

**“Propuesta de entradas Italoamericanas con uso de harinas GLUTEN FREE en el
restaurante La Napoletana – Cuenca”**

Proyecto de grado presentado por:

Mateo José Dueñas Vásquez.

Carrera: Tecnología Superior en

Gastronomía.

Línea de Investigación: Proyecto

Práctico.

Tutor académico: Richard Martínez

y Rafael Maldonado.

CARRERA DE GASTRONOMÍA

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Doy fe que el trabajo desarrollado por el estudiante: **MATEO JOSÉ DUEÑAS VÁSQUEZ**, con el título **“PROPUESTA DE ENTRADAS ITALOAMERICANAS CON USO DE HARINAS GLUTEN FREE EN EL RESTAURANTE LA NAPOLETANA – CUENCA”**, cumple con los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

Atentamente,



Richard Antonio Martínez Villegas




Maldonado Yopez Mauricio Rafael

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, Dueñas Vásquez Mateo José, 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 “Propuesta de entradas Italoamericanas a base de harinas gluten free” 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,



Dueñas Vásquez Mateo José.

Cédula: 0804371656

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.

ÍNDICE

ÍNDICE	5
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	8
RESUMEN.....	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN.....	11
Objetivos de la investigación	12
Objetivo general	12
Objetivos específicos.....	12
Preguntas de investigación.....	13
Justificación	14
CAPÍTULO I: PROBLEMÁTICA	16
CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL	19
2.1 Marco Teórico.....	19
2.1.1 Celiaquía	19
2.1.1.1 Características de la celiaquía.....	21
2.1.1.2 Tipos de celíacos.	21
2.1.1.2.1 Tipo Clásica.....	22
2.1.1.2.1.1 Restricciones de celiaquía tipo clásica.....	22
2.1.1.2.2 Tipo Pauci.....	22
2.1.1.2.2.1 Restricciones de la celiaquía tipo Pauci.....	23
2.1.1.2.3 Tipo de celiaquía Silente	23
2.1.1.2.3.1 Restricciones de la celiaquía Silente.....	23
2.1.1.1 Alimentos utilizados en la dieta de los celíacos	24
2.1.2 Harinas.....	25
2.1.2.1 Harina de cereales sin gluten	25
2.1.2.1.1 Harina de arroz	25
2.1.2.1.1.1 Proceso de elaboración de la harina de arroz.....	26
2.1.3 Harina de pseudocereales.....	26
2.1.3.1 Harina de quinoa.....	27
2.1.3.1.1 Proceso de elaboración de la harina de quinoa.....	27
2.1.3.2 Harina de trigo sarraceno.....	27

2.1.3.2.1 Proceso de elaboración de harina de trigo sarraceno.....	28
2.1.1.3 Harina de garbanzo.....	28
2.1.1.3.1 Proceso de elaboración de la harina de garbanzo.....	28
2.1.3.4 Harina de amaranto.....	29
2.1.3.4.1 Proceso de elaboración de harina de amaranto.....	29
2.1.3.4 Harina de soya.....	29
2.1.3.4.1 Proceso de elaboración de harina de soya.....	30
2.1.3.5 Harina de almendra.....	30
2.1.3.5.1 Elaboración de harina de almendras.....	30
2.1.4 Entradas.....	31
2.1.4.1 Tipos de entradas.....	31
2.2 Marco Contextual.....	32
2.3 Marco Conceptual.....	32
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	34
3.1 Enfoque de investigación.....	34
3.2 Tipo de investigación.....	35
3.3 Corte de la investigación.....	35
3.4 Instrumentos y técnicas para el levantamiento de la información.....	35
3.5 Metodología de trabajo.....	36
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	38
CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN.....	43
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	50
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES.....	52
A nivel institucional.....	52
A nivel técnico.....	52
A nivel teórico.....	52
BIBLIOGRAFÍA - WEBGRAFÍA.....	¡Error! Marcador no definido.
Bibliografía.....	53
Anexos.....	57

ÍNDICE DE TABLAS

1.	Tabla 1. Alimentos de la dieta para celíacos	24
2.	Tabla 2. Aceptación de las propuestas gastronómicas	39
3.	Tabla3. Aceptación de las propuestas gastronómicas	39
4.	Tabla 4. Aceptación de las propuestas gastronómicas	40
5.	Tabla 5. Aceptación de las propuestas gastronómicas	41
1.	Tabla 6. Cronograma de actividades	50

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

1.	Ilustración 1. Ficha Técnica ravioles.....	44
2.	Ilustración 2. Ficha de costos de ravioles	45
3.	Ilustración 3. Ficha técnica empanadas de harina de arroz	46
4.	Ilustración 4. Ficha de costos empanadas de harina de arroz	47
5.	Ilustración 5. Ficha técnica camarones con apanadura de almendras.	48
6.	Ilustración 6. Ficha de costos de camarones con apanadura de almendras.	49

RESUMEN

Para la ejecución del presente proyecto, se ha utilizado como base, en elaborar propuestas de entradas Italoamericanas con el uso de harinas Gluten Free, puesto que la intención al ejecutarse esta investigación es poder brindar ideas culinarias innovadoras que sean llamativas y beneficiosas para las personas con de enfermedad celiaca. Por tal motivo, se han realizado una investigación amplia sobre temas principales de la celiarquía, alimentos que la producen o productos que deban evitarse dentro de su dieta diaria. Dentro de la materia prima a utilizar, se cuenta con productos como quesos sin conservantes, o productos de charcutería enlatados. Por ende, la metodología de trabajo que se aplicará para la investigación es experimental y deductivo, por el motivo que la investigación realizada cuenta con su parte teórica tanto práctica. El estudio se desarrollará en la Provincia del Azuay, Ciudad de Cuenca. Prevista la forma de ejecutarse la investigación consta con instrumentos aplicables como son la entrevista, encuesta y observación. La investigación de la elaboración de una propuesta para entradas Italoamericanas a base de harinas que no contengan ningún porcentaje de gluten, en el restaurante La Napoletana y ampliar su carta gira al entorno de una investigación aplicada, el enfoque de investigación es mixta porque utiliza métodos de medición mixta para el levantamiento de la problemática y el levantamiento de información. Luego de darse la ejecución de las elaboraciones, se obtuvieron los resultados de la investigación. Como primer resultado se obtuvo que la creación de las tres entradas libres de gluten, generaron que los dueños del restaurante consideren la propuesta enviada para ser analizada conjuntamente con el jefe de cocina del mismo. El segundo resultado a sido, promover la concientización sobre las necesidades alimenticias de los comensales que llegan al campo de acción.

Palabras clave: Celiarquía, Gluten, Harina, Materia, Materia elaborada vegetal, Pasta de pan.

ABSTRACT

For the execution of this project, it has been used as a base, in preparing proposals for Italian-American entrees with the use of Gluten Free flours, since the intention when executing this research is to be able to provide innovative culinary ideas that are striking and beneficial for people with of celiac disease. For this reason, extensive research has been carried out on the main topics of celiac disease, foods that cause it or products that should be avoided in your daily diet. Within the raw material to be used, there are products such as cheeses without preservatives, or canned charcuterie products. Therefore, the work methodology that will be applied for the research is experimental and deductive, for the reason that the research carried out has both its theoretical and practical part. The study will be developed in the Province of Azuay, City of Cuenca. Provided the way to execute the investigation consists of applicable instruments such as the interview, survey and observation. The investigation of the elaboration of a proposal for Italian-American entrees based on flours that do not contain any percentage of gluten, in the La Napoletana restaurant and to expand its menu revolves around an applied investigation, the research approach is mixed because it uses methods of Mixed measurement for the survey of the problem and the survey of information. After the execution of the elaborations, the results of the investigation were obtained. As a first result, it was obtained that the creation of the three gluten-free entries generated that the owners of the restaurant consider the proposal sent to be analyzed together with the chef of the restaurant. The second result has been to promote awareness of the food needs of diners who come to the field of action.

Keywords: Celiac disease, Gluten, Flour, Matter, Made vegetable matter, Bread dough.

INTRODUCCIÓN

Durante la entrevista realizada al propietario del Restaurante la Napoletana, se conversó acerca de las problemáticas encontradas dentro del mismo, se pudo saber por el mismo jefe de cocina y propietario que una de las que más notable es que los clientes frecuentes del restaurante piden una variación en las entradas con estilo de su comida, ya que este estilo es identificado como italoamericano.

Se ha realizado la creación de una propuesta con opciones de entradas basadas en la comida de estilo Italoamericano, para ello se ha considerado crear elaboraciones a base de harinas provenientes de productos como granos libres de gluten. Para ello se ha analizado opciones que son a base de pastas y sándwiches. A la vez se aplicarán técnicas para que resalten más y sean de mayor agrado los platos al momento de ser presentados.

Fue posible encontrar ventajas como; que la forma en la que se han estandarizado las recetas ha sido de forma trabajada y bajo muchas pruebas antes de aprobar la incorporación de esos platos a la carta. Otra ventaja que se encontró dentro del establecimiento es que dentro de cocina siempre se cuenta con productos de calidad para ser utilizadas, esto es un punto a favor puesto que los comensales siempre están a gusto con lo servido, la aceptación y acogida por parte de los clientes a cada uno de los platos es una muy buena ventaja ya que los dueños del restaurante siempre tienen como prioridad brindar elaboraciones con aceptación. Como contrapunto tenemos unas desventajas que fueron visualizadas, estas son; que muchas veces el personal del área de producción no tiene la rapidez suficiente para cumplir con los tiempos de servicio establecidos o indicados.

Es por la problemática encontrada en el restaurante que se a llegado a la conclusión después de hacer los análisis necesarios y pertinentes que una solución viable sería la incorporación de las entradas con harinas que dejen de lado la forma tradicional con la harina de trigo ni salsas ya establecidas desde hace mucho tiempo dentro de las ofertas gastronómicas en la ciudad de Cuenca.

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Elaborar una propuesta de entradas Italoamericanas con uso de harinas gluten free en el restaurante La Napoletana, del cantón de Cuenca-Ecuador.

Objetivos específicos

- Definir la problemática a resolver dentro del Restaurante La Napoletana.
- Determinar las fuentes para obtener información verídica a utilizar como base del proyecto y ser ejecutado.
- Reconocer las técnicas a aplicar dentro del proceso práctico para realizar las elaboraciones que constan dentro de la propuesta del proyecto.
- Realizar pruebas dentro de los espacios de producción culinaria y estandarizar las recetas, para concluir con elaboraciones ya establecidas.
- Validar las preparaciones a base de Harinas Gluten Free en el campo de estudio, con el fin de generar una posibilidad de variantes gastronómicas para los comensales del restaurante o personas que busquen variantes libres de gluten.

Preguntas de investigación

- ¿Las necesidades encontradas en el campo de acción pueden ser definidas como prioritarias teniendo en cuenta los métodos de ejecución de las investigaciones?
- ¿Cómo se definió la metodología pertinente para el desarrollo del proyecto?
- ¿De qué modo se manifestaría como beneficiosa la aplicación de las propuestas, tanto para los propietarios del restaurante como a los comensales?

JUSTIFICACIÓN

La presentación de la propuesta al Restaurante La Napoletana de crear opciones de entradas a base de diferentes tipos de harinas Gluten Free, nace teniendo en cuenta la información levantada dentro del restaurante luego de aplicadas las encuestas a 10 clientes del establecimiento de los cuales el 30% de las personas encuestadas dieron a conocer su inconformidad con la falta de producción de comida sin contenido de gluten. Esta propuesta es beneficiosa para los propietarios del restaurante además por otra parte a las personas que tienen la necesidad de buscar alimentos libres de gluten. Es así que se conversó con los propietarios y jefe de cocina del restaurante una vez realizada la socialización de la propuesta, con beneficios para el restaurante conjuntamente a los clientes.

El proyecto utiliza la investigación transversal, conocida también como estudio vertical o de prevalencia, es una investigación de carácter estadístico, epidemiológico y demográfico, muy usada en ciencias médicas y de la salud, y en ciencias sociales.

Es un estudio observacional y descriptivo que ayuda a determinar si una condición o estado de salud existe en una muestra de población definida en un tiempo determinado

La metodología de trabajo que se aplicará para la investigación es experimental y deductivo, por el motivo que el presente proyecto cuenta con su parte teórica tanto práctica.

La novedad presentada en la investigación, es la creación de entradas que dentro de formación no lleven ningún ingrediente que contenga gluten o algún componente que no sea considerado permitido para la dieta de personas enfermas de celiaquía. Esto induce que, al momento de planificar las elaboraciones, se establezcan preparaciones sin frescas y libres de transgénicos.

Determinación de hipótesis

El presente proyecto se ha podido definir como un estudio de resultados positivos, por el motivo que se ha cumplido con el propósito dentro del campo de acción. El fin de esta investigación es poder aplicar un cambio dentro del menú ofertado por parte del restaurante La Napoletana para así crear variantes alimenticias para los comensales portadores de la enfermedad celiaca. Una vez ejecutada la propuesta y al momento de validarla se obtuvo por parte los comensales y dueños del campo de acción una aceptación positiva y de manera indicada.

CAPÍTULO I: PROBLEMÁTICA

El análisis realizado al Restaurante La Napoletana, han generado la iniciativa de crear una propuesta para opciones a la vez variantes dentro del menú específicamente en la sección de entradas. Ya que dentro de las entradas brindadas no se cuentan con opciones para personas con la enfermedad de celíacos es por esto que una de las sugerencias de los clientes frecuentes es la de una variación o aplicación de este tipo de entradas ofertadas en el menú del restaurante. Como resultados obtenidos en el análisis al Restaurante ya antes nombrado, se pudo observar que muchos de los clientes regulares o fijos del restaurante empiezan a disminuir su consumo ahí ya que siempre reciben como opciones las mismas entradas, lo cual hace busquen nuevas opciones de ofertas gastronómicas en la ciudad que incluyan dentro de su carta platillos libres de gluten. Para lograr con un análisis, estudio correcto y verídico de la situación del restaurante La Napoletana, se ha pedido llenar una encuesta a los clientes al momento de cancelar la cuenta para así saber su nivel de satisfacción con la carta del establecimiento. Seguido de esto a la vez gracias a esas encuestas se llegó a la conclusión que donde menos satisfacción hay actualmente es dentro de las entradas ofrecidas por el restaurante.

En función de FACE (2018) la Enfermedad Celíaca (EC) es una patología de multisistema con base autoinmune provocada por el gluten y prolaminas relacionadas, en individuos genéticamente susceptibles, y se caracteriza por la presencia de una combinación variable de manifestaciones clínicas dependientes del gluten, anticuerpos específicos de EC, haplotipos HLA DQ2 o DQ8 o enteropatía. Un nivel importante de personas con indicadores (75%) están sin ser detectados debido, en su mayor parte, a que la enfermedad celíaca durante años se ha relacionado, exclusivamente, con su forma típica de presentación médica. Sin embargo, el reconocimiento de otras formas atípicas de

manifestarse, oligo y asintomáticas, combinados con la mayor y mejor utilización de las pruebas complementarias disponibles, ha permitido poner de manifiesto la existencia de diferentes tipos de Enfermedad Celiaca.

En el año 2009, en Argentina se han presentado grandes logros en materia de legislación destinada a corregir la eficacia de vida de las personas celíacas. Esto se ve reflejado en la implementación de la sanción dentro de la de la Ley N° 26.588 y su decreto reglamentario N° 528/2011 que declara de interés nacional las distintas acciones sanitarias relacionadas con la Enfermedad Celíaca y establece las obligaciones de las autoridades sanitarias de control de alimentos. Asimismo, en el año 2011 se incorporó al Código Alimentario Argentino (CAA), en su Art. 1383 y 1383.

En conformidad con lo mencionado por Baldera (2017) seroprevalencia poblacional de la Enfermedad celiaca en zonas urbanas del Perú. Prevalencia 1,2% de la población analizada, esto concuerda con los datos poblacionales a nivel mundial, habiendo algunos países con menor y otros con mayor prevalencia. De acuerdo a los datos se indica que 40,797 peruanos entre las edades de 18 a 29 años, de la costa, sierra y selva son celíacos. En hallazgo importante es que el número viene en aumento como se ha determinado en otros países con pruebas serológicas de 50 años atrás, en la que la prevalencia fue de 0,2% y viene en aumento a nivel mundial, las causas aún no han sido identificadas aún.

Citando las palabras de a Araya (2020) dice que el Estado chileno no contempla a la enfermedad celíaca en ninguno de sus programas. Es de un costo alto para diagnosticar. Los pacientes no tienen ninguna atención especial para que se les brinde privilegios en la

consulta, para lograr que les realicen los exámenes que necesitan. por los estudios que se necesitan y muchas veces los mismos profesionales de la salud no están capacitados para ayudar al paciente a mantener la dieta, que es su único tratamiento. “El sistema de salud en Chile es bueno para prevenir otras cosas como la desnutrición u obesidad. Pero enfermedades que tienen una incidencia un poco menor, como que pasan desapercibidas y no se hace el esfuerzo.

CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco Teórico

La investigación a realizar para el presente proyecto, tiene como base de temas a obtener información acerca de la Enfermedad Celiaca, para ello se investigarán aspectos como; los tipos en los que se clasifica, restricciones alimenticias que se deben respetar al momento de preparar alimentos para personas que cuentan con esta enfermedad. Además de estos puntos se incluirán las dietas que se deben respetar en cada tipo de la celiacuría, tipos de harinas que son harinas aptas para su consumo.

2.1.1 Celiacuría

Las palabras de Calle (2021) dice que la enfermedad celiaca es una enfermedad autoinmune en la que los anticuerpos de los pacientes reaccionan contra el gluten que ingieren en la dieta. Esta reacción provoca sobre todo problemas intestinales de mala absorción que afectan a otras áreas de su salud debido a déficits nutricionales. Es una enfermedad altamente influenciada tanto por factores genéticos como ambientales, además de un amplio abanico de presentaciones clínicas. En las personas afectadas se ve aumentada la morbimortalidad. La prevalencia es de aproximadamente un 1 %, pero cada año se diagnostican más casos de celiacuría. Una dieta estrictamente libre de gluten mejora la morbimortalidad además de reducir el riesgo de complicaciones, como el cáncer gastrointestinal. El gluten se encuentra principalmente en el trigo, el centeno y la cebada. El trigo es el cereal más cultivado y la base de muchas dietas, entre ellas la dieta mediterránea. El consumo medio de gluten es de 5 a 20 g al día, y forma parte de muchos de los alimentos fundamentales de la dieta, como el pan y la pasta. El único tratamiento actual para esta enfermedad es el seguimiento de una dieta sin gluten durante toda la vida. La mercancía sin gluten muestra un menor contenido de proteínas y un mayor porcentaje

de grasas, y una ingesta disminuida de ácido fólico, vitamina B12, vitamina D, calcio, hierro y otros minerales. Los alimentos procesados sin gluten se elaboran con aditivos como hidrocoloides, proteínas y emulsionantes con el objetivo de mantener las características tecnológicas del producto (como, por ejemplo, la textura, el volumen y el alveolado de la miga). Para elaborar estos géneros, la industria emplea almidones y harinas refinadas que proveen un bajo valor nutricional y una elevada densidad energética. Por ello, en general, los alimentos procesados sin gluten suelen ser ricos en azúcares y grasas, y tienen un índice glucémico alto, lo que puede influir en una mayor incidencia de la obesidad y el sobrepeso en los niños celíacos con este tipo de dieta. La calidad de la grasa de las dietas celíacas suele ser mala, con concentraciones bajas de ácidos grasos poliinsaturados y altas de ácidos grasos tanto monos insaturados como saturados.

Según Calle (2021) la enzima transglutaminasa tisular es un albuminoide cuya expresión es difundida, de forma extracelular como intracelular, en todos los tejidos. Su principal obligación extracelular es la transamidación y desamidación de moléculas. Lo que realiza de esta enzima depende del potencial redox del medio, activándose específicamente por una reducción mediada por la tiorredoxina. En la patogénesis de la enfermedad celíaca no se sabe cuándo y dónde ocurre la desamidación mediada por la TG2. Una hipótesis que se plantea es que la TG2 se activa por la inflamación intestinal (debido a una infección) y esto crea péptidos desamidados de gluten que se unen a las moléculas HLA-DQ2 o HLA-DQ8 y son presentados a las células T CD4+. Una vez iniciada la enfermedad, la actividad de la enzima se mantiene por el estado de inflamación crónica

2.1.1.1 Características de la celiarquía.

Según lo dicho por Samudio (2021) sobre la celiarquía es que esta

Es una enfermedad que debe ser diagnosticada utilizando la medición de anticuerpos, antitransglutaminasa, antiendomiso o de péptidos de la gliadina, hiperplasia de las criptas y aplanamiento de las vellosidades. Muchos de los diagnósticos que se realizan, se encuentran con cuadro clínico además de presentar serología específica y biopsia duodenal compatible con la enfermedad celiaca. La edad media en la que se han detectado pacientes portadores de la EC es entre 18 y 25 años de edad, no es un porcentaje que predomine en todas las situaciones ya que esta enfermedad puede tenerla niños, jóvenes, adultos y ancianos.

Como expresó el autor Raúl (2020) acerca de la enfermedad de celíacos

Es una complicación a la salud con porcentaje muy bajo con un 1% de la población mundial es; requiere susceptibilidad genética y es desencadenada por el gluten de la dieta. Se diagnostica mediante una combinación de serologías asociado a evidencia histológica de atrofia vellositaria.

2.1.1.2 Tipos de celíacos.

A continuación, se presentarán los diferentes tipos de celiarquía, dentro de estos apartados se explicarán las distintas formas en las que se reconocen o presenta cada una de estos tipos. A la vez se detallará las dietas seguidas por las personas celíacas, alimentos evitados por ellos y alimentos que forman parte de su dieta diaria, se muestra de igual manera una tabla detallada de alimentos considerados aptos para ser consumidos por personas celíacas.

2.1.1.2.1 Tipo Clásica.

Las palabras de Mar Sevilla - Isabel Gallardo Ponce (2021) acerca de este tipo de celiaquía dicen

Que presenta síntomas graves como mal absorción, diarrea, esteatorrea, déficit de vitaminas solubles (hierro, calcio y ácido fólico), cambios de carácter, pérdida de apetito, retraso del desarrollo de estatura, pruebas positivas de anticuerpos séricos y atrofia grave de las vellosidades al realizar las biopsias del intestino delgado. Al inicio de la pubertad y en los adultos la forma clínica de la enfermedad celiaca es más larvada y los síntomas digestivos están ausentes o bien ocupan un segundo plano. La clínica más característica a esta edad es el malestar en el abdomen, generalmente de como un cólico y recurrente, conducido de hinchazón abdominal fluctuante, dispepsia o mala digestión, síntomas de reflujo gastroesofágico y alteración del hábito intestinal, frecuentemente hacia estreñimiento. Sin embargo, estos casos tanto en niños como en adultos los síntomas pueden ser nulos lo cual hace que sea difícil detectar la enfermedad.

2.1.1.2.1.I Restricciones de celiaquía tipo clásica

Las restricciones alimenticias indicadas para las personas que padecen la celiaquía clásica son; pan y harinas de trigo, centeno, cebada y avena. bollos, pastas italianas, pastas de sopa, galletas, bizcochos, magdalenas y pastelería en general, Sémola de trigo. Hay los alimentos que sean procesados industrialmente que podrían contener gluten por lo cual los muchas veces se hace difícil para los pacientes portadores de esta enfermedad comprar alimentos ya que no se realiza la creación de un control de etiquetado correcto.

2.1.1.2.2 Tipo Pauci

Este tipo de celiaquía es la manera más frecuente en la que se presenta en los pacientes, aunque se sabe que dentro de las edades pediátricas no se presenta comúnmente. Esta forma de celiaquía es posible que se presente con síntomas al intestino o extraintestinales de características variables. Se suele notar en los niños, ya que provoca pérdida de tallas y no es acompañada de formas que expresen problemas estomacales (Rasco, 2019 pag 8).

2.1.1.2.2. I Restricciones de la celiaquía tipo Pauci.

Las restricciones dietéticas en esta celiaquía se mantienen al igual que la clásica dado que no varían las restricciones alimenticias según varíe el tipo de celiaquía.

2.1.1.2.3 Tipo de celiaquía Silente

Entendiendo lo dicho por Carlos (2018) esta forma de la celiaquía es asimismo conocida como subclínica.

Se presenta en los pacientes sin mostrar síntomas lo cual hace que ellos lleguen con mayor obstáculo el momento de ser evaluados, provocando que actualmente sufran daños intestinales, sobre todo en las lanosidades, a la vez un nivel de anticuerpos muy elevados, provocando que al momento de aplicar los tratamientos sea muy difícil que conciban efecto en las personas enfermas de este tipo de celiaquía.

2.1.1.2.3.I Restricciones de la celiaquía Silente

Dentro del tipo celiaquía silente, las restricciones mantienen de igualdad que los otros tipos de celiaquías que conforman la clasificación de los distintos tipos. Dado que en esta enfermedad no se presencia ninguna diferencia al momento de consumir una dieta diaria. Por tal motivo los alimentos restringidos en los tipos de celiaquías son aplicables para cualquiera de los distintos casos de celiaquía teniendo en cuenta lógicamente que el paciente no presente otras enfermedades, no sin fines de similitud a la celiaquía.

2..1.1.1 Alimentos utilizados en la dieta de los celíacos

Las personas con la enfermedad celíaca deben mantener una dieta estricta debido a que las reacciones provocadas a su sistema digestivo son muy graves por lo tanto los siguientes alimentos son los que son permitidos dentro de los que pueden ser consumidos por este grupo de personas.

1. Tabla 1. Alimentos de la dieta para celíacos

Los datos de Elliott (2021) indican que los siguientes alimentos son participes de la dieta diaria de los celíacos.

Cereales integrales	Frutas y verduras	Proteínas	Lácteos
Quinoa	Cítricos	Legumbres	Leche
Arroz integral	Bananas	Nueces y semillas	Mantequilla
Trigo alforfón	Bayas	Carnes frescas	Queso
Sorgo	Melocotones	Aves	Crema
Tapioca	Peras	Mariscos	Yogurt
Mijo	Vegetales crucíferos	Alimentos a base de soya	Crema agria
Amaranto	Espinaca		
Teff	Col		
Arrurruz	Acelga		
Avena	Verduras con almidón		
	Pimientos		
	Hongos		
	Cebollas		
	Zanahorias		

Rábanos

Judías verdes

2.1.2 Harinas.

Las harinas son productos del resultado de la molienda de un grano en específico, estos granos pueden ser, trigo, avena, centeno, etc. Podemos encontrar harinas comercializadas refinadas, esto quiere decir que su composición es cambiada a partículas más pequeñas. El salvado y el germen son retirados para así permitir únicamente el uso del endospermo, esto permite que el alimento obtenido sea de mejor calidad (Gómez, 2018).

2.1.2.1 Harina de cereales sin gluten

Las palabras (Igoyoya, 2021) nos indican que las harinas de contenido libre de gluten

Son aquellos que provienen de cereales como el teff, mijo, cereales integrales, que dentro de su estructura no tienen gluten, dado que si lo consumimos en exceso y constantemente este elemento es perjudicial hacia la salud de las personas. Antes este tipo de alimento era considerado particularmente solo para personas celíacas. Como uno de los beneficios que se ha podido registrar que evita la inflamación de evitar la inflamación intestinal, que es de mayor facilidad al momento de su digestión y que es de alto valor nutritivo.

2.1.2.1.1 Harina de arroz

Se conoce que la harina de arroz, es un alimento no industrializado sin contenido de gluten, además de ser un producto con excepción de ultra procesos. Se considera que el arroz, tiene una mejor estructura a comparación del trigo y que al no contener gluten permite que se procese mejor en el estómago lo cual conlleva a una mejor digestión. Una

desventaja de la harina de arroz es su alto contenido de almidón, esto hace que no sea recomendable consumirlo en exceso (Gabriel, 2019).

2.1.2.1.1. El Proceso de elaboración de la harina de arroz.

- Lavar el arroz para evitar presencia de agentes contaminantes.
- Colocamos el arroz en agua hirviendo con sal.
- Añadimos aceite.
- Agregamos cebolla en polvo.
- Echamos ajo en polvo.
- Una vez cocido el arroz lo dejamos enfriar.
- Molemos el arroz hasta conseguir una textura fina.
- Unimos lo molido.
- Realizamos bolas de 60g.
- Colocamos la mitad de una funda plástica sobre la base en la que trabajaremos.
- La otra mitad colocamos encima de las bolas de masa, así evitar se peguen en nuestras manos por último en este paso aplastamos la masa, colocamos el relleno en medio de la masa y cerramos uniendo las dos mitades de la masa terminamos friendo

2.1.3 Harina de pseudocereales.

Lo que nos dice Frattolillo (2020) sobre los pseudocereales también nombrados como poligonáceas

Son harinas que provienen de cereales realmente, su origen es de vegetales como, acelga, remolacha y espinaca, es decir de hortalizas con hojas muy anchas. Pero, estos productos originan granos y semillas parecidas a las de las gramíneas. Es

por este motivo que desde las épocas anteriores se las han utilizado con el fin elaborar harinas. Los más comunes conocidos como pseudocereales son la quinoa seguido del amaranto ambas con un alto contenido de proteínas.

2.1.3.1 Harina de quinoa.

La harina de garbanzo es un producto alimenticio con un nivel extraordinario de proteína, es precisamente por cuya circunstancia que es implementada como parte de la dieta de las personas veganas y vegetarianas, dado que reemplaza a las carnes animales. Dentro de las indicaciones que se encuentran al elaborar productos a base de la harina de quinoa, es que al tener un contenido cero de gluten, pierde su eficacia en cuanto a elasticidad al igual que la reacción leudante ya que los granos no cuentan con su propia reacción para leudar (Ventura, 2018).

2.1.3.1.1 Proceso de elaboración de la harina de quinoa.

- Se coloca el grano de la quinoa en una sartén a fuego medio.
- Removemos los granos para evitar que se quemen de un lado.
- Realizamos el tostado hasta que los granos se vuelvan color dorado.
- Se lo coloca en el procesador, se lo tritura por un minuto aproximadamente a alta velocidad.
- Pulverizamos por 30 segundos.

2.1.3.2 Harina de trigo sarraceno.

Basadondose en lo dicho por (Penelo, 2018) acerca del trigo sarraceno

Este forma parte de los pseudocereales, tiene su origen en la parte central de Asia. Este alimentado es muy bien visto por los celíacos, a la vez dentro del mundo glucémico debido a su contenido cero de gluten, al mismo modo, la quinoa, el amaranto, el trigo sarraceno tiene un altísimo valor nutricional sobre todo por la proteína encontrada en una gran cantidad

2.1.3.2.1 Proceso de elaboración de harina de trigo sarraceno.

- Lavar los granos del trigo en una cernidora.
- Se seca el grano hasta no evidenciar agua ni humedad.
- Colocar en el molino los granos de trigo.
- A continuación, se realiza una primera molienda.
- Luego de realizar la primera molienda verificamos la nula presencia de cuerpos extraños en la molido.
- De ser el caso de encontrar residuos, tamizamos la primera obtención del molido.
- Se muele por segunda vez hasta lograr un producto mucho más deshecho, ya que solamente así nos es apto para ser utilizable.

2.1.1.3 Harina de garbanzo.

Según lo que nos dice Alfaro (2021) de la harina sobre el garbanzo

Que es un elemento gastronómico utilizado en la cocina occidental por estar libre de gluten además por su gran aporte proteico, así como de energía. También se sabe que este ingrediente forma parte de platos muy conocidos de la comida hindú como es el hummus, el falafel y la chana masala. Existen dos tipos de garbanzos el primero ya nombrado es el kabuli, dicho garbanzo es el más conocido siendo el de características de color tostado, así como hay el garbanzo desi, que es de colores más oscuro yendo de verde oscuro a un color marrón o incluso color negro constando con una cáscara áspera.

2.1.1.3.1 Proceso de elaboración de la harina de garbanzo.

- Colocar el garbanzo en el molino.
- Moler por mínimo 4 veces.
- Una vez obtenida el grosor adecuado de la harina tamizamos.

- Colocar en un sartén.
- Tostar la harina a una temperatura aproximada de 100 grados Celsius por 5 minutos o hasta ver que la harina tenga un tueste, pero sin quemadura.
- Retiramos del sartén y colocamos a enfriar en un bowl.

2.1.3.4 Harina de amaranto.

En cuanto a lo dicho por Vive (2021) es que la harina proveniente de la semilla de amaranto

Es un alimento muy saludable y apto para personas celiacas ya que dentro de su conformación no contiene gluten. Este pseudocereal es muy rico en aminoácidos que son lisina y metionina a la vez a esto se le suma su bajo contenido de grasas. Esta harina es muy consumida ya que brinda al cuerpo vitamina E, potasio, fósforo y vitamina A y C por último ejerce una función que es la de proteger la sangre y el hígado de las personas que lo consumen.

2.1.3.4.1 Proceso de elaboración de harina de amaranto.

- Colocar en un sartén el amaranto para tostar.
- Dejar enfriar los granos.
- Moler las semillas de amaranto hasta conseguir una textura muy fina.
- Tamizar la harina.

2.1.3.4 Harina de soya.

Repitiendo lo dicho por Solà-Oriol (2018) sobre la harina de soja

La soja es una leguminosa de la cual se realiza la extracción de su aceite y se obtiene su harina. La harina de la soja se la utiliza para realizar normalmente panes por su contenido cero de gluten y su alto contenido de energía y proteína. La soja aporta calorías a las personas, haciendo de esto una cualidad muy

notable para los consumidores ya que no contiene grasas trans ni aditivos añadidos para lograr un balance nutricional al momento de realizar las preparaciones.

2.1.3.4.1 Proceso de elaboración de harina de soya.

- Debe lavar los porotos de la soya.
- Se muelen los granos.
- Colocar a fuego medio en una plancha caliente.
- Debemos deshidratar el producto tostado.
- Tostar una vez ya deshidratado.
- Moler de nuevo para evitar grumos.

2.1.3.5 Harina de almendra

Citando a Toribio (2022) sobre las harina de almendra

Realizando un molido de sus frutos se obtiene la harina de almendra, cuya función es reemplazar a la harina de trigo para la preparación de panes o pasteles. Los chefs la utilizan bastante dentro de la gastronomía keto, puesto que es libre de gluten, pero no pierde textura ni elasticidad. Con un bajo contenido de calorías, uno alto de vitaminas, minerales por último antioxidantes. Otro beneficio brindado por la harina de almendra es su aporte de grasas mono insaturadas la cuales permiten tener un colesterol bajo

2.1.3.5.1 Elaboración de harina de almendras

- Colocar las almendras en agua hirviendo.
- Pelarlas.
- Colocarlas en un sartén y dorarlas.

- Dejar enfriar las almendras.
- Moler las almendras hasta conseguir una harina que no sea viscosa.
- Tamizar la harina para evitar la presencia de cuerpos que no hagan no idóneo el producto.

2.1.4 Entradas.

Estas elaboraciones se sirven en pequeñas porciones que van de 60 hasta los 120 gramos, contienen este peso puesto que su objetivo principal es brindar en ellas alimentos que permitan abrir el apetito a las personas que se servirán de los platos. Dado este motivo es que se preparan productos no pesados, estos alimentos contendrán elementos ligeros que no provoquen una sensación de gran llenura en los consumidores.

2.1.4.1 Tipos de entradas.

En lo que se refiere Larrosa (2021)

Las entradas se dividen tanto en frías como en calientes, que dentro de los protocolos se indica que se sirven con anterioridad a un plato principal. En ciertos casos se realiza una comanda completa, es decir se sirve con una conjugación de ambas. Contemplando que, si es una entrada caliente, se las hace llegar al comensal a una temperatura mayor a 60 grados centígrados, ya sean sopas o sopas, las entradas frías se las coloca en mesa a una temperatura igual o inferior a 25 grados centígrados, por ejemplo, las ensaladas o sopas que se consumen frías. Dentro de la elaboración de entradas, es donde se generarán las técnicas a ser utilizadas para crear un concepto definido y un montaje adecuado a la vez llamativo, para cada una de las preparaciones. Una de los puntos a considerar dentro de la presentación de las entradas es presentar de forma

estética cada componente del plato, llevando una concordancia de colores y cantidades a respetar para lograr una armonía.

2.2 Marco Contextual

El proyecto se desarrollará en la Provincia del Azuay, Ciudad de Cuenca, durante los meses de marzo a agosto del año 2022, en el restaurante La Napoletana ubicada en la avenida Paucarbamba. Dentro de estos meses que son los permitidos para aplicar las técnicas correctas y necesarias para poder encontrar la desventaja y problemática a resolver dentro del restaurante.

2.3 Marco Conceptual

- **Diáspora:** conjunto de comunidades de un mismo origen o una misma condición establecidas en distintos países.
- **Fusión:** mezcla de ingredientes, técnicas y culturas procedentes de distintos lugares del mundo
- **Gastronómico:** de la gastronomía o que está relacionado con ella
- **Harinas:** polvo procedente de algunos tubérculos y legumbres y otras materias sólidas - Polvo que resulta de la molienda de los cereales y otras semillas
- **Internacionalización:** es la práctica de diseñar productos, servicios y operaciones internas para facilitar la expansión en los mercados internacionales. Localización es la adaptación de un producto o servicio particular a uno de esos mercados.
- **Italoamericana:** combinación de la cultura italiana y estadounidense dentro del área gastronómica.

- **Oliva:** fruto del olivo, comestible, de pequeño tamaño, forma ovalada, color verde o negro y con un hueso o carozo grande y duro en su interior que encierra la semilla; de la aceituna se extrae aceite.
- **Pasta:** masa no fermentada elaborada con sémola, semolina o harina de trigo y agua, a la que posteriormente se le extrae la humedad y que se utiliza para elaborar distintos tipos de pasta alimenticia.
- **Psyllium:** fibra soluble, con características positivas como es la de evitar el estreñimiento intestinal, ayuda a producir el bolo intestinal y a evitar inflamación del estómago.
- **Pseudocereales:** los pseudocereales son semillas de flores con propiedades nutricionales semejantes a las de los cereales.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque de investigación

Según el enfoque de la investigación dice Solís (2019)

Cuando se habla de enfoque de investigación, nos referimos a la naturaleza del estudio, la cual se clasifica como cuantitativa, cualitativa o mixta; y abarca el proceso investigativo en todas sus etapas: desde la definición del tema y el planteamiento del problema de investigación, hasta el desarrollo de la perspectiva teórica, la definición de la estrategia metodológica, la recolección, análisis e interpretación de los datos. De esta forma, la selección del enfoque de investigación nunca se reduce a un asunto de casualidad o capricho, sino, a decisiones de quien investiga, en función de la construcción del problema y los fines del estudio. Aunque de forma repetida la atención se centra en la sistemática y el denominado cuadro metodológico, la definición del enfoque de investigación debe ser asumida de forma integral, comprendiendo que responde también a criterios epistemológicos; es decir, a perspectivas amplias respecto a la labor científica a cómo se asume el problema de investigación.

La investigación de la elaboración de una propuesta para entradas Italoamericanas a base de harinas que no contengan ningún porcentaje de gluten, en el restaurante La Napoletana y ampliar su carta gira al entorno de una investigación aplicada, el enfoque de investigación es mixta porque utiliza métodos de medición mixta para el levantamiento de la problemática y el levantamiento de información. Además, es descriptiva de corte transversal porque es de del período marzo – agosto, lo cual ya dicta al investigador un plazo fijo para realizar el proyecto.

3.2 Tipo de investigación

En cuanto a lo dicho por Arias (2021) sobre este tipo de investigación

La investigación descriptiva es aquella que estudia las peculiaridades de una población o fenómeno sin entrar a conocer las relaciones entre ellas. La investigación descriptiva lo que hace es delimitar, clasificar, dividir o reducir. Por muestra mediante medidas de posición o dispersión.

3.3 Corte de la investigación

En cuanto a la investigación transversal, dice Ayala (2021):

La investigación transversal, conocida también como estudio vertical o de prevalencia, es una investigación de carácter estadístico, epidemiológico y demográfico, muy usada en ciencias médicas y de la salud, y en ciencias sociales. Es un estudio observacional y descriptivo que ayuda a determinar si una condición o estado de salud existe en una muestra de población definida en un tiempo determinado de esto varía que dure que puede ser un día, dos semanas, tres meses o varios años. La investigación transversal sirve para establecer estadísticamente algunos hechos, pero no permiten establecer la causalidad de los mismos; sin embargo, ayudan a generar hipótesis que servirán para comenzar otros tipos de investigación que sí pueden aclarar el por qué. El estudio transversal es muy útil para analizar los datos de variables que se recogen en un tiempo determinado y en una población de muestra ya definido. La población de muestra presenta variables similares, excepto la que se estudia en el momento, que es siempre constante.

3.4 Instrumentos y técnicas para el levantamiento de la información

Citando a lo que dice a Schwab (2020).

El instrumento aplicado en el proyecto de investigación es la entrevista estructurada, se caracterizan por la ausencia total de una guía de entrevista o estructura de cualquier tipo. El objetivo es echar un vistazo amplio a un tema determinado. El entrevistador puede haber pensado en algunas preguntas o temas adyacentes, pero no se prepara ningún documento de antemano que le ayude a realizar la entrevista.

Este tipo de entrevista es increíblemente difícil de llevar a cabo, especialmente para los principiantes, debido a la falta de estructura. La segunda dificultad radica en la ausencia de dirección en las preguntas. Las preguntas suelen ser exhaustivas y no deben orientar al encuestado en una u otra dirección, sino permitirle expresarse con la mayor libertad posible.

3.5 Metodología de trabajo

La metodología de trabajo que se aplicará para la investigación es experimental y deductivo, por el motivo que el presente proyecto cuenta con su parte teórica tanto práctica.

El primer paso realizado es el de reconocer el campo de acción, recolectar información. Al momento de tener ejecutado estos puntos, se observó que, dentro del restaurante, no se han desarrollado planes de implementación de comida apta para personas celiacas. A través de encuestas y observación se logró identificar que no existe una alta satisfacción por parte de los comensales, por el motivo de no existir dentro del menú variantes libres de gluten. Por ello, se ha creado una propuesta de entradas Italoamericanas con el uso de harinas libres de gluten, para este punto se analizaron e investigaron productos no alergénicos para personas que sufran de celiaquía. Realizando pruebas dentro de los laboratorios del instituto para así dar con la creación de platos gluten free. Una vez ya contando con una propuesta correcta y apta para celiacos, se ha realizado

la validación, es decir obteniendo la aprobación de profesores de la carrera de gastronomía. Luego de esto, se realizó la socialización de las propuestas con los dueños y el jefe de cocina del Restaurante La Napoletana, posterior a esto, se realizaron encuestas a los clientes del restaurante para medir la satisfacción por parte de ellos.

Como mencionó Westreicher (2020) este es el método que utiliza

El razonamiento y premisas que van de lo general a lo específico. Por ello se recolecta la información desde las fuentes generales hasta llegar a las específicas.

Otro rasgo presentado por la metodología deductiva es que ayuda a que los investigadores logren llegar a las conclusiones científicas, a base de los resultados investigados con encuestas o elementos investigativos.

Las investigaciones experimentales, cuentan con distintos subniveles en la variable autónoma, éstas buscan crear un cambio dentro de la variable pendiente. Como ejemplo de esto se puede explicar que dentro de la rama psicológica un estudio longitudinal de 3 niveles con la variable independiente sería una buena propuesta (Galarza, 2021).

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

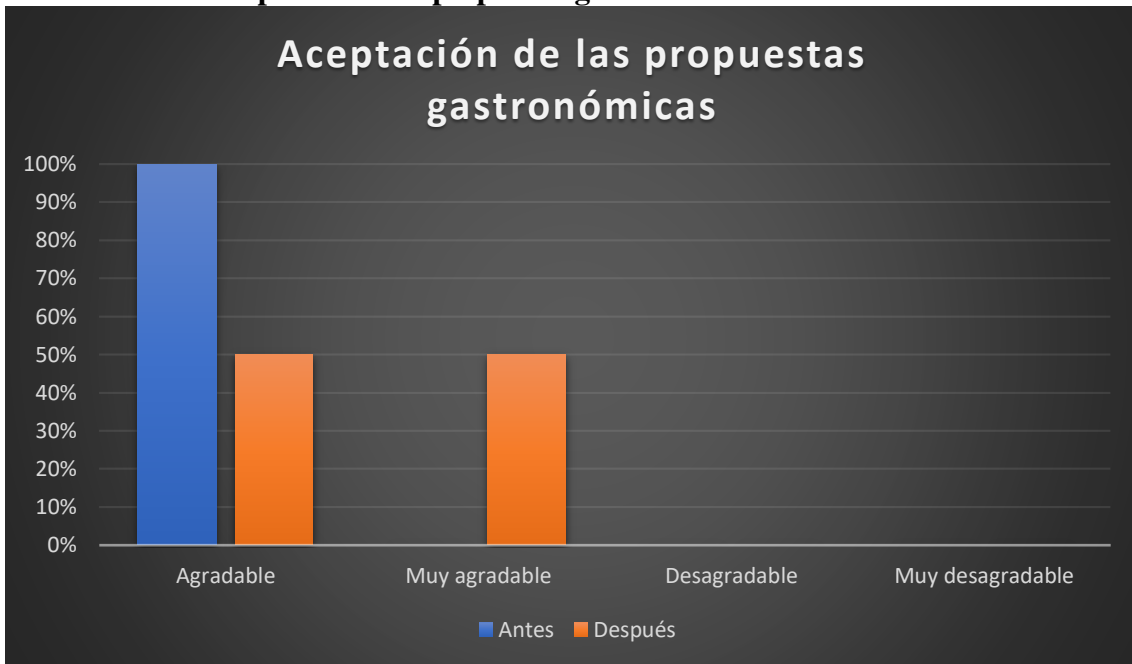
En el presente proyecto se identificó dentro del restaurante La Napoletana, una inexistencia de elaboraciones libres de gluten como opción para personas celiacas que gusten de comer en el restaurante. Puesto que después de realizar el previo estudio del campo de acción, se pudo constatar que del 100% de personas entrevistadas el 30% estuvo de acuerdo con la idea de crear propuestas de platos libres de gluten.

Dentro de la parte metodológica y teórica se pudo llegar a la conclusión, que para esta problemática se puede originar una solución real y viable como la implementación de alimentos gluten free. Para ello se estudió el estilo de la gastronomía ofertado por La Napoletana. A la par de esto, se realiza el estudio de la materia prima apta y permitida en la dieta de celiacos.

La solución presentada para esta problemática, es la de crear tres entradas Italoamericanas a base de harinas libres de gluten, así de esta, manera proporcionar ideas ya probadas para que sean analizadas para su posible incorporación dentro del menú del restaurante. Esto representaría una solución innovadora y pertinente para los dueños del restaurante, dado que su menú se abriría a tomar en cuenta una alimentación que dentro de la gastronomía del cantón Cuenca no es muy conocida.

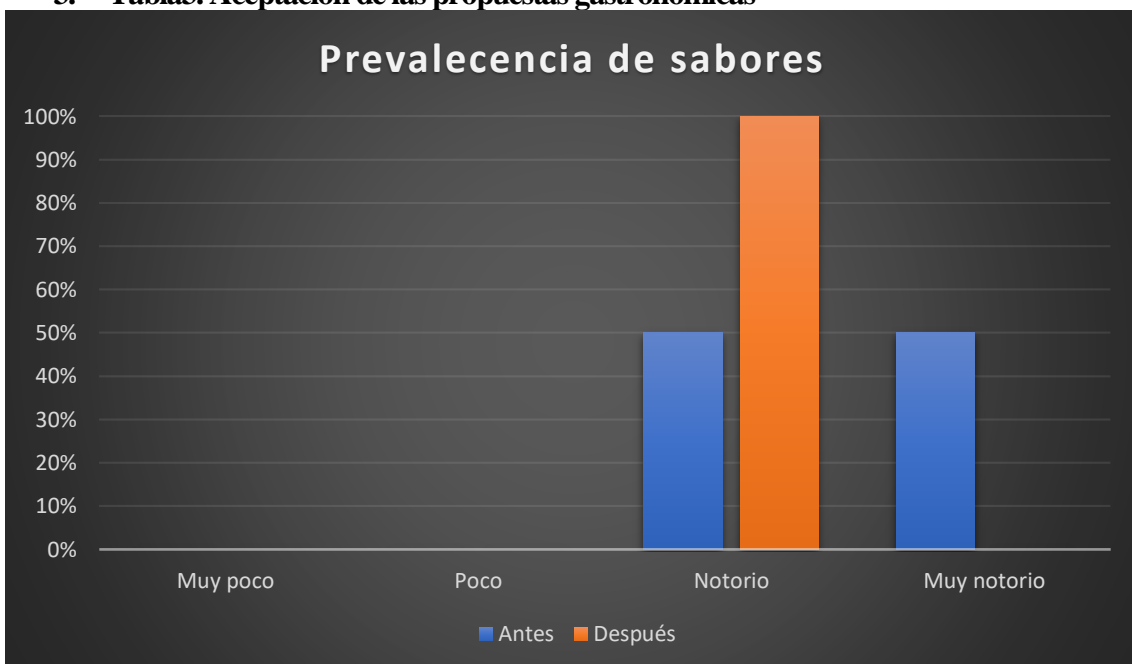
Para la validación de las propuestas, se han realizado encuestas a comensales y dueños del restaurante La Napoletana, los resultados de satisfacción son representados dentro de los gráficos que están divididos en, antes de ejecutarse las propuestas y luego de ejecutarse para la aprobación y validación. Los datos obtenidos a través de las gráficas es lo que demuestra lo acertado o no que estuvo la realización de las propuestas. Tanto en opinión de clientes y propietarios.

2. Tabla 2. Aceptación de las propuestas gastronómicas



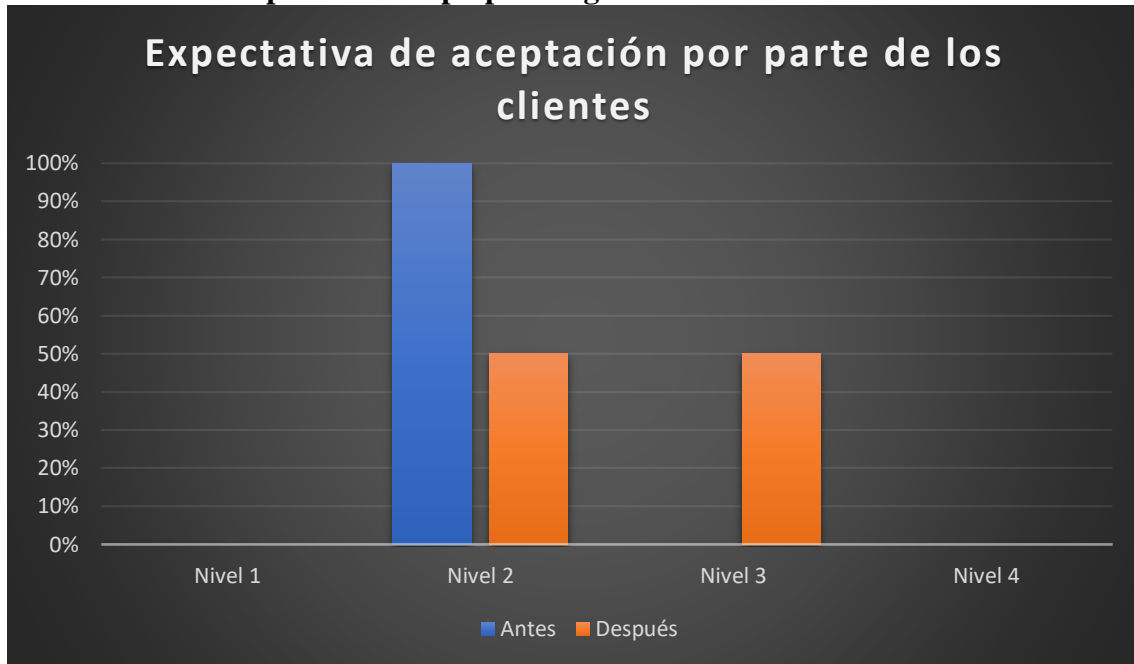
En el presente gráfico se puede observar que dentro del campo de acción existe un crecimiento del 50% en la aceptación de los productos propuestos.

3. Tabla 3. Aceptación de las propuestas gastronómicas



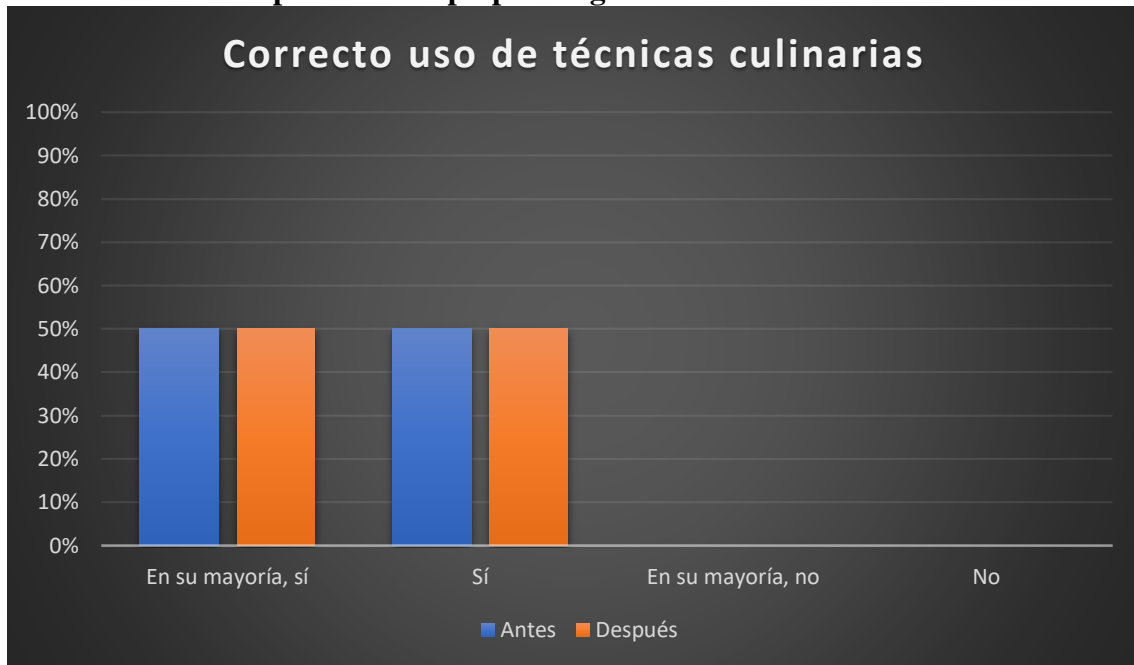
Es esta gráfica podemos observar que la prevalencia de sabores presenta un crecimiento, ya que en comparación del inicio de la propuesta las respuestas indicaron que no debían ser tan notorios y ahora al final existe un 100% de respuestas que apoyan el sí.

4. Tabla 4. Aceptación de las propuestas gastronómicas



La expectativa de aceptación tiene como nivel más alto en 4 y se divide en niveles inferiores después en un 50% cada una entre el nivel 2 y el nivel 3.

5. Tabla 5. Aceptación de las propuestas gastronómicas



En cuanto a la gráfica de usos de técnicas culinarias, se nota una división del 50% tanto al inicio como al final del proyecto, dividiéndose en sí y su mayoría sí.

Después de realizado el análisis a las gráficas, los resultados muestran que la satisfacción de los clientes y de los dueños de La Napoletana, antes y después de ser presentadas las elaboraciones propuestas y los motivos por los cuales se las crea. Es que hay una gran variante por el motivo de no predominar información y conocimientos acerca de la enfermedad, provocando que las respuestas a favor para el consumo de alimentos gluten free al inicio y al final de la ejecución del proyecto varíen de forma aceptable y positiva, puesto que al haber explicado las consecuencias al consumir gluten o demasiado gluten para la salud de las personas ayuda a un incremento en cuanto a la aceptación para las elaboraciones gluten free. La buena aceptación se ve reflejada no solo en los comensales. Sino también por parte de los dueños del restaurante, por motivo que

por falta de concientización acerca de la enfermedad, era nula la preocupación por parte de ellos por si llegara a su restaurante un enfermo celiaco. Las diferencias en cuanto a los porcentajes en las encuestas realizadas antes y después de la ejecución es de un crecimiento de 50%, dado que los dueños del restaurante permitieron dar breves explicaciones acerca de la enfermedad y sus daños a la salud humana.

CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

Para inicio de esta investigación, se propuso realizar un proceso analítico a base de encuestas y entrevistas para el reconocimiento de las problemáticas presentes dentro del campo de acción. De entre todas estas opciones que formaron las carencias presentes dentro del campo de acción, se eligió la de brindar una propuesta de ofertas para la parte de entradas del menú. Es por esto que se realizó la creación y formulación del documento de la propuesta para la solución del problema y el cómo se lo realizará. Dentro de este documento consta el cómo se llegó a visualizar la problemática en la que se centra esta investigación, a la vez se detallará los puntos en los que se enfoca la mayor parte de la investigación.



Para la ejecución del presente proyecto, se ha utilizado como base, en elaborar propuestas de entradas Italoamericanas con el uso de harinas Gluten Free, puesto que la intención al ejecutarse esta investigación es poder brindar ideas culinarias innovadoras que sean llamativas y beneficiosas para las personas con de enfermedad celiaca. Por tal motivo, se han realizado una investigación amplia sobre temas principales de la celiarquía, alimentos que la producen o productos que deban evitarse dentro de su dieta diaria. Dentro de la materia prima a utilizar, contamos con productos como quesos sin conservantes, o productos de charcutería enlatados

Para ello se ha elegido preparar platos novedosos como; raviolos con harina de quinoa libre de gluten, apanadura de pan de almendra para evitar el uso de un producto proveniente de trigo.



1. Ilustración 1. Ficha Técnica ravioles

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO A1:F3A1:F33		 www.sudamericano.edu.ec	
FICHA TÉCNICA: Ravioles de harina de garbanzo.			
Tipo de Plato:		Entrada.	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	100	g	harina de garbanzo
	3	g	sal
	40	ml	aceite
	22	ml	agua
	38	g	huevo
	10	g	berenjena
	16	g	choricillo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
harina de garbanzo	molido	sal	N/A
aceite	N/A	agua	N/A
huevo	N/A	berenjena	brunoise
choricillo	brunoise	0	N/A
0		0	N/A
0		0	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
aceite, temperatura ambiente 16 grados.			
choricillo, 75 grados centígrados, salteado.			
berenjena, 75 grados centígrados, salteado			
Equipos y Utensilios:			
bowls, cacerolas, sarténes.			
PREPARACIÓN:			
Mezclar la harina de garbanzo con el sal.			
Añadir el agua, el huevo y el aceite.			
Amasar hasta lograr una masa compacta pero no seca ni muy dura.			
Pasar por la máquina de pastas.			
Cortar en forma de raviolis la masa.			
Rellenar con el choricillo y la berenjena.			
Cerrar los raviolis y cocinar.			
Observaciones:			
No dejar de un grosor tosco la masa.			

2. Ilustración 2. Ficha de costos de ravioles

 								
Costos:		Ravioles de harina de garbanzo.						
Chef:		Brigada 1						
Tipo de Plato:		Entrada.	Tamaño porción				300	
Costo por		1,03		Raciones:		1		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	g	harina de garbanzo	2,60	0,38	funda transparente	500g	1,00
2	3	g	sal	1,20	0,10	funda supermaxi	200g	1
3	40	ml	aceite	3,00	0,11	botella la favorita	1lt	1
4	22	ml	agua	0,00	0,00	s/n	0	1
5	38	g	huevo	2,20	0,11	cubeta de cartón	400g	1
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
	203	Peso Total receta			0,70	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				3,10				

3. Ilustración 3. Ficha técnica empanadas de harina de arroz

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO A1:F3A1:F33		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Empanadas de harina de arroz..			
Tipo de Plato:		Entrada.	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	120	g	harina de arroz
	30	g	maicena
	3	g	sal
	10	g	albahaca
	6	g	nuez
	15	g	queso ricota
	4	g	ceblla en polvo
	4	g	ajo en polvo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
harina de arroz	molido	maicena	N/A
sal	N/A	albahaca	N/A
nuez	triturado	queso ricota	fine brunoise
ceblla en polvo	N/A	ajo en polvo	N/A
0		0	N/A
0		0	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
nuez, 75 grados centígrados, salteado albahaca, temperatura ambiente 16 grados centígrados queso ricota, temperatura ambiente, 16 grados centígrados.			
Equipos y Utensilios:			
bowls, cacerolas, sarténes.			
PREPARACIÓN:			
Moler el arroz. Agregar a la harina la maicena. Agregar sal. Amasar. Realizar bolas de 30g. Dar forma a la masa y agregar el relleno. Cerrae y freír.			
Observaciones:			
No colocar demasiada maicena.			



4. Ilustración 4. Ficha de costos empanadas de harina de arroz

 								
Costos:		Empanadas de harina de arroz..						
Chef:		Brigada 1						
Tipo de Plato:		Entrada.	Tamaño porción		300			
Costo por		4,28	Raciones:		1			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	120	g	harina de arroz	5,69	1,22	Funda de kawi	400g	1,00
2	30	g	maicena	0,65	0,15	funda transparente	500g	1
3	3	g	sal	1,20	0,10	funda supermaxi	300g	0
4	10	g	albahaca	7,00	0,05	funda supermaxi	200g	1
5	6	g	nuez	16,00	0,89	funda supermaxi	40g	1
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
	169	Peso Total receta			2,41	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				12,83				

5. Ilustración 5. Ficha técnica camarones con apanadura de almendras.

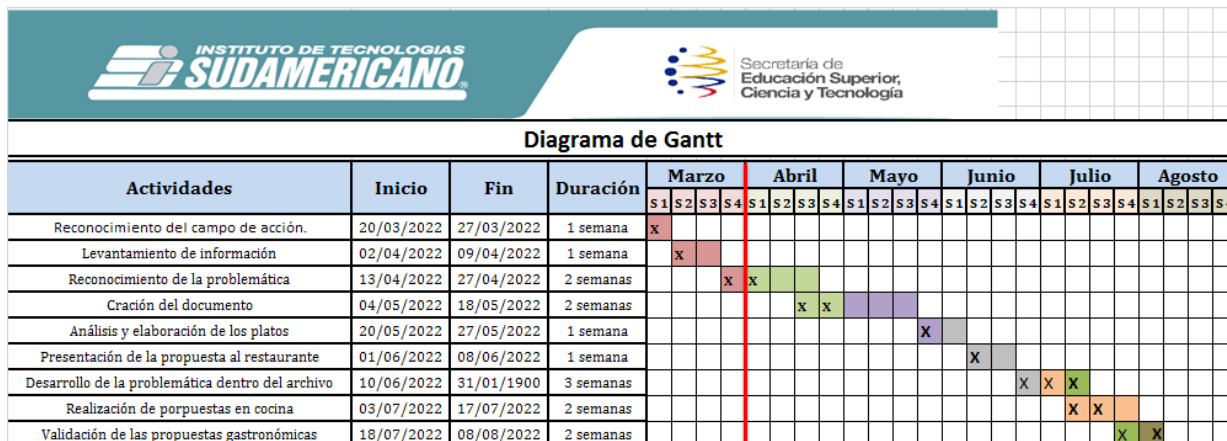
INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO A1:F3A1:F33		 																																					
FICHA TÉCNICA: Camarones con apanadura de almendras.																																							
Tipo de Plato:		Entrada.																																					
		INGREDIENTES:																																					
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Cant.</th> <th>Und.</th> <th>Nombre</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60g</td> <td>g</td> <td>harina de almendras</td> </tr> <tr> <td>210</td> <td>g</td> <td>almidón de papa</td> </tr> <tr> <td>30</td> <td>g</td> <td>almidón de maíz</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>g</td> <td>xantana</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>g</td> <td>sal</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>g</td> <td>levadura</td> </tr> <tr> <td>80</td> <td>g</td> <td>camarones</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>g</td> <td>psyllium</td> </tr> <tr> <td>30</td> <td>g</td> <td>azúcar</td> </tr> <tr> <td>40</td> <td>ml</td> <td>aceite</td> </tr> <tr> <td>80</td> <td>g</td> <td>huevo</td> </tr> </tbody> </table>	Cant.	Und.	Nombre	60g	g	harina de almendras	210	g	almidón de papa	30	g	almidón de maíz	5	g	xantana	6	g	sal	3	g	levadura	80	g	camarones	9	g	psyllium	30	g	azúcar	40	ml	aceite	80	g	huevo	
		Cant.	Und.	Nombre																																			
		60g	g	harina de almendras																																			
		210	g	almidón de papa																																			
		30	g	almidón de maíz																																			
		5	g	xantana																																			
		6	g	sal																																			
		3	g	levadura																																			
		80	g	camarones																																			
9	g	psyllium																																					
30	g	azúcar																																					
40	ml	aceite																																					
80	g	huevo																																					
MISE EN PLACE:																																							
Técnicas de Corte:																																							
harina de almendras	molido	almidón de papa	N/A																																				
almidón de maíz	N/A	xantana	N/A																																				
sal	N/A	levadura	N/A																																				
camarones	pelados y devenados	psyllium	N/A																																				
azúcar	N/A	aceite	N/A																																				
huevo		0	N/A																																				
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura																																							
camarones, temperatura 85 grados centígrados almidón de maíz temperatura ambiente 16 grados centígrados harina de almendras, temperatura ambiente 16 grados																																							
Equipos y Utensilios:																																							
bowls, cacerolas, sarténes.																																							
PREPARACIÓN:																																							
Colocar en un bowl, la sal, la harina y los almidones. Agregamos el psyllium, la levadura, la xantana. Unimos con los líquidos. Mezclamos todo. Colocamos en una plancha de horno. Hcemos dobleces. Horneamos, tostamos el pan enteron, lo hacemos miga y apanamos los camarones.																																							
Observaciones:																																							
No colocar mucha goma xantana.																																							

6. Ilustración 6. Ficha de costos de camarones con apanadura de almendras.

 									
Costos:		Camarones con apadura de almendras.							
Chef:		Brigada 1							
Tipo de Plato:		Entrada.	Tamaño porción				300		
Costo por		3,31		Raciones:		1			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	60g	g	harina de almendras	14,00	1,28	funda de arandano	500g	1,00	
2	210	g	almidón de papa	4,60	0,95	funda supermaxi	600g	1	
3	30	g	almidón de maíz	2,24	0,14	funda supermaxi	300g	1	
4	5	g	xantana	3,89	0,03	funda de arandano	100g	1	
5	6	g	sal	2,20	0,05	funda supermaxi	200g	1	
6			aceite	3,00	0,10	botella la favorita	1lt	1,00	
7			huevo	2,20	0,22	cubeta de cartón	400g	1	
8									
9									
10									
11									
12									
	251	Peso Total receta			2,77	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				9,93					

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

1. Tabla 6. Cronograma de actividades



CONCLUSIONES

- En cuanto a la recolección de información y fuentes verídicas para obtener información, se puede decir que no hay una existencia de información concreta o que no se repita.
- Se puede concluir que, respecto a la aplicación y definición de técnicas culinarias a ser aplicadas en las elaboraciones, se decidió conservar las más clásicas para respetar la armonía que se quiso lograr.
- La definición de la problemática, se vio al inicio comprometida, puesto que la investigación estaba muy generalizada.
- Las pruebas realizadas dentro de los espacios culinarios, se vieron afectadas por el motivo que el ejecutor del proyecto no realizó una mala organización de elementos.
- En cuanto a la validación de propuestas, se concluye que fue acabada fuera de tiempo, ya que no se las realizaron a tiempo, pero esto no fue impedimento para lograr la validación de las propuestas.

RECOMENDACIONES

A nivel institucional

El proporcionamiento de información, por parte del instituto, podría ser mayor al utilizado para el desarrollo de la investigación, para evitar limitaciones.

A nivel técnico

Es recomendable que, dentro de los laboratorios, se cuenten con los utensilios y maquinaria necesaria para el desarrollo de los proyectos prácticos, puesto que al momento de practicar y definirlos no se contaba con lo necesario para el desarrollo de los platos.

A nivel teórico

Los docentes asignados deberían de tener conocimientos que se ajusten al tema de cada proyecto, para que exista una guía relacionada con el mismo y así permitirles tanto a ellos como a los estudiantes, un mayor entendimiento.

BIBLIOGRAFÍA

- Alfaro, D. (8 de Enero de 2021). ¿Qué es la harina de Garbanzo?. *The spruce EATS*
Recuperado el 21 de Junio de 2022, de <https://www.gourmet4life.com/what-is-chickpea-flour-5089021>
- Araya., M. (Mayo de 5 de 2020). ¿Que pasa con los celíacos en Chile?. *Universidad de Chile* Recuperado el 9 de Mayo de 2022, de <https://inta.cl/en-su-dia-internacional-que-pasa-con-los-celíacos-en-chile/>
- Arias, E. R. (5 de Febrero de 2021). Investigación Descriptiva. *Economipedia*.
Recuperado el 7 de Mayo de 2022, de <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-descriptiva.html>
- Ayala, M. (31 de Mayo de 2021). Investigación Transversal. *Lifeder* Recuperado el 24 de Junio de 2022, de <https://www.lifeder.com/investigacion-transversal/>
- Baldera. (7 de Julio de 2017). Primer estudio de la prevalencia de celiaquía en Perú. *Asociación de Celíacos del Perú*. Recuperado el 9 de Mayo de 2022, de <https://celiacosperu.org/celiaquia-en-el-peru.html>
- Calle, I. (4 de Enero de 2021). Enfermedad celíaca: causas, patología y valoración nutricional de la dieta sin gluten. *Scielo. Revisión*. Recuperado el 18 de Mayo de 2022, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700023
- Carlos, M. F. (25 de Agosto de 2018). Unidad de Enfermedad Intestinal Inflamatoria, Celíaca y Trastornos Asociados al Consumo de Gluten. *Grupo Gamma*.
Recuperado el 7 de Mayo de 2022, de <https://www.grupogamma.com/unidades->

asistenciales/unidad-de-atencion-de-pacientes-celiacos-sensibilidad-al-gluten-no-celiaca-y-alergia-al-trigo/

Elliott, B. (5 de Noviembre de 2021). 54 alimentos sin gluten que puedes comer. *Healthline*. Recuperado el 31 de Mayo de 2022, de <https://www.healthline.com/health/es/alimentos-sin-gluten>

Equipo Editorial. (6 de Abril de 2022). Método Experimental. *Lifeder*. Recuperado el 20 de Mayo de 2022, de <https://www.lifeder.com/metodo-cientifico-experimental/>

FACE. (09 de Agosto de 2018). Enfermedad Celiaca. *Federación de Asociaciones de Celiacos de España Enfermedad Celiaca*. Recuperado el 06 de Mayo de 2022, de <https://celiacos.org/enfermedad-celiaca/que-es-la-enfermedad-celiaca/>

Frattolillo, N. (17 de Julio de 2020). Pseudocereales: Alimentos del pasado, presente y futuro. *ConvivirPress*. Recuperado el 7 de Mayo de 2022, de <https://www.convivirpress.com/pseudocereales-alimentos-del-pasado-presente-y-futuro/>

Gabriel, P. (10 de Octubre de 2019). Harina de arroz, la base para una alimentación sin gluten y con menos productos procesados. *Clarín*. Recuperado el 7 de Mayo de 2022, de https://www.clarin.com/entremujeres/bienestar/harina-arroz-base-alimentacion-gluten-productos-procesados_0_ZJ5wttMX.html

Galarza, C. R. (15 de Agosto de 2021). Diseños de investigación experimental. *cienciamerica*. Recuperado el 8 de Mayo de 2022, de <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/356/699>

Gómez, S. (Agosto de 22 de 2018). Las harinas refinadas: qué son y por qué debes evitarlas. *Alimente+*. Recuperado el 7 de Mayo de 2022, de https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2018-08-22/harinas-refinadas-que-son_1605474/

Larrosa, P. (3 de Julio de 2021). Necesito la definición de entradas calientes y frías. Su clasificación.. *LA VERDAD*. Recuperado el 29 de Junio de 2022, de <https://www.laverdad.es/gastronomia/preguntas-respuestas/necesito-definicion-entradas-calientes-frias-su-clasificacion--20070130000000-nt.html>

Mar Sevilla - Isabel Gallardo Ponce. (26 de Mayo de 2021). *Celiaquía. Cuidate Plus* Recuperado el 24 de Mayo de 2022, de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/celiaquia.html#tratamientos>

Penelo, L. (23 de Agosto de 2018). Trigo sarraceno: propiedades, beneficios y valor nutricional. *LA VANGUARDIA*. Recuperado el 19 de Junio de 2022, de <https://www.lavanguardia.com/comer/20180823/451401914151/trigo-sarraceno-valor-nutricional-propiedades-beneficios.html>

Rasco, C. C.-A.-M. (24 de Diciembre de 2019 pag 8). *Enfermedad celiaca. Peditría Integral* Recuperado el 6 de Junio de 2022, de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2019-12/enfermedad-celiaca-2/>

Raúl, G. M.-M.-C.-J.-M.-F. (12 de Octubre de 2020). Correlacion entre enfermedad celiaca y enfermedad inflamatoria intestinal. *Hospital El Cruce* Recuperado el 23 de Mayo de 2022, de <https://repositorio.hospitalelcruce.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/1036/POSTER%20JORNADAS%202020%20CORRELACION%20ENTRE%20EC%20Y%20EII.pptx.pdf?sequence=1>

Samudio, Karina Roman - Elsi Cuevas - Lilian Costa - Margarita. (2 de Agosto de 2021). Características clínicas, demográficas y acceso a los productos sin gluten de pacientes con enfermedad celíaca registrados en la FUPACEL. *Scielo*. Recuperado el 24 de Mayo de 2022, de

http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1812-5282021000200078&lng=en&nrm=iso

Schwab, P.-N. (26 de Octubre de 2020). Investigación cualitativa: 3 tipos de entrevista.

Recuperado. *Into The Minds* el 29 de Junio de 2022, de <https://www.intotheminds.com/blog/es/investigacion-cualitativa-tips-entrevista/>

Solà-Oriol, D. (29 de Octubre de 2018). Ficha técnica: Harina de soja (44-48% PB).

3tres3.com. Recuperado el 21 de Junio de 2022, de https://www.3tres3.com/articulos/harina-de-soja-44-48-pb_40113/

Solís, L. D. (7 de Mayo de 2019). El enfoque de investigación: la naturaleza del estudio.

Investigalia Recuperado el 24 de Junio de 2022, de <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-de-investigacion-la-naturaleza-del-estudio/>

Toribio, C. (28 de Enero de 2022). Harina de almendra: Estos son algunos de sus

beneficios para tu salud. *GASTROLAB*. Recuperado el 21 de Junio de 2022, de <https://www.gastrolabweb.com/saludable/2022/1/18/harina-de-almendra-estos-son-algunos-de-sus-beneficios-para-tu-salud-19744.html>

Ventura, R. (18 de Junio de 2018). Harina de quinoa, qué es, propiedades y cómo usarla

en la cocina. *Comiezter*. Recuperado el 14 de Junio de 2022, de <https://comeztier.com/harina-de-quinoa-que-es-propiedades-y-como-usarla-en-la-cocina/>

Vives, J. (30 de Diciembre de 2021). Amaranto: una alternativa a la harina mucho más

saludable. *MUNDODEPORTIVO*. Recuperado el 21 de Junio de 2022, de <https://www.mundodeportivo.com/vidae/nutricion/20211230/1001731023/amaranto-alternativa-harina-saludable-act-pau.html>

Westreicher., G. (19 de Mayo de 2020). Método deductivo . *Definiciones investigativas*

Recuperado el 24 de Mayo de 2022, de

<https://economipedia.com/definiciones/metodo-deductivo.html>

ANEXOS

Imagen 1. Fachada principal del Restaurante La Napoletana.



Imagen 2. Decoración del restaurante.



Imagen 3. Recepción del restaurante.

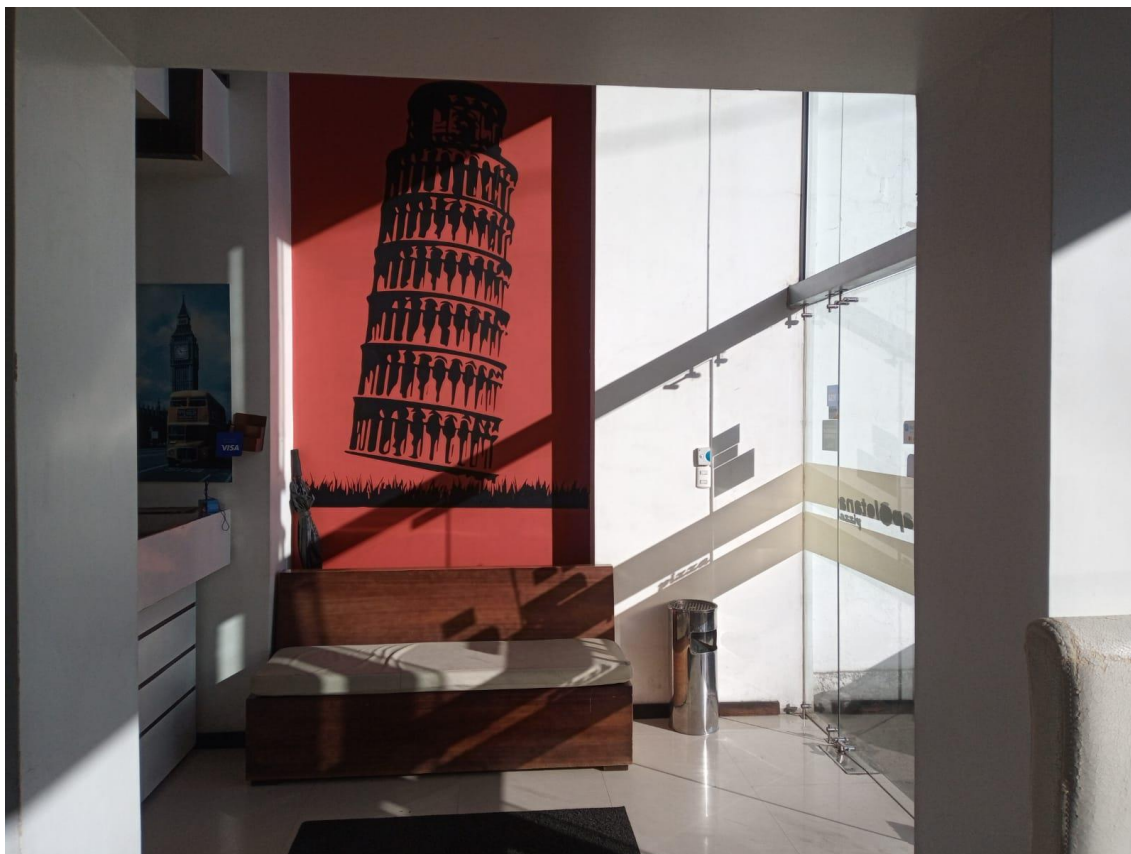


Imagen 5. Encuesta realizada para recolección de datos.

Cuestionario de validación

Tema: Propuesta de entradas Italoamericanas con uso de harinas GLUTEN FREE en el Restaurante La Napoletana – Cuenca.

Objetivo: Elaborar una propuesta de entradas Italoamericanas con uso de harinas gluten free en el restaurante La Napoletana, del cantón Cuenca – Ecuador.

De acuerdo a las elaboraciones degustadas, por favor contestar las siguientes preguntas.

¿Es de su agrado el uso de la harina de garbanzo como sustituto de la harina de trigo?

- Muy desagradable
- Desagradable
- Agradable
- Muy agradable

¿Los ingredientes utilizados en las III elaboraciones de la investigación, son de sabores prevalectentes?

- Muy poco
- Poco
- Notorio
- Muy notorio

¿Qué nivel de aceptación tendrían los clientes, si las elaboraciones propuestas formaran parte del menú ofertado?

- 1
- 2
- 3
- 4

¿Considera que las técnicas culinarias, aplicadas para cada elemento de los platos, son las adecuadas?

- En su mayoría, sí
- Sí
- En su mayoría, no
- No

Imagen 6. Encuesta de validación de la propuesta.

Cuestionario de validación

Tema: Propuesta de entradas Italoamericanas con uso de harinas GLUTEN FREE en el Restaurante La Napoletana – Cuenca.

Objetivo: Elaborar una propuesta de entradas Italoamericanas con uso de harinas gluten free en el restaurante La Napoletana, del cantón Cuenca – Ecuador.

De acuerdo a las elaboraciones degustadas, por favor contestar las siguientes preguntas.

¿Es de su agrado el uso de la harina de garbanzo como sustituto de la harina de trigo?

- Muy desagradable
- Desagradable
- Agradable
- Muy agradable

¿Los ingredientes utilizados en las III elaboraciones de la investigación, son de sabores prevalectentes?

- Muy poco
- Poco
- Notorio
- Muy notorio

¿Qué nivel de aceptación tendrían los clientes, si las elaboraciones propuestas formaran parte del menú ofertado?

- 1
- 2
- 3
- 4

¿Considera que las técnicas culinarias, aplicadas para cada elemento de los platos, son las adecuadas?

- En su mayoría, si
- Si
- En su mayoría, no
- No