)

Edición Médica. (2017). *Estudio revela mala calidad de alimentación en Ecuador*.

<https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/estudio-revela-mala-calidad-de-alimentacion-en-ecuador-90228>

Escobar, N. (2014, noviembre 13). *OPS/OMS Ecuador—La diabetes, un problema prioritario de salud*

pública en el Ecuador y la región de las Américas | OPS/OMS. Pan American Health Organization / World Health Organization.

https://www3.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1400:la-diabetes-un-problema-prioritario-de-salud-publica-en-el-ecuador-y-la-region-de-las-americas&Itemid=360

Federación Internacional de la Diabetes. (2021). *Infografía: 537 millones de adultos viven con diabetes*

en el mundo, cifra que va en aumento. Statista Infografías. <https://es.statista.com/grafico/6698/la-expansion-de-la-diabetes/>

Forero, A. Y., Hernández, J. A., Rodríguez, S. M., Romero, J. J., Morales, G. E., Ramírez, G. Á.,

Forero, A. Y., Hernández, J. A., Rodríguez, S. M., Romero, J. J., Morales, G. E., & Ramírez, G.

Á. (2018). La alimentación para pacientes con diabetes mellitus de tipo 2 en tres hospitales públicos de Cundinamarca, Colombia. *Biomédica*, 38(3), 355-362. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i3.3816>

García-Montalvo, I. A., Méndez-Díaz, S. Y., Aguirre-Guzmán, N., Sánchez-Medina, M. A., Matías-Pérez, D., Pérez-Campos, E., García-Montalvo, I. A., Méndez-Díaz, S. Y., Aguirre-Guzmán, N., Sánchez-Medina, M. A., Matías-Pérez, D., & Pérez-Campos, E. (2018). Incremento en el consumo de fibra dietética complementario al tratamiento del síndrome metabólico. *Nutrición Hospitalaria*, 35(3), 582-587. <https://doi.org/10.20960/nh.1504>

Gómez-Huelgas, R., Gómez Peralta, F., Rodríguez Mañas, L., Formiga, F., Puig Domingo, M., Mediavilla Bravo, J. J., Miranda, C., & Ena, J. (2018). Tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2 en el paciente anciano. *Revista Clínica Española*, 218(2), 74-88. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2017.12.003>

Hernández Figueredo, E. M., Díaz de la Rosa, C., & González Milián, O. (2020). *PRINCIPIOS BÁSICOS NUTRICIONALES EN PACIENTES DIABÉTICOS. ACTUALIZACIÓN*. 13. <http://www.morfovirtual2020.sld.cu/index.php/morfovirtual/morfovirtual2020/paper/viewFile/450/403>

Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc-Graw-Hill Interamericana Editores.

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2017). *Diabetes, segunda causa de muerte después de las enfermedades isquémicas del corazón*. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/diabetes-segunda-causa-de-muerte-despues-de-las-enfermedades-isquemicas-del-corazon/>

Jaramillo, a. (s. f.). *What is a healthy, balanced diet for diabetes?* Diabetes UK. Recuperado 28 de abril de 2022, de <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/what-is-a-healthy-balanced-diet>

- Jervis, P. (2021, julio 21). ¡Ecuador y la Diabetes! Dra. Paola Jervis. <https://paolajervis.com/2021/07/21/ecuador-y-la-diabetes-2/>
- Khambatta, C. (2021, junio 30). *Diabetes Diet: The Best and Worst Foods for Type 2 Diabetes*. Mastering Diabetes. <https://www.masteringdiabetes.org/type-2-diabetes-diet/>
- Lazo, C., Durán-Agüero, S., Lazo, C., & Durán-Agüero, S. (2019). Efecto del diagnóstico de la diabetes mellitus y su complicación con los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 46(3), 352-360. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000300352>
- Lehman, S. (2021). *Know How Much Protein You Can Eat With Diabetes*. Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/how-much-protein-should-a-person-with-diabetes-eat-2506615>
- Machado, S. (2019). La diabetes se consolida como la segunda causa de muerte en Ecuador. *Primicias*. <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/diabetes-muerte-enfermedades/>
- Mediciencias UTA. (s.f.). *Diabetes mellitus tipo 2 en el Ecuador: Revisión epidemiológica* |. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/medi/article/view/1219>
- Mediline Plus. (2121). *Degenerative Nerve Diseases* [Text]. National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/degenerativenervediseases.html>
- Medlineplus. (2020). *Dieta para diabéticos* [Text]. National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>
- Medlineplus. (s.f.). *Dieta para diabéticos* [Text]. National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>
- Metro. (2017). *La diabetes es la segunda causa de muerte en Ecuador*. Metro Ecuador. <https://www.metroecuador.com.ec/ec/estilo-vida/2017/11/14/la-diabetes-la-segunda-causa-muerte-ecuador.html>
- Mobbs, C. V., Mastaitis, J., Isoda, F., & Poplawski, M. (2013). Treatment of diabetes and diabetic complications with a ketogenic diet. *Journal of Child Neurology*, 28(8), 1009-1014. <https://doi.org/10.1177/0883073813487596>

- Molina Chagerbén, W., Maruri Arcentales, J., Baque Mieles, J., & Bocca, F. (2020). *El problema de la investigación*. Editorial Grupo Compás.
- Morales, E. V., Ramos, Z. G. C., Rico, J. A., Ledezma, J. C. R., Ramírez, L. A. R., & Moreno, E. R. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Journal of Negative and No Positive Results*, 4(10), 1011-1021.
- Mukherjee, A. (2021). *Enfermedad degenerativa- una visión general* | *Temas de ScienceDirect*.
<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/degenerative-disease>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Diabetes—OPS/OMS* |.
<https://www.paho.org/es/temas/diabetes>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Diabetes*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/diabetes>
- Paucar Ortega, E. S., & Ramírez Morocho, G. M. (2019). *Plan de posicionamiento para la Casa de la Diabetes en la ciudad de Cuenca 2019—2020* [Universidad del Azuay].
<http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8827>
- Pineda Segovia, G. E. (2010). *Orientación a la preparación gastronómica de menús para diabéticos*. Universidad de Cuenca.
- Pinilla-Roa, A. E., Barrera-Perdomo, M. del P., Pinilla-Roa, A. E., & Barrera-Perdomo, M. del P. (2018). Prevención en diabetes mellitus y riesgo cardiovascular: Enfoque médico y nutricional. *Revista de la Facultad de Medicina*, 66(3), 459-468. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060>
- Primicias. (2020). Seis de cada 10 ecuatorianos tiene sobrepeso, una enfermedad que avanza con fuerza. *Primicias*. <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/sobrepeso-obesidad-muerte-alimentos/>

- Qué Noticias. (2021, noviembre 12). Uno de cada 10 ecuatorianos cincuentones padece diabetes; mira cuáles son las dos provincias con más casos este 2021. *Qué Noticias*. <https://quenoticias.com/noticias/diabetes-mellitus-tipo2-ecuador/>
- Quiroz-Figueroa, M. S., Choéz, M. M. L., & Villafuerte, V. M. Q. (2020). Riesgo nutricional y el desarrollo de diabetes mellitus. *Polo del Conocimiento: Revista científico – profesional*, 5(2), 412-428.
- Rodríguez Alarcón, B. (2014). *Análisis del nivel de conocimiento de los habitantes de Progreso acerca de la Diabetes y la forma de prevenirla*. [Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/2002>
- Rodríguez, L. M., Charris, M. M., Sirtori, A. M., Caballero, I., Suárez, M., & Álvarez, M. A. (2019). Riesgo de diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso y obesidad en adultos del distrito de barranquilla. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 17(4), 1-10.
- Rojas-Martínez, R., Basto-Abreu, A., Aguilar-Salinas, C. A., Zárate-Rojas, E., Villalpando, S., & Barrientos-Gutiérrez, T. (2018). Http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0036-36342018000300003&Ing=es&nrm=iso&tIng=es. *Salud Pública de México*, 60(3), 224-232. <https://doi.org/10.21149/8566>
- Rosales Moscoso, M., & Carrión Moscoso, M. J. (2019). *Aplicación de un plan de posicionamiento para la Casa de la Diabetes* [Universidad del Azuay]. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/9459>
- Ruiz, A. (2019). *Importancia de la nutrición y el deporte en pacientes con Diabetes*. <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/257/importancia-de-la-nutricion-y-el-deporte-en-pacientes-con-diabetes>
- Sapra, A., & Bhandari, P. (2022). Diabetes Mellitus. En *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551501/>

- Sheth, N. (s. f.). *What are degenerative diseases of the nervous system?* Recuperado 9 de junio de 2022, de <https://www.ganeuro.com/what-are-degenerative-diseases-of-the-nervous-system/>
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2004). *Guía de la alimentación saludable*. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19>
- Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología. (2010). *Viviendo con diabetes. Un manual práctico*. Alfil.
- Spritzler, F. (2021, septiembre 15). *How Many Carbs Should a Person with Diabetes Have in a Day?* Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/diabetes-carbs-per-day>
- Suárez, C. R., & Borrego, L. E. (2020). Factores modificables que inciden en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en un Centro de Salud de Babahoyo. *FACSALUD-UNEMI*, 4(6), 34-46. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol4iss6.2020pp34-46p>
- Tenemaza Pizarro, O. A., & Zhuñi Romero, R. E. (2017). *Estrategias de afrontamiento en pacientes con diabetes tipo uno en la casa de la diabetes cuenca 2017* [Universidad del Azuay]. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/7548>
- Torrijos, Á. (2019, julio 13). PLANEACIÓN DE MENÚS FIJOS VS MENÚS CÍCLICOS. *Revista Comedores Industriales*. <https://comedores-industriales.com.mx/planeacion-de-menus-fijos-vs-menus-ciclicos/>
- Web, E. S. (s. f.). *Sobrepeso y obesidad en Ecuador*. Recuperado 25 de mayo de 2022, de https://salud.decuadoralmundo.com/blog/?sobrepeso_obesidad_ecuador
- Woolley, E. (2021). *How Fiber Helps Manage Diabetes*. Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/soluble-and-insoluble-fiber-1087462>
- Ynoub, R. (2011). *El proyecto y la metodología de la investigación*. Cengage Learning Editores.

ANEXOS

Anexo 1 Validación de la propuesta con la Casa de la Diabetes

Cuenca, 4 de agosto de 2022

A quien corresponda,

Por medio de la presente informo que los tesisistas Teresa de Jesús Jimbo Granda con CI: 0101448710 y Diego Fernando Cazorla Jimbo con CI: 0105295216 acudieron al Centro Médico Casa de la Diabetes para tener asesoría nutricional en la planificación de los menús a personas con diabetes tipo 2 y coordinación para la validación de las preparaciones con pacientes con patología indicada en el marco de su tesis denominada *Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la casa de la diabetes en Cuenca Ecuador*.

En virtud a lo indicado yo, Gabriela Molina Ochoa nutricionista de la Casa de la Diabetes, especializada en educación nutricional a personas con diabetes menciono que las preparaciones realizadas por los tesisistas cumplen con los parámetros de una dieta equilibrada mediante mezclas alimentarias y contenido nutrimental, tienen ingredientes que se encuentran a disponibilidad en la ciudad de Cuenca, los costos de los productos son accesibles, el sabor y textura fueron validadas por los pacientes y la forma de preparación no es de alta dificultad, lo que favorece en el proceso de educación alimentaria nutricional.



Gabriela Molina Ochoa

0105111827

Elaborado por: autores.

Anexo 2 Fichas de validación de la propuesta

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUDAMERICANO

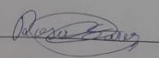
Trabajo de titulación: Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes en Cuenca-Ecuador

Nombre: Rosa Sorez
Fecha: 30 julio 2022
Menú: todos

Buenos días, a continuación, podrá Usted calificar las características organolépticas, así como la viabilidad de la propuesta de cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes de la ciudad de Cuenca. Para ello, se considera para la calificación un rango de 1 al 5, en donde 1 es la calificación más baja y 5 la más alta.

Calificación	1	2	3	4	5
Presentación					✓
Textura					✓
Aroma					✓
Sabor					✓
Temperatura					✓
% Carbohidratos					✓
Equilibrio nutricional					✓
¿Es entendible la guía presentada?					✓
¿Pensaría usar la guía para su vida diaria?					Si
¿la información presentada en la guía es relevante para Usted?					Si

Observaciones:
Todo en su punto muy profesional y todo muy rico y bueno para la salud.


Firma

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUDAMERICANO


Trabajo de titulación: Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes en Cuenca-Ecuador

Nombre: Pablo Fariña
Fecha: 30/07/2022
Menú: Todos

Buenos días, a continuación, podrá Usted calificar las características organolépticas, así como la viabilidad de la propuesta de cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes de la ciudad de Cuenca. Para ello, se considera para la calificación un rango de 1 al 5, en donde 1 es la calificación más baja y 5 la más alta.

Calificación	1	2	3	4	5
Presentación					✓
Textura					✓
Aroma					✓
Sabor				✓	✓
Temperatura					✓
% Carbohidratos					✓
Equilibrio nutricional					✓
¿Es entendible la guía presentada?					✓
¿Pensaría usar la guía para su vida diaria?					✓
¿la información presentada en la guía es relevante para Usted?					✓

Observaciones:
Las porciones y la presentación excelente gracias


Firma

Trabajo de titulación: Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes en Cuenca-Ecuador

Nombre: Braulio Salazar

Fecha: 2022-07-31

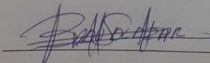
Menú: Todos

Buenos días, a continuación, podrá Usted calificar las características organolépticas, así como la viabilidad de la propuesta de cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes de la ciudad de Cuenca. Para ello, se considera para la calificación un rango de 1 al 5, en donde 1 es la calificación más baja y 5 la más alta.

Calificación	1	2	3	4	5
Presentación					✓
Textura					x
Aroma					x
Sabor					x
Temperatura					x
% Carbohidratos					✓
Equilibrio nutricional					x
¿Es entendible la guía presentada?					x
¿Pensaría usar la guía para su vida diaria?					x
¿La información presentada en la guía es relevante para Usted?					x

Observaciones:

Realmente interesante, se debería dar a conocer más este tipo de menús. Dicho a muchas personas



Trabajo de titulación: Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes en Cuenca-Ecuador

Nombre: Sandra Arduvalo

Fecha: 30/07/2022


Menú: Todos

Buenos días, a continuación, podrá Usted calificar las características organolépticas, así como la viabilidad de la propuesta de cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes de la ciudad de Cuenca. Para ello, se considera para la calificación un rango de 1 al 5, en donde 1 es la calificación más baja y 5 la más alta.

Calificación	1	2	3	4	5
Presentación					✓
Textura					✓
Aroma					✓
Sabor					✓
Temperatura					✓
% Carbohidratos					
Equilibrio nutricional					
¿Es entendible la guía presentada?					✓
¿Pensaría usar la guía para su vida diaria?					✓
¿La información presentada en la guía es relevante para Usted?					✓

Observaciones:

Todo en su punto excelente



Firma

Trabajo de titulación: Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes en Cuenca-Ecuador

Nombre: Diego Molina Coronado

Fecha: 30/07/2022

Menú: todos

Buenos días, a continuación, podrá Usted calificar las características organolépticas, así como la viabilidad de la propuesta de cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes de la ciudad de Cuenca. Para ello, se considera para la calificación un rango de 1 al 5, en donde 1 es la calificación más baja y 5 la más alta.

Calificación	1	2	3	4	5
Presentación					✓
Textura					✓
Aroma					✓
Sabor					✓
Temperatura					✓
% Carbohidratos					✓
Equilibrio nutricional					✓
¿Es entendible la guía presentada?					✓
¿Pensaría usar la guía para su vida diaria?					✓
¿La información presentada en la guía es relevante para Usted?					✓

Observaciones:

Me han demostrado que una comida rica y saludable es posible.



Trabajo de titulación: Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes en Cuenca-Ecuador

Nombre: Jazmín Molina Ochoa

Fecha: 30/07/2022

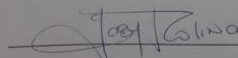
Menú: todos

Buenos días, a continuación, podrá Usted calificar las características organolépticas, así como la viabilidad de la propuesta de cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes de la ciudad de Cuenca. Para ello, se considera para la calificación un rango de 1 al 5, en donde 1 es la calificación más baja y 5 la más alta.

Calificación	1	2	3	4	5
Presentación					✓
Textura					✓
Aroma					✓
Sabor					✓
Temperatura				✓	
% Carbohidratos					✓
Equilibrio nutricional					✓
¿Es entendible la guía presentada?					✓
¿Pensaría usar la guía para su vida diaria?					✓
¿La información presentada en la guía es relevante para Usted?					✓

Observaciones:

La presentación, emplatado y sabor sobrepasaron mis expectativas



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUDAMERICANO

Trabajo de titulación: Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes en Cuenca-Ecuador

Nombre: Ana Lucía Sánchez Encalada

Fecha: 30 Julio 2022

Menú: Muy Bueno.

Buenos días, a continuación, podrá Usted calificar las características organolépticas, así como la viabilidad de la propuesta de cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes de la ciudad de Cuenca. Para ello, se considera para la calificación un rango de 1 al 5, en donde 1 es la calificación más baja y 5 la más alta.

Calificación	1	2	3	4	5
Presentación					X
Textura					X
Aroma					X
Sabor					X
Temperatura					X
% Carbohidratos					X
Equilibrio nutricional					X
¿Es entendible la guía presentada?					X
¿Pensaría usar la guía para su vida diaria?				X	
¿La información presentada en la guía es relevante para Usted?					X

Observaciones:
son comida saludable para los Diabéticos y Todas es la mejor el Sabor y los productos Excelentes.

Ana Lucía Sánchez
Firma

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUDAMERICANO

Trabajo de titulación: Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes en Cuenca-Ecuador

Nombre: EDUARDO MOLINA

Fecha: 30 - JULIO - 2022

Menú:

Buenos días, a continuación, podrá Usted calificar las características organolépticas, así como la viabilidad de la propuesta de cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes de la ciudad de Cuenca. Para ello, se considera para la calificación un rango de 1 al 5, en donde 1 es la calificación más baja y 5 la más alta.

Calificación	1	2	3	4	5
Presentación					✓
Textura					✓
Aroma					✓
Sabor					✓
Temperatura				✓	
% Carbohidratos					✓
Equilibrio nutricional					✓
¿Es entendible la guía presentada?					✓
¿Pensaría usar la guía para su vida diaria?					✓
¿La información presentada en la guía es relevante para Usted?					✓

Observaciones:
ME PARECIO MUY BUENO TODO LO PRESENTADO, FELICITACIONES A LA SRA TERESA SIMBO Y MRS CAROLA

Eduardo Molina
Firma

Trabajo de titulación: Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes en Cuenca-Ecuador

Nombre: Andrés Morales

Fecha: 30/Julio/2022


Menú: Los 5 menús

Buenos días, a continuación, podrá Usted calificar las características organolépticas, así como la viabilidad de la propuesta de cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes de la ciudad de Cuenca. Para ello, se considera para la calificación un rango de 1 al 5, en donde 1 es la calificación más baja y 5 la más alta.

Calificación	1	2	3	4	5
Presentación					X
Textura					X
Aroma					X
Sabor					X
Temperatura					X
% Carbohidratos					X
Equilibrio nutricional					X
¿Es entendible la guía presentada?					Edadible
¿Pensaría usar la guía para su vida diaria?					Si la uso
¿La información presentada en la guía es relevante para Usted?					

Observaciones:

Deliciosa y sana para una persona con diabetes lo mejor no es un copón de así ni otros ideal para una dieta balanceada


Firma

Trabajo de titulación: Guía culinaria aplicada en cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes en Cuenca-Ecuador

Nombre: Magdelina Sorvello

Fecha: 30-7-22

Menú: 4 platos

Buenos días, a continuación, podrá Usted calificar las características organolépticas, así como la viabilidad de la propuesta de cinco menús cíclicos para la Casa de la Diabetes de la ciudad de Cuenca. Para ello, se considera para la calificación un rango de 1 al 5, en donde 1 es la calificación más baja y 5 la más alta.

Calificación	1	2	3	4	5
Presentación					X
Textura					X
Aroma					X
Sabor					X
Temperatura					X
% Carbohidratos					X
Equilibrio nutricional					X
¿Es entendible la guía presentada?					X
¿Pensaría usar la guía para su vida diaria?					X
¿La información presentada en la guía es relevante para Usted?					X

Observaciones:

son muy buenas recetas, saludables


Firma

Anexo 3 Presentación de la propuesta en la Casa de la Diabetes





Elaborado por: autores.



Requerimientos nutricionales para personas con diabetes

	NOM-015	ADA	AACE	IDF
Energía	Disminuir 250-500 cal/día IMC ≥ 30 kg/m ² 20-25 kcal/día	Disminuir 500-750 cal/día para lograr una pérdida de peso del 5%	Reducción calórica en pacientes con IMC ≥ 25 kg/m ²	Disminuir 500-600 cal/día en pacientes con IMC ≥ 25 kg/m ²
Hidratos de carbono	50-60% < 10% simples Fibra 14 g/1000 kcal	< 55% Uso de IG y CG Fibra 14 g/1000 kcal Uso de edulcorantes	45-65% Disminuir el consumo de alimentos con alto IG	50-55% Alto contenido de fibra Alimentos con bajo IG
Proteínas	15%	15-20%	15-35%	15%
Grasas	30% 7% saturadas 15% monoinsaturadas 200 mg/día colesterol	25-30% 7% saturadas < 200 mg/día de colesterol	25-35%	30-35% 15-20% monoinsaturadas

ADA: American Diabetes Association; AACE: American Association of Clinical Endocrinologists; IDF: International Diabetes Federation; IG: índice glucémico; CG: carga glucémica

Tomar en consideración

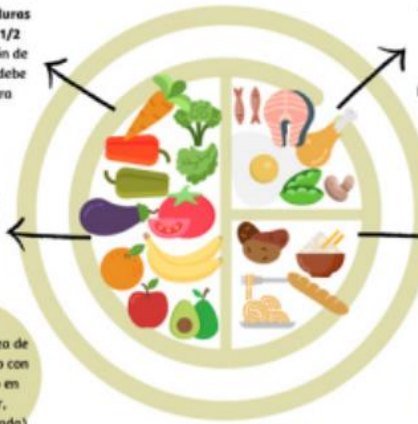
La alimentación en la diabetes



Las frutas y verduras deben suponer 1/2 del plato, 1 ración de verduras al día debe ser cruda y otra cocinada

Toma 3 piezas de fruta al día, una de ellas cítrica.

POSTRE:
 Alterna una pieza de fruta y un lácteo con bajo contenido en grasa (yogur, requesón o cuajada)



1/4 del plato deben ser alimentos proteicos: carnes magras, pescados, huevos y legumbres

1/4 del plato deben ser hidratos de carbono. Mejor integrales y evitando galletas, bollería y otros ricos en azúcares

Realiza ejercicio físico de manera regular

ASOCIACIÓN SUDAMERICANA DE DIABETES

CEREALES 6 A 8

LEGUMINOSAS 1 A 2

LÁCTEOS 1 A 2

FRUTAS 2 A 4

GRASAS 1 A 2

VERDURAS 3 A 5

DE ORIGEN ANIMAL 2 A 3

PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS DIABETES



5 ALIMENTOS QUE DEBES LIMITAR SI TIENES DIABETES



Plan semanal

Menú	Entrada	Fuente	Bebida	Postre
Menú 1	Casa de camote	Seco de chivo	Mojito	Mousse de aguacate
Menú 2	Crema de queso	Asado ecuatoriano	Caipirinha	Tiramisú
Menú 3	Cremosa de trigo	Pollo trinchado	Yogurt griego con fresas	Agua de albahaca
Menú 4	Guiso de lenteja	Lomo de cerdo en salsa de piffo	Pie de limón	Agua de tamarindo
Menú 5	Cevichocho	Tilapia con tabulet	Agua de fresa	Tarta de manzana

CAUSA DE CAMOTE
SECO DE CHIVO
MOUSSE DE AGUACATE
MOJITO

MENÚ 1



Menú 1



Entrada

Causa de camote

CAMOTE

Cantidad: 1
Peso: 200 g.
Carbhidrato: 40,2 g.

CALAMAR

Cantidad: 1
Peso: 50 g.
Carbhidrato: 15,5 g.

CAMARÓN

Cantidad: 1
Peso: 50 g.
Carbhidrato: 0,75 g.

TÉCNICAS

Hervido
Majado
Sofrito

PORCIONES

3

alto
Índice glucémico



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
200	g	Camote
50	g	Camarón
50	g	Calamar
10	g	Tomate
5	g	Perejil
2	g	Sal
5	g	Ajo
10	g	Cebolla

PREPARACIÓN:

1. Pelar y cocer los camotes por 35 minutos y reservar
2. Majar los camotes, aparte cocinar el camarón y calamar, con un sofrito de cebolla
3. Realizar un pico de gallo con el tomate y cebolla opcional aji
4. Montar una capa de camote una de nuestros mariscos, y otra de camote
5. Al final decoramos con una flor de aguacate en el medio nuestro pico de gallo y con una hoja de pensamiento, servimos

Menú 1

Fuente
Seco de chivo

CARNE DE CHIVO

Cantidad: 1
Peso: 950 g.
Carbohidrato: 85,5 g.

CEBOLLA

Cantidad: 1
Peso: 120 g.
Carbohidrato: 11,16 g.

NARANJILLA

Cantidad: 1
Peso: 50 g.
Carbohidrato: 2,95 g.

TÉCNICAS

Marinado
Fritura
Reducción

PORCIONES

2

bajo
en carbohidratos



INGREDIENTES:		
Cant.	Und.	Nombre
950	g	Carne de chivo
60	g	Ajo
30	g	Comino molido
30	g	Orégano
50	ml	Aceite
20	g	Achiote
120	g	Cebolla
80	g	Pimiento
30	g	Cilantro
50	g	Naranjillas
10	g	Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Sazone la carne de chivo con el ajo machacado, comino molido, orégano, sal y una taza de chicha, deje marinar por lo menos una hora.
2. Caliente el aceite a temperatura alta en un sartén de buen tamaño, añada la carne, guarde la salsa donde se estaba marinando para más tarde, y fría la carne hasta que esté dorada en ambos lados.
3. Reduzca la temperatura y agregue las cebollas picadas, el pimiento picado y el achiote molido, cocine hasta que las cebollas estén blandas, aproximadamente unos 5 minutos.
4. Mientras tanto licue los tomates, el ½ manojito de cilantro, los ajíes, la taza restante de chicha y las naranjillas, dierna esta salsa y añada la salsa cernida a la carne.
5. Añada la salsa donde se estaba marinando la carne, la Stevia y la pimienta de Jamaica, haga hervir y reduzca la temperatura, cocine a fuego lento hasta que carne este muy suave, aproximadamente 2 -2 ½ horas.
6. Pruebe, rectifique la sal, y espolvoree con el cilantro picado.

Menú 1

Bebida
Mojito sin alcohol

HIERBA BUENA

Cantidad: 1
Peso: 10 g.
Carbohidrato: 0,8 g.

STEVIA

Cantidad: 1
Peso: 2 g.
Carbohidrato: 0,01 g.

LIMÓN

Cantidad: 1
Peso: 57 g.
Carbohidrato: 3,08 g.

TÉCNICAS

Machado
Decoración

PORCIONES

1

bajo
en carbohidratos



INGREDIENTES:		
Cant.	Und.	Nombre
5	Und.	Yerba buena
57	g	Limón
1	Und.	Limón Mayer
100	ml	Agua
2	g	Stevia

PREPARACIÓN:

1. colocar la yerba buena en el vaso, introducir la Stevia, colocar el limón Mayer en laminas, y proceder a machacar todo, al final colocar el agua hasta llenar el vaso y servir

Menú 1

Postre
Mousse de chocolate

AGUACATE

Cantidad: 1
Peso: 10 g.
Carbohidrato: 0,8 g.

STEVIA

Cantidad: 1
Peso: 4 g.
Carbohidrato: 0,02 g.

LECHE DE ALMENDRAS

Cantidad: 1
Peso: 57 g.
Carbohidrato: 1,08 g.

TÉCNICAS

Mezclada
Decoración

PORCIONES

2

bajo
en carbohidratos



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
180	g	Aguacate
40	g	Cacao en polvo
60	ml	Leche de almendras
2	ml	Esencia de vainilla
4	g	Stevia

PREPARACIÓN:

1. Procesar todos los ingredientes, y luego procedemos a reservar en el frío, recordando colocar ya en nuestro vaso de presentación

CREMA DE PUERRO
ASADO ECUATORIANO
TIRAMISÚ
CAIPIROSHCA

MENÚ 2

Menú 2

Entrada
Crema de puerro

PUERRO
Cantidad: 1
Peso: 200 g.
Carbohidrato: 28 g.

CEBOLLA
Cantidad: 1
Peso: 50 g.
Carbohidrato: 12 g.

bajo
Kcal: 100

PAPA
Cantidad: 1
Peso: 5 g.
Carbohidrato: 1,2 g.

TÉCNICAS
Hervida
Molido

PORCIONES
2



INGREDIENTES:		
Cant.	Und.	Nombre
200	g	Puerro
50	g	Ajo
50	g	Cebolla
10	g	Pimienta
5	g	Sal
2	g	Leche descremada
5	g	Papa

PREPARACIÓN:

1. Limpia y lava los puerros y los pica finamente. Haz lo mismo con la cebolla. Corta la patata en trozos pequeños.
2. Añade en una cacerola la mantequilla, agrega la cebolla, déjala cocinar por unos 4 minutos. Seguidamente agrega los puerros, cocina por 6 minutos. Cuando empiecen a cambiar el color le añades la patata y dejas rehogar por unos 5 minutos más.
3. Añade el caldo hirviendo, la pimienta y la sal, remueve constantemente, baja el fuego y deja cocer por unos 20 minutos. Una vez cocido, pásalo a una batidora o picadora y ve agregando la leche. Rectifica la sal.
4. Una vez batido todo y que tenga buena textura lo devuelves a la cacerola hasta hervir, en ese momento lo retiras del fuego. Puedes decorar con algunas rodajas finas de la parte verde del puerro y con algunas hojas de perejil fresco picado

Menú 2

Fuerte
Asado ecuatoriano

RES
Cantidad: 1
Peso: 200 g.
Carbohidrato: 10,2 g.

ZUQUINI
Cantidad: 1
Peso: 50 g.
Carbohidrato: 7,5 g.

medio
Kcal: 300

PAPA
Cantidad: 1
Peso: 50 g.
Carbohidrato: 13 g.

TÉCNICAS
A la plancha

PORCIONES
2



INGREDIENTES:		
Cant.	Und.	Nombre
200	g	Filete de res
50	g	Zuquini
50	g	Pimientos
50	g	Papas
5	g	Sal
20	ml	Aceite
5	g	Pimienta
30	g	Chimichurri

PREPARACIÓN:

1. Lavar todos los ingredientes muy bien. El filete de res colocar en la plancha y dar la vuelta cada 3 minutos, colocar el resto de ingredientes, y servir

Menú 2

Bebida
Calpiroscha

MARACUYÁ
Cantidad: 1
Peso: 50 g.
Carbohidrato: 3,5 g.

MENTA
Cantidad: 1
Peso: 20 g.
Carbohidrato: 2,98 g.

bajo
KIDZ GASTRONOMIA

TÉCNICAS
Mezclado
Decoración

PORCIONES
1



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
200	ml	Agua
50	g	Maracuyá
20	g	Menta

PREPARACIÓN:

1. Machacar las hojas de menta y maracuyá
2. Colocar el agua y colar, decorar con una hoja y limón. Servir

Menú 2

Postre
Tiramisú

HUEVOS
Cantidad: 3
Peso: 120 g.
Carbohidrato: 0 g.

QUESO
Cantidad: 1
Peso: 20 g.
Carbohidrato: 0,6 g.

alto
KIDZ GASTRONOMIA

GALLETA
Cantidad: 1
Peso: 30 g.
Carbohidrato: 24,66 g.

TÉCNICAS
Batido
Decoración

PORCIONES
2



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
50	g	Cacao en polvo
10	g	Stevia
30	g	Galleta sin sal
10	g	Café
20	g	Queso
120	g	Huevos

PREPARACIÓN:

1. Colocar las claras de huevo y colocar la Stevia en forma de lluvia hasta montar
2. Montar las claras y reservar, colocar la crema de leche montada eh incorporar las claras y luego las yemas
3. Remojar la galleta sin sal en café, montar el tiramisú, una capa de galleta otra de nuestra mezcla y una de cacao en polvo
4. repetir una vez más y decorar

CREMOSO DE TRIGO
POLLO TRINCHADO
YOGURT CON FRESAS
AGUA DE ALBAHACA

MENÚ 3



Menú 3

Entrada

Cremoso de trigo

TRIGO

Cantidad: 1
Peso: 200 g.
Carbohidrato: 156 g.

PEREJIL

Cantidad: 1
Peso: 10 g.
Carbohidrato: 0,63 g.

LECHE DESCREMADA

Cantidad: 1
Peso: 100 g.
Carbohidrato: 12 g.

TÉCNICAS

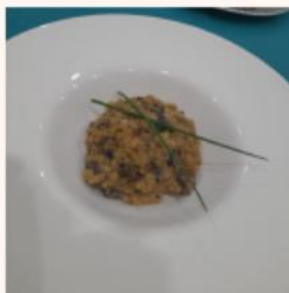
Remojo
Sofrito
Cocción fuego lento

PORCIONES

1

medio

NO SE GUARDA



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
200	g	Trigo
100	ml	Leche descremada
15	g	Ajo
2	g	Sal
10	g	Perejil
2	g	Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Remojar el trigo, picar el ajo y la cebolla perejil y realizar u sofrito
2. Colocar un poco de trigo y dejar enfriar
3. Colocar los hongos ya remojados y unir con todo el trigo
4. Llevar a fuego lento todo, integrar la leche y dejar reducir hasta obtener la textura deseada. Servir

Menú 3

Fuente
Pollo trinchado

POLLO
Cantidad: 1
Peso: 200 g.
Carbhidrato: 0,2 g.

QUESO CHEDAR
Cantidad: 1
Peso: 20 g.
Carbhidrato: 0,02 g.

BRÓCOLI
Cantidad: 1
Peso: 100 g.
Carbhidrato: 6,4 g.

TÉCNICAS
Hervido
Blanqueado

PORCIONES
1

medio
NUTRIENTES



INGREDIENTES:		
Cant.	Und.	Nombre
200	g	Pollo
100	g	Brócoli
100	g	Coliflor
20	g	Queso cheddar
100	g	Espárragos
50	g	Salsa de almendras
5	g	Sal
5	g	Pimienta
50	ml	Aceite vegetal

PREPARACIÓN:

1. Poner a cocción el pollo y reservar, colocar la coliflor y los demás vegetales a cocción y reservar
2. Realizar un sofrito y colocar el pollo trinchado y la salsa de almendras dejar reducir y reservar
3. Para montar colocar los vegetales y realizar un crocante con el queso y servir

Menú 3

Bebida
agua de albahaca

ALBAHACA
Cantidad: 1
Peso: 50 g.
Carbhidrato: 1,35 g.

TÉCNICAS
Maceración
Decoración

alto
NUTRIENTES

PORCIONES
2



INGREDIENTES:		
Cant.	Und.	Nombre
250	g	Agua
50	g	Albahaca

PREPARACIÓN:

1. Colocar la albahaca en el bolw y el agua dejar macerar por 30 minutos y servir

Menú 3

Postre
 Yogurt griego con fresas

YOGURT GRIEGO **TÉCNICAS**
 Cantidad 1 Desayuno
 Pesar 150 g.

FRESAS **PORCIONES**
 Cantidad 1 1
 Pesar 70 g.

bajo
en azúcares



INGREDIENTES:		
Cant.	Und.	Nombre
150	g	Yogurt griego
70	g	Fresas

PREPARACIÓN:

1. Colocar el yogurt griego en el vaso y decorar con la fresa y servir

GUIISO DE LENTEJA
 LOMO DE CERDO EN SALSA DE PIÑA
 PIE DE LIMÓN
 AGUA DE TAMARINDO

MENÚ 4

Menú 4

Entrada
Guiso de lenteja

LENTEJA

Cantidad: 1
Peso: 150 g.
Carbohidrato: 95,1 g.

ZANAHORIA

Cantidad: 1
Peso: 50 g.
Carbohidrato: 34,8 g.

COL

Cantidad: 1
Peso: 80 g.
Carbohidrato: 1,76 g.

TÉCNICAS

Refrito
Hervido

bajo
nivel calórico

PORCIONES

1



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
150	g	Lenteja
80	ml	Col
50	g	Zanahoria
10	g	Perejil
2	g	Sal
4	g	Ajo

PREPARACIÓN:

1. Remojar la lenteja y reservar, después colocamos la cebolla y el ajo con un poco de aceite y realizamos un refrito
2. Picamos la zanahoria en brunoise y colocamos en el refrito, integramos el agua, la lenteja y dejamos hervir por 30 minutos
3. al final colocamos la col y dejamos hervir a fuego bajo por 5 minutos y servimos.
4. Presionar entre las palmas el orégano seco y añadir a la mezcla anterior
5. Adicionar el vinagre blanco y el aceite de oliva y dejar reposar en nevera

Menú 4

Fuente
Lomo de cerdo en salsa de piña

LOMO DE CERDO

Cantidad: 1
Peso: 200 g.
Carbohidrato: 0 g.

COL

Cantidad: 1
Peso: 50 g.
Carbohidrato: 0 g.

PIÑA

Cantidad: 1
Peso: 100 g.
Carbohidrato: 10,4 g.

TÉCNICAS

Sellado
Horneado
Sofrito

medio
nivel calórico

PORCIONES

1



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
200	g	Lomo de cerdo
100	g	Piña
50	g	Cebolla
20	g	Ajo
30	ml	Acetate vegetal
1	ml	Vinagre blanco
2	g	Sal
2	g	Finoseta
50	g	Col morada
30	ml	Tomates cherry
80	g	Pure de papa

PREPARACIÓN:

1. Limpiar el lomo y adobar, después procedemos a cellar y lo enviamos al horno a 165°C por 45 minutos
2. Para la salsa utilizaremos el mismo líquido que soltó el lomo, y haremos un sofrito con el ajo y cebolla, luego colocaremos el líquido del lomo y procedemos a reducir y reservamos.
3. Lavar la col morada realizar un corte en chifonade y poner sal y limón colocar perejil y reservar
4. Al final emplatar el lomo luego el pure y nuestra ensalada, al final le colocamos la salsa

Menú 4

Bebida
Agua de tamarindo

TAMARINDO
Cantidad: 1
Peso: 80 g.
Carbohidrato: 50 g.

TÉCNICAS
Decoración
Maceración

medio
NADA CLASIFICADO

PORCIONES
2



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
250	ml	Agua
80	g	Tamarindo

PREPARACIÓN:

1. Colocar el tamarindo en toda el agua y dejar por 4 horas, luego colar y servir

Menú 4

Pastre
Pie de limón

GALLETAS
Cantidad: 1
Peso: 150 g.
Carbohidrato: 127,2 g.

MANTEQUILLA
Cantidad: 1
Peso: 150 g.
Carbohidrato: 0,75 g.

QUESO
Cantidad: 1
Peso: 250 g.
Carbohidrato: 7,8 g.

TÉCNICAS
Horneado
Bata Merla

alto
NADA CLASIFICADO

PORCIONES
2



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
100	g	Limón
2	g	Agar agar
4	g	Vainilla
150	g	Mantequilla
10	ml	Stevia
30	g	Maicena
150	g	Galletas integrales
250	g	Queso

PREPARACIÓN:

1. Primeramente, machacamos las galletas en un recipiente o en una tritadora hasta que queden bien finas. Luego derretimos la mantequilla en el microondas unos 20 segundos, mezclamos con las galletas hechas polvo hasta conseguir una pasta homogénea que se pueda usar como base del pie
2. Con la ayuda de un rodillo aplastamos la masa hasta conseguir un espesor de 1 cm la cual luego colocaremos en un molde tanto en la base como en los bordes, lo sobrante quitaremos de los bordes, también puedes colocar en recipientes pequeños o vasos si quieres hacer de forma individual.
3. Ahora haremos la crema, llevaremos una olla a fuego medio y colocamos la nata, el queso crema, removemos hasta que se integre y funda bien.
4. Luego vertemos el jugo de limón, la maicena, la Stevia y removemos bien hasta que comience a espesar, si deseas que espese más rápido añade agar agar, luego retiramos del fuego y dejamos enfriar.
Cuando la crema ya este fría a temperatura ambiente vertemos en el molde con la masa o en recipientes pequeños

CEVICHOCO
TILAPIA CON TABULET
TARTA DE MANZANA
AGUA DE FRESA

MENÚ 5



Menú 5

Entrada
Cevichocho

CHOCHOS
Cantidad: 1
Peso: 200 g.
Carbohidrato: 18 g.

CEBOLLA
Cantidad: 1
Peso: 80 g.
Carbohidrato: 8,14 g.

bajo
bajas calorias

TOMATE
Cantidad: 1
Peso: 80 g.
Carbohidrato: 2,4 g.

TÉCNICAS
Currido

PORCIONES
4



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
200	g	Chochos
29	g	Perejil
80	g	Cebolla
80	g	Tomate
40	ml	Limón
3	g	Sal
3	g	Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Remojar los chochos por 2 días por lo menos cambiando el agua cada 4 horas.
2. Cortar el perejil en chiffonade y reservar, picar la cebolla y el tomate y realizar un encurtido
3. Colocar el jugo de limón en la cebolla y tomate y licuar un poco de tomate y colar en el mismo recipiente
4. salpimentar y colocar el chocho, al final colocar el perejil y servir

Menú 5

Fuente
Tilapia con tabulet

TILAPIA

Cantidad: 1
Peso: 300 g.
Carbohidrato: 0 g.

TOMATE CHERRY

Cantidad: 1
Peso: 50 g.
Carbohidrato: 4 g.

QUINUA

Cantidad: 1
Peso: 150 g.
Carbohidrato: 58,5 g.

TÉCNICAS

Hervido
Reducción

PORCIONES
1

medio
nivel calórico



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
300	g	Tilapia
20	g	Perejil
90	g	Cebolla
20	g	Ajo
50	g	Tomate Cherry
150	g	Quinoa
2	g	Sal
2	g	Pimienta
30	ml	Aceite vegetal

PREPARACIÓN:

1. Colocar la quinoa en nuestra olla y cocinar por 10 minutos exactamente
2. Nuestra tilapia sazonar y llevar a la plancha y dorar bien por ambos lados reservar
3. Colocar el tomate Cherry en la quinoa integrar aceite y salpimentar, al final el perejil y listó
4. Para la salsa del pescado en la misma plancha colocamos ajo y cebolla y un poco de vino blanco, dejamos reducir y listó

Menú 5

Bebida
agua de fresa

TÉCNICAS
Maceración

FRESA

Cantidad: 1
Peso: 150 g.
Carbohidrato: 19,05 g.

PORCIONES
2

bajo
nivel calórico



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
250	g	Agua
150	g	Fresa

PREPARACIÓN:

1. Colocar las fresas lavadas en el agua y macerar y listo. 4 horas

Menú 5

Postre
Tarta de manzana

HARINA

Cantidad: 1
Peso: 150 g.
Carbohidrato: 114 g.

MANZANAS

Cantidad: 1
Peso: 150 g.
Carbohidrato: 27,3 g.

HUEVOS

Cantidad: 1
Peso: 60 g.
Carbohidrato: 0,66 g.

TÉCNICAS

Batido
Hornado

PORCIONES

1

medio



INGREDIENTES:		
Cant.	Ued.	Nombre
150	g	harina
10	g	Nuez moscada
10	g	Canela molida
5	g	Sal
35	g	Stevia
45	g	Margarina
60	g	Huevo
30	ml	Leche desnatada
150	g	Manzanas

PREPARACIÓN:

1. Mezclar en un bol la harina con la nuez moscada, la canela y la sal. En un bol diferente batir el azúcar de abedul con la margarina hasta que quede una pasta espumosa. Agregar enseguida, un huevo y la leche, batir con la batidora durante 1 minuto.
2. A continuación, hay que ir agregando la mezcla seca. Lo mejor es hacerlo en 3 veces, mezclándolo todo bien. Por último, agregar las manzanas y remover para que todos los ingredientes queden perfectamente mezclados.
3. Untar con manteca o aceite una fuente para horno bastante honda. Verter la preparación. Poner encima una pizca de azúcar y una pizca de canela y llevar al horno precalentado a 160 grados durante 45 minutos. Revisar periódicamente para que no se pase, cuando los bordes están dorados es que está lista.

DEBE RECORDAR:



DISFRUTA LO QUE PUEDES CONSUMIR

Granos integrales (arroz integral, pasta integral, avena)



Legumbres (frijoles, garbanzos, lentejas) nueces, semillas, vegetales, frutas frescas (de acuerdo a la cantidad recomendada para cada fruta)



Agua segura



EVITA LO QUE ES PELIGROSO PARA TU SALUD

Granos refinados como la harina blanca (pan, pasteles, etc.)



Azúcares, postres, dulces, mermelada y miel



Bebidas azucaradas (refrescos, jugo, té helado, etc.)



Al mejorar tus hábitos alimenticios y controlar tu peso corporal, reduces el riesgo de sufrir futuras complicaciones resultantes de la diabetes.

¡ACTÚA PARA MEJORAR TU VIDA!



GRACIAS

2022



Elaborado por: autores.