



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**“IMPLEMENTACIÓN DE UNA CARTA DE MENÚS DIRIGIDOS  
PARA PERSONAS CON PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA PARA LA  
EMPRESA “BUMP CATERING & EVENTOS” PARA EL AÑO 2012”**

**TESIS DE GRADO**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

**LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

**ISRAEL PATRICIO SUCUY BONILLA**

**RIOBAMBA-ECUADOR**

**2013**

## **CERTIFICADO**

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

---

**Dra. Sarita Betancourt O.**  
**DIRECTORA DE TESIS**

## **CERTIFICACIÓN**

Los miembros de tesis certifican que la investigación titulada “IMPLEMENTACIÓN DE UNA CARTA DE MENÚS DIRIGIDOS PARA PERSONAS CON PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA PARA LA EMPRESA “BUMP CATERING & EVENTOS” PARA EL AÑO 2012” de responsabilidad del señor Israel Patricio Sucuy Bonilla, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dra. Sarita Betancourt O.

DIRECTORA DE TESIS

---

Dra. Verónica Cárdenas M.

MIEMBRO DE TESIS

---

Riobamba, 25 de julio del 2013

## **AGRADECIMIENTO**

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública. Escuela de Gastronomía que me ha impartido el conocimiento necesario de la carrera.

Me siento muy agradecido de forma especial con las personas que forman parte de mi tesis de grado que son la Dra. Sarita Betancourt y la Dra. Verónica Cárdenas por el conocimiento, el tiempo, la dedicación y sobre todo el profesionalismo para que esta investigación sea de calidad.

A la Empresa "BUMP CATERING & EVENTOS", por permitirme el desarrollo de esta investigación.

## **DEDICATORIA**

Un tramo de mi vida ha concluido, del cual se ha aprendido mucho no solo en lo académico sino en lo personal también, para todo ello ha sido necesario e indispensable el contar con personas las cuales son muy especiales para mí.

Esta tesis de grado va dedicada a mis padres Patricio y Marina, que han sido un pilar fundamental en mi formación en todo sentido, por los valores inculcados, por la constancia y perseverancia que los caracterizan del cual me siento muy orgulloso de ellos.

A mis hermanos Diego, Camila y Ariel que han sido la motivación, para llegar a concluir este proyecto.

## RESUMEN

La investigación fue descriptiva de tipo transversal, permitió seleccionar los alimentos y condimentos óptimos para personas con HTA con el fin de crear menús para ser implementados en la empresa de catering BUMP CATERING & EVENTOS aplicando técnicas culinarias que potencializaron las características organolépticas de los ingredientes. Las alternativas gastronómicas fueron sometidas a degustación por catadores no especializados a través de la evaluación sensorial para determinar así su nivel de aceptabilidad.

Las preparaciones que más gustaron a los evaluadores no experimentados, en cuanto a entradas, fueron con el 47% de aceptación los crepes de vegetales y los canapés de pan y salmón, en tanto que con el 34% de aprobación las brochetas de mozzarella.

Al 60% de catadores no experimentados les gustó mucho el olor y sabor del j'us de ternera y al 53 % las supremas al ajillo. La presentación y el color de la ternera a la mediterránea gusto mucho al 33% de catadores no experimentados, mientras que al 27%, el filete de pescado en salsa de albahaca, salmón al vapor y la ensalada de higos grillados y quinua respectivamente, esto en cuanto a la aceptación de los platos fuertes.

En lo referente a los postres, la presentación del mousse de mango, gusto mucho al 40% de degustadores, el olor de la piña braseada en salsa de vainilla al 33% en cuanto a color al 40% de catadores les gustó mucho el babarois de mora mientras que al 36% los buñuelos de manzana. El sabor que más gusto fue el del helado de guineo y yogur (33%).

## ABSTRACT

The research was descriptive of transversely selected the best food and condiments for people with hypertension and thus create menus that will be deployed in the company of catering CATERING BUMP & EVENTS; culinary techniques that improved the organoleptic characteristics of the ingredients were applied. The gastronomic alternatives were subjected to tasting by non-specialised tasters, through sensory evaluation to determine the level of acceptance. The most accepted preparations were: with 47% vegetable crepe and bread salmon canapé and with 34% the skewers of mozzarella. 60% of not experienced tasters liked the smell and flavor of the veal jus and 53% the garlic supreme. The presentation and the color to the Mediterranean veal liked to 33% not experienced tasters, while to 27% liked the fish filet in basil sauce, steamed salmon, grilled figs and quinoa salad respectively as a main course. As regards the desserts, the presentation of the mango mousse taste to the 40% of tasters, the smell of the braised pineapple in vanilla sauce taste to 33%; in terms of color the 40% of tasters liked the blackberries babarois, the 36% the apple fritters. The flavor that most liked was the banana and yogurt ice cream.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

I. INTRODUCCIÓN	1
II. OBJETIVOS	3
A. GENERAL	3
B. ESPECÍFICOS	3
III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	4
3.1. Menú	4
3.1.1 Tipos de menús	4
3.1.1.1 Menú fijo	4
3.1.1.2 Menú de banquetes y galas	4
3.1.1.3 Menú-Carta	5
3.1.1.4 Menú de la casa	5
3.2 Hipertensión o presión arterial alta	7
3.3 Dieta hiposódica	10
3.4 La dieta DASH para hipertensos	10
3.4.1 Parámetros de la dieta DASH	11
3.5 Potasio	17
3.6 Sodio	18
3.6.1 Funciones	18
3.6.2 Fuentes alimenticias	18
3.6.3 Recomendación de ingesta de sodio	19
3.7 Métodos de cocción	19
3.7.1 Cocción en medio líquido	20
3.7.2 Cocción en medio graso	21
3.7.3 Cocción en medio aéreo	21
3.7.4 Cocción en medio mixto	23
3.8 Evaluación sensorial y niveles de aceptabilidad	24
3.8.1 Pruebas de satisfacción	25
3.9 Bump Catering & Eventos	26
IV. HIPÓTESIS	28
V. METODOLOGÍA	29
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	29



B. VARIABLES	29
1. Identificación	29
2. Definición	29
3. Operacionalización	30
C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO	31
D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPOS DE ESTUDIO	31
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS	31
VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	32
6.1 Alimentos y condimentos adecuados para personas hipertensas	32
6.2 Métodos de cocción apropiados en HTA	33
6.3 Evaluación de características organolépticas y niveles de aceptabilidad	35
6.3.1 Entradas	35
6.3.1.1 Presentación	35
6.3.1.2 Olor	37
6.3.1.3 Color	39
6.3.1.4 Sabor	41
6.3.2 Platos Fuerte	43
6.3.2.1 Presentación	43
6.3.2.2 Olor	45
6.3.2.3 Color	47
6.3.2.4 Sabor	49
6.3.3 Postres	52
6.3.3.1 Presentación	52
6.3.3.2 Olor	54
6.3.3.3 Color	55
6.3.3.4 Sabor	57
VII. PROPUESTA	60
VIII. CONCLUSIONES	91
IX. RECOMENDACIONES	93
X. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	94
XI. ANEXOS	99

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla # 1: Alimentos y condimentos	32
Tabla # 2: Métodos de cocción.	33
Tabla # 3: Entradas- Presentación	35
Tabla # 4: Evaluación Sensorial de Entradas- Olor	37
Tabla # 5: Evaluación Sensorial de Entradas- Color	39
Tabla # 6: Evaluación Sensorial de Entradas- Sabor	41
Tabla # 7: Platos Fuerte- Presentación	43
Tabla # 8: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte- Olor	45
Tabla # 9: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte- Color	47
Tabla # 10: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte- Sabor	49
Tabla # 11: Evaluación Sensorial de Postres- Presentación	52
Tabla # 12: Evaluación Sensorial de Postres- Olor	54
Tabla # 13: Evaluación Sensorial de Postres- Color	55
Tabla # 14: Evaluación Sensorial de Postres- Sabor	57

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico # 1: Entradas-Presentación	35
Gráfico #2: Evaluación Sensorial de Entradas-Olor	38
Gráfico # 3: Evaluación Sensorial de Entradas-Color	40
Gráfico # 4: Evaluación Sensorial de Entradas- Sabor	42
Gráfico # 5: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte- Presentación	44
Gráfico # 6: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte- Olor	46
Gráfico #7: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte-Color	48
Gráfico # 8: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte-Sabor	50
Gráfico # 9: Evaluación Sensorial de Postres- Presentación	52
Gráfico #10: Evaluación Sensorial de Postres- Olor	54
Gráfico # 11: Evaluación Sensorial de Postres- Color	56
Gráfico #12: Evaluación Sensorial de Postres- Sabor.	57

## **I. INTRODUCCIÓN**

La presión arterial elevada es un problema de salud pública más frecuente en los países en desarrollo, se encuentra en todas las regiones del mundo atendiendo a múltiples factores, entre ellos uno de los importantes es el de la alimentación y esta a su vez estrechamente relacionada al excesivo consumo de sal.

En el Ecuador, según el Estudio de Prevalencia de Hipertensión Arterial, tres de cada diez personas son hipertensas. No obstante, un estudio sobre los casos de esa enfermedad registrados entre los años 1998 y 2007, elaborado por el Ministerio de Salud Pública, refleja el nocivo avance de la enfermedad en un 40%.

En la provincia de Chimborazo según los indicadores Epidemiológicos del M.S.P se encontró 1108 casos con una tasa de 249.82 por cada 100 000 habitantes del 2007. (Indicadores Epidemiológicos – Eduardo Aguilar, Departamento de Epidemiología, Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP).

Teniendo los datos mencionados como referencia, la presente investigación se ha enfocado específicamente en la alimentación de las personas que padecen de esta enfermedad, con la creación de una carta de menús para una empresa que brinda el servicio de catering dentro y fuera de la ciudad de Riobamba con una gran aceptación en el mercado.

La lista de preparaciones gastronómicas se ha elaborado con un minucioso estudio de cada ingrediente, cada condimento, de cada combinación y cada método de cocción para obtener al máximo los beneficios del alimento y de esta manera preservar la salud de los comensales.

Con esta carta de menús se otorga una alternativa útil para la persona que en cierto modo se cohibe de consumir preparaciones gastronómicas en un evento social por el cuadro de la enfermedad. De esta forma, se brinda una gran variedad de preparaciones para cada tipo de evento, para cada necesidad, para diferentes gustos socioculturales y nivel económico.

## **II. OBJETIVOS**

### **A. GENERAL**

Implementar una carta de menús dirigidos para personas con presión arterial elevada en la empresa “BUMP CATERING & EVENTOS”.

### **B. ESPECÍFICOS**

1. Determinar la disponibilidad de los alimentos y condimentos óptimos para el consumo de personas hipertensas según los tiempos del menú.
2. Establecer los métodos de cocción apropiados para personas hipertensas.
3. Evaluar las características organolépticas y niveles de aceptabilidad de las preparaciones ofertadas.

### **III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.**

#### **3.1 Menú**

Tradicionalmente por menú se entiende las distintas manjares ofrecidos por un restaurante clasificado por carnes, pescados, sopas, postres, entradas. Como definición alternativa: por menú también se puede entender un conjunto de platos definidos con antelación y que reduce la capacidad de elección del comensal. No suele ofrecer tantas posibilidades como la definición anterior. <sup>(5)</sup>

A su vez se añade una clasificación de menús aunque en la actualidad también es común utilizar la palabra carta.

##### **3.1.1 Tipos de menús.**

Todos los restaurantes, empresas de restauración y alimentación cualquiera que sea su categoría podrán ofrecer al público los menús que estiman convenientes con precios globales.

###### **3.1.1.1 Menú fijo.**

Es aquel que el cliente contrata anticipadamente una serie de manjares sin opción a escoger entre dos o tres variedades de cada grupo.

###### **3.1.1.2 Menú de banquetes y galas.**

De la extensa gama de menús que ofrece un establecimiento, el cliente elegirá aquel que mejor se adapte a sus gustos pudiendo sustituir alguno de los platos

integrantes por otro de análogas características. Una vez contratado por el cliente un menú determinado, la empresa procederá a su impresión en el cual no irá reflejado el precio por persona, además de los platos que lo componen se incluyen las diferentes bebidas que las acompañan así como los aperitivos. En aquellos servicios en cada comensal compra su invitación existe la costumbre de imprimir el menú de ellos.

#### **3.1.1.3 Menú-carta.**

Está poco difundido en los restaurantes ya que para el establecimiento resulta más costoso, y para el cliente puede ser insuficiente si se compara con la carta. Tiene para los comensales el aliciente de la elección entre varios manjares por un precio módico y fijo.

#### **3.1.1.4 Menú de la casa.**

Es el menú que viene a sustituir al menú del día y menú turístico. En este menú cada establecimiento por un precio aceptable pone al alcance del cliente las especialidades culinarias de la región o de la casa y suele estar formado por dos grupos de platos y postre además de pan y bebida.

Lo mejor es pensar en un menú completo y bien equilibrado. Se conoce como menú de tres cuando lleva una entrada que puede ser ensalada, crema o sopa, luego el plato fuerte que si es del tipo formal, deberá llevar dos guarniciones balanceadas, y un postre.

Puede haber varios factores que influyan en la decisión de un menú. Como lo es el clima, no es lo mismo una apetitosa sopa caliente en invierno que una en verano que nadie va a apreciar.

Para poder elegir el plato principal es importante tomar en consideración aquellos platillos que se descomponen con facilidad y que el clima influye sobre ellos como son los pescados y mariscos. También se debe considerar el gusto general de los invitados.

También es importante considerar aquellos platillos que sean agradables a la vista y que presentados de manera correcta y con una decoración elegante causan una buena impresión en los invitados.

Por ello es muy importante que la empresa de banquetes que se seleccione tenga una correcta aplicación de los platillos y los sugiera pensando en tomar como base estos conceptos. A menudo surgen lugares que dan un listado de ensaladas, pastas, platos fuertes y postres para que se lo elija como si se tratará de un menú de comida corrida.

El postre se entiende como alguna preparación dulce, bien sean cremas, tartas, pasteles, helados, bombones, etc. Por extensión se denomina postre a cualquier comida dulce, incluso si su objetivo no es ser ingerido al final de la comida.

Una vez decidido el tipo de banquete que se va a contratar, considerar el horario de la recepción para que pueda establecer el menú. Por regla general todavía se tiene la idea de que la cantidad de comida debe de ser enorme, aunque luego nadie pueda comerse todos los platos servidos.



El menú debe de ser del gusto de la gran mayoría de los invitados, por lo que hay que huir de platos raros y sofisticados.

Tener en cuenta que la cena debe de ser más ligera que la comida o almuerzo.

Si alguien sigue una dieta especial, decirlo antes para que lo confeccionen.

Hay diferentes tipos de recepciones, y por lo tanto de menús. A continuación se menciona los más usuales:

Pastel y bebida, esto es en caso de que la recepción sea sencilla y familiar, con pocos invitados y además.

El Buffet es una opción que se utiliza cuando el presupuesto es mayor al que se tiene para los que se ha mencionado con anterioridad, pero aun así limitado. El costo es menor en un buffet para 200 personas, que en una cena formal, con un menú establecido que requiere personal contratado para ser servido a la mesa.

Menú establecido, es la opción más costosa, el menú comienza con un aperitivo, seguido de un plato de frutas o ensalada, sopa y/o el plato fuerte. En algunas ocasiones los invitados pueden escoger entre diversas opciones de entrada y/o plato principal. El postre es el último plato y en ocasiones es sustituido por el pastel de boda, si se decide armar una mesa de postres. <sup>(6)</sup>

### **3.2 Hipertensión o presión arterial alta.**

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias. <sup>(7)</sup>

La hipertensión es una enfermedad asintomática y fácil de detectar; sin embargo, cursa con complicaciones graves y letales si no se trata a tiempo.

La hipertensión crónica es el factor de riesgo modificable más importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares, así como para la enfermedad cerebrovascular y renal. <sup>(8)</sup>

En el 90% de los casos la causa de la HTA es desconocida, por lo cual se denomina «hipertensión arterial esencial», con una fuerte influencia hereditaria. Entre el 5 y 10% de los casos existe una causa directamente responsable de la elevación de las cifras tensionales. A esta forma de hipertensión se la denomina «hipertensión arterial secundaria» que no sólo puede en ocasiones ser tratada y desaparecer para siempre sin requerir tratamiento a largo plazo, sino que además, puede ser la alerta para localizar enfermedades aún más graves, de las que la HTA es únicamente una manifestación clínica. <sup>(9)</sup>

Datos recientes del Estudio Framingham del Corazón sugieren que aquellos individuos normotensos mayores de 65 años de edad tienen un riesgo de por vida aproximado de 90% de tener hipertensión arterial. Desde los años 1980, el número de pacientes no diagnosticados ha aumentado de 25% hasta casi un 33% en los años 1990. <sup>(10)</sup>

La HTA se define como el nivel de presión capaz de producir lesión cardiovascular en un paciente determinado. Se considera que este umbral está por encima de 135/85 mmHg (milímetros de mercurio). Por otra parte es obligatorio hacer una valoración global de riesgo para cada persona, enferma o no, para calcular las cifras de presión que deberían considerarse «seguras» para ella.

En síntesis, para cada paciente existiría una cifra umbral para diagnosticar «hipertensión». Dicho nivel estará dado por la evidencia científica disponible con

relación a su perfil individual, en especial evidencia proveniente de estudios, observacionales, epidemiológicos o de experimentos clínicos controlados.

Algunos de los factores ambientales que contribuyen al desarrollo de la HTA incluyen la obesidad, el consumo de alcohol, el tamaño de la familia, circunstancias de hacinamiento y las profesiones estresantes. Se ha notado que en sociedades económicamente prósperas, estos factores aumentan la incidencia de HTA con la edad.

El sodio o sal (condimento), aproximadamente un tercio de la población hipertensa se debe al consumo de sal, <sup>(11)</sup> porque al aumentar la ingesta de sal se aumenta la presión osmótica sanguínea al retenerse agua, aumentando la presión sanguínea. Los efectos del exceso de sal dietética dependen en la ingesta de sodio y a la función renal.

Se ha observado que la renina, secretada por el riñón y asociada a la aldosterona, tiende a tener un rango de actividades más amplio en pacientes hipertensos. Sin embargo, la HTA asociada a un bajo nivel de renina es frecuente en personas con ascendencia negra, lo cual probablemente explique la razón por la que los medicamentos que inhiben el sistema renina-angiotensina son menos eficaces en ese grupo de población. <sup>(12)</sup>

La hipertensión arterial es uno de los trastornos más complejos con un componente genético asociado a la aparición de la enfermedad. Se han estudiado a más de 50 genes que podrían estar involucrados con la hipertensión. <sup>(13)</sup>

### **3.3 Dieta Hipo sódica.**

La dieta hipo sódica o baja en sal, está diseñada para las personas que sufren de HTA o insuficiencia cardiaca, a quienes el exceso de sal o sodio en las comidas agrava su condición.

La sal que consumimos puede provenir del cloruro sódico o sal de cocina o de mesa, o de los mismos alimentos. En una dieta diaria consumimos un promedio de 10 a 15 gramos de sal, que equivalen a 3900 a 5900 gramos de sodio.

Esta dieta provee apenas 1000 gramos de sodio al día, lo que es igual a 2 a 2.5 gramos de sal común.

La dieta hipo sódica o baja en sal aconseja moderar el consumo de alimentos de origen animal, que son ricos en sodio. <sup>(14)</sup>

### **3.4 La dieta DASH para hipertensos.**

La dieta DASH es un programa alimentario que ha demostrado ser efectivo para prevenir o reducir la HTA. Se ha comprobado que personas con tensión moderadamente alta, han logrado reducir su presión arterial a niveles normales siguiendo esta dieta.

La dieta DASH no contiene alimentos extraños y es fácil de seguir. Es baja en grasas saturadas, colesterol y grasas totales. Enfatiza el consumo de frutas, vegetales, leche y productos lácteos descremados o sin grasa.

Se denomina DASH por sus siglas en inglés “Dietary Approach to Stop Hypertension” (Enfoques Dietéticos Para Reducir la Hipertensión). El régimen DASH

es producto de dos investigaciones realizadas hace algunos años por el Instituto del corazón, pulmón y sangre (NHLBI por sus siglas en inglés).

Además de ser una dieta que ayuda a reducir la presión arterial sin medicamentos, la dieta DASH es útil para la prevención de la diabetes y constituye un estilo de alimentación de por vida altamente beneficioso y sostenible a largo plazo, así como recomendado por la Asociación americana del corazón.

La dieta DASH puede adaptarse a los requerimientos calóricos de cada persona. Aunque es beneficiosa para muchos, es más efectiva en grupos que consumen poco calcio, como los afro americanos y los ancianos.

Quienes siguen la dieta DASH deben adoptar un nuevo estilo de vida que incluye: consumir comidas bajas en sal y sodio, mantener un peso saludable, hacer suficiente actividad física y moderar el consumo de alcohol. Deben evitar la comida rápida, los alimentos enlatados o empacados, excepto aquellos que posean un bajo contenido en sodio.

#### **3.4.1 Parámetros de la dieta DASH.**

La dieta DASH incluye alimentos ricos en vitaminas y minerales como el calcio, potasio y magnesio, los cuales se han relacionado con la reducción de la HTA. Incluye proteínas, fibras y cantidades reducidas de grasas saturadas, colesterol, carnes rojas y dulces.

La mayor parte del régimen está compuesto de granos integrales, frutas y vegetales frescos, frutas secas, productos lácteos reducidos en grasas, carnes de aves,

pescado y frutas secas<sup>(15)</sup>. Se toma en cuenta los siguientes parámetros para elaborar una dieta apropiada:

**a) Carnes Magras.**

La carne de conejo es una de las más magras. La carne de cerdo, a la que previamente se le debe retirar toda la parte blanca, es también una carne baja en grasa y colesterol. La carne magra del cerdo contiene entre 60 y 80 miligramos de colesterol por cada 100 gramos, un nivel más bajo que el de algunas carnes de cordero y vaca.

Las carnes rojas más recomendables son, además de la de conejo, el pollo (sin piel), el pavo, la carne magra de cerdo y la carne de ternera magra.

Los beneficios del consumo de este tipo de carnes tenemos al ser una excelente fuente de proteínas. Contienen vitaminas del complejo B: la tiamina (B1), la riboflavina (B2) y la niacina (B3) son nutrientes necesarios para la liberación de energía y para el proceso de crecimiento. La vitamina B12 contribuye a la formación de glóbulos rojos y al funcionamiento del sistema nervioso

Alto contenido de hierro. Una dieta deficiente en hierro puede llevar a la anemia, cuyos principales síntomas son fatiga y debilidad. El hierro también ayuda al sistema inmunológico y contribuye a la producción de colágeno.<sup>(16)</sup>

**b) Fuentes de calcio.**

La carencia como su exceso es perjudicial para la salud, ya que participa en la coagulación, en la correcta permeabilidad de las membranas y a su vez adquiere fundamental importancia como regulador nervioso y neuromuscular, modulando la contracción muscular (incluida la frecuencia cardíaca), la absorción y secreción intestinal y la liberación de hormonas.

Los alimentos con mayor contenido de calcio son los productos lácteos, los frutos secos, las sardinas y las anchoas; ya en menor proporción en legumbres y vegetales verdes oscuros (espinaca, acelga, broccoli).

El calcio está vinculado a la presencia de fósforo. La falta o exceso de cualquiera de estos dos macro minerales puede afectar la absorción del otro.

A su vez, la absorción del calcio se ve dificultada ante consumos de café, alcohol, falta de Vitamina D, falta de ácido clorhídrico en el estómago, falta de ejercicio y el estrés. <sup>(17)</sup>

### **c) Fuentes de magnesio.**

Cuarto mineral por su abundancia en el organismo. Este macro mineral es componente del sistema óseo, de la dentadura y de muchas enzimas. Participa en la transmisión de los impulsos nerviosos, en la contracción y relajación de músculos, en el transporte de oxígeno a nivel tisular y participa activamente en el metabolismo energético.

Las fuentes de magnesio son el cacao, las semillas y frutas secas, el germen de trigo, la levadura de cerveza, los cereales integrales, las legumbres y las

verduras de hoja. También se encuentra, pero en menor cantidad, en carnes, lácteos y frutas.

Su absorción se efectúa a nivel intestinal y los elementos de la dieta que compiten con su nivel de absorción son el calcio, el fósforo, el oxalato, las fibras y algunos ácidos grasos (lípidos). <sup>(18)</sup>

#### **d) Fuentes de fibra.**

Las fibras vegetales transitan a través del tubo digestivo sin ser modificadas dado que nuestro organismo carece de enzimas para poder metabolizarlas. Es así que estas logran barrer con todos los desechos formados, los cuales se eliminan a través de las heces. La fibra al no ser asimilada por nuestro organismo, permanece en el intestino, estimulando los movimientos peristálticos, aumentando el volumen de las heces, con lo cual la evacuación diaria se ve notoriamente beneficiada.

Como consecuencia de su déficit aparece el estreñimiento, aumenta la posibilidad de padecer hemorroides y/o divertículos intestinales.

El consumo de fibra vegetal tiene como acción preventiva ante la hipertensión y demás patologías cardiovasculares (arteriosclerosis, infartos, etc.)

Por otra parte, el exceso de fibras reduce la absorción del calcio, zinc y hierro a través del intestino.

Las fibras solubles enlentecen la absorción de glucosa y de colesterol, lo cual es beneficioso para las personas diabéticas y aquellas con altos niveles de grasa en sangre. A continuación una lista de alimentos ricos en fibra.



El salvado de avena, los frutos secos (nueces), cebada, semillas, legumbres (lentejas), cáscara de manzana y patata y demás frutas y hortalizas. Los granos enteros, el salvado de trigo y los cereales integrales.<sup>(19)</sup>

**e) Fuentes de óxido nítrico.**

Si desea regular la presión arterial y mejorar su capacidad para desarrollar los músculos, el mejor recurso es consumir alimentos ricos en óxido nítrico. Esto significa que los productos de consumo de los alimentos que son ricos en L-Arginina – un aminoácido esencial que ayuda a producir óxido nítrico en las células. Sin embargo, la producción de óxido nítrico no puede ser completamente realizado sin otros macronutrientes como las vitaminas B, C y E. Esto es una ventaja de la forma que lo parece, ya que la elección de alimentos que contienen estas vitaminas también contribuye a su bienestar general. Algunos alimentos naturales ricos en óxido nítrico:

Chiles, nueces, pimientos, cortes de carnes roja magra, brócoli y alimentos de hojas verde oscuro (espinaca, col, berro, nabo, acelga, etc.).<sup>(20)</sup>

**f) Fuentes de omega 3, 6, y 9.**

Los ácidos grasos Omega-3 son un tipo de grasa poliinsaturada (como los omega-6), considerados esenciales porque el cuerpo no puede producirlos. Por lo tanto, deben incorporarse a través de los alimentos, tales como .canola, soja, nueces y semillas de lino, pescados aceitosos; por ejemplo, arenque, caballa,

salmón y sardinas, también se obtienen mediante fermentación de algas. Entre los beneficios se pueden citar, corrigen los desequilibrios en las dietas modernas que acarrear problemas de salud. Una alimentación rica en ácidos grasos omega-3 puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas; por ejemplo, enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares y cáncer; también reduce el colesterol LDL o "malo".

Los ácidos grasos omega-6 también son una grasa poliinsaturada, esencial para la salud porque el cuerpo humano no puede producirlos. Por esa razón, deben incorporarse a través de los alimentos, tales como, aceite de soja, maíz, cártamo, girasol, maní, semilla de algodón y fibra de arroz, aceite de maní, carnes rojas, huevos, productos lácteos. La mayoría se incorporan a la dieta a través de los aceites vegetales; por ejemplo, el ácido linoleico. Un excesivo consumo de este ácido puede producir inflamación y causar enfermedades coronarias, cáncer, asma, artritis y depresión.

Los ácidos grasos omega-9 provienen de una familia de grasas insaturadas que normalmente se encuentran en las grasas vegetales y animales, también se conocen como ácidos oleicos o grasas monoinsaturadas y, en general, se encuentran en el aceite de canola, girasol, oliva y nuez. A diferencia de los omegas 3 y 6, el cuerpo los produce y aún así son beneficiosos en los alimentos. Se ha comprobado que los ácidos grasos omega-9, normalmente denominados ácidos grasos monoinsaturados, pueden contribuir a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares. Se ha comprobado que aumentan el nivel de colesterol HDL ("bueno") y disminuyen el

nivel de colesterol LDL ("malo"); por lo tanto, facilitan la eliminación de la acumulación de placas en las paredes arteriales, que pueden ser la causa de un ataque cardíaco o accidente cardiovascular. Los aceites de canola y de girasol con Omega-9 son únicos por su alto contenido de grasas monoinsaturadas (omega-9), por su bajo contenido de grasas saturadas y, además, por ser libres de grasas trans.<sup>(21)</sup>

### **3.5 Potasio**

Es el mineral que aparece en mayor cantidad en el organismo después del calcio, y del fósforo y que siempre aparece asociado con el sodio.

Este macro mineral mantiene la presión normal en el interior y el exterior de las células, regula el balance de agua en el organismo, disminuye los efectos negativos del exceso de sodio y participa en el mecanismo de contracción y relajación de los músculos (sobre todo en los pacientes cardíacos).

El potasio se encuentra presente en: granos, carnes, vegetales, frutas y legumbres. Aproximadamente el 90% del potasio ingerido es absorbido en el intestino delgado y es eliminado a través de la orina.

El consumo excesivo de café, té, alcohol y/o azúcar aumenta la pérdida de éste a través de la orina. <sup>(22)</sup>

### **3.6 Sodio**

Es un mineral que se encuentra en nuestro organismo y en la mayoría de los alimentos. La unión con el Cloro forma la sal de consumo humano.

La mayor fuente de sodio es el cloruro de sodio o una ración común de sal, del cual el sodio constituye el 40%. Sin embargo, todos los alimentos contienen sodio en forma natural, siendo más predominante la concentración en alimentos de origen animal que vegetal. Aproximadamente 3 gr de sodio están contenidos en los alimentos que se consumen diariamente, sin la adición de cloruro de sodio o sal común, esto es importante considerarlo en pacientes que tengan una restricción o disminución en la ingesta de sal diaria. El requerimiento de sodio es de 500 mg /día aproximadamente. La mayoría de las personas consumen más sodio que el que fisiológicamente necesitan, para ciertas personas con presión arterial sensible al sodio, esta cantidad extra puede causar efectos negativos sobre la salud. <sup>(23)</sup>

### **3.6.1 Funciones.**

El cuerpo utiliza el sodio para controlar la presión arterial y el volumen sanguíneo. El sodio también se necesita para que los músculos y los nervios funcionen apropiadamente.

### **3.6.2 Fuentes alimenticias.**

El sodio se presenta de manera natural en la mayoría de los alimentos. La forma más común de sodio es el cloruro de sodio, que corresponde a la sal de cocina. El sodio también se añade a diversos productos alimenticios, y algunas de sus formas son: glutamato monosódico, nitrito de sodio, sacarina de sodio, polvo para hornear

(bicarbonato de sodio) y benzoato de sodio. Éstos se encuentran en artículos como la salsa Worcestershire, la salsa de soja (soja), la sal de cebolla, la sal de ajo y los cubos de caldo concentrado.

### **3.6.3 Recomendación de ingesta de Sodio.**

El sodio en la dieta (llamado sodio dietario) se mide en miligramos (mg). La sal de cocina contiene un 40% de sodio y una cucharadita de sal de cocina contiene 2,300 miligramos de sodio.

Los adultos sanos deben limitar la ingesta de sodio a 2,300 mg por día y los adultos que sufran de hipertensión arterial no deben consumir más de 1,500 mg por día. Las personas que padecen insuficiencia cardíaca congestiva, cirrosis hepática o nefropatía pueden necesitar cantidades mucho más bajas. <sup>(24)</sup>

## **3.7 Métodos de Cocción.**

Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para hacerlos digestivos y también hay alimentos que se pueden consumir crudos, pero mediante la cocción podemos realzar el sabor y texturas, se modifica su aspecto, y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos. <sup>(25)</sup>

### **3.7.1 Cocción en medio líquido.**

#### **a) Hervir**

Consiste en la inmersión en un líquido (agua o caldos) que ya está o se llevar a ebullición. El proceso variará en el tiempo dependiendo del producto o del resultado esperado. El que hierva a mayor o menor velocidad no implica que el alimento se haga antes o después. Se suele usar un hervor rápido para evitar que el producto se pegue entre sí o a las paredes del recipiente.

**b) Blanquear.**

Consiste en dar un hervor rápido e intenso, posteriormente un choque térmico

**c) Pochar.**

Consiste en cocinar lentamente en un líquido el cual nunca debe hervir, para que se produzca intercambio entre el medio y el alimento.

**d) Cocción al vapor.**

Domésticamente se realiza mediante dos recipientes: uno, que se sitúa en la parte inferior, es el que posee el agua en ebullición. El otro, que tiene el fondo agujereado, se coloca encima. Con esta técnica, usada principalmente con las verduras, se logra conservar las vitaminas y minerales hidrosolubles. <sup>(26)</sup>

### **3.7.2 Cocción en medio graso.**

**a) Sofreír.**

Se denomina así una fritura a temperatura baja, durante un tiempo largo y con una cantidad escasa de aceite (cubrir el fondo de la sartén). Cuando se sofríe cebolla, en ocasiones se utiliza el término pochar.

**b) Saltear.**

Es una fritura muy poco aceite pero a temperaturas más altas y durante poco tiempo. Las sartenes de saltear tienen los laterales inclinados de forma que sea posible lanzar el contenido al aire y volverlo a recoger con un golpe de muñeca.<sup>(27)</sup>

**3.7.3 Cocción en medio aéreo.**

En este caso la cocción se produce por el contacto directo con la llama o la fuente de calor (barbacoa, parrilla, debajo de cenizas) o en un medio de calor seco como lo es el horno.

**a) En parrilla.**

Consiste en asar el alimento sobre las brasas, en ocasiones sobre las llamas, de algún tipo de madera o carbón vegetal, si bien existen artilugios que funcionan a gas o con electricidad. Se hacen a la parrilla verduras, carnes, embutidos, pescados e incluso frutas.

**b) Al horno.**

Consiste en someter a un alimento a la acción del calor sin mediación de ningún elemento líquido. Las carnes y pescados, sobre todo, se suelen untar en aceite para favorecer la dispersión del calor. Un efecto interesante en la mayoría de hornos es el gratinado: consiste en la aplicación de un calor intenso y cercano al alimento que carameliza rápidamente su superficie.

**c) Papillot.**

Esta técnica consiste en encerrar lo que se va a asar en una hoja de papel engrasado o de aluminio, de forma que se haga en el interior, sin pérdida de líquidos. <sup>(28)</sup>

**d) Gratinar.**

Este método de cocción o técnica se realiza generalmente en el horno, aunque también hay utensilios de cocina específicos como la salamandra, y en ciertos casos se recurre incluso al soplete de cocina. De lo que se trata es de proporcionar calor a la parte superior del plato preparado para crear una corteza dorada y crujiente, lo que a su vez protege el interior del preparado, con su jugosidad y aromas condensados. A la hora de gratinar debemos tener en cuenta algo básico (aunque no es generalizable), que el plato esté cocinado y caliente, a punto para dedicarle el tiempo exclusivo al gratinado, lo que en muchas ocasiones se convierte en lo mejor del plato. <sup>(29)</sup>

**3.7.4 Cocción en medio mixto.**



### **a) Estofar.**

La técnica de estofar suele utilizarse con piezas de carne (enteras, deshuesadas o troceadas) u otros ingredientes que necesitan una cocción lenta y prolongada para que queden tiernos, generalmente sumergidos en caldo o jugos de cocción que le suman sabor, y se caracteriza porque se cocina con el recipiente tapado, evitando la evaporación y en consecuencia, conservando los propios jugos de los alimentos y de los ingredientes incorporados para la cocción.

Pero también hay que tener en cuenta que la temperatura elevada hace que las fibras de la carne se sequen, por eso es interesante jugar entre los 60° C, cuando las fibras empiezan a perder sus jugos y los 80° C en los que del colágeno se hace gelatina.

Para hacer un estofado generalmente partimos de todos los ingredientes en crudo, sin rehogar, sofreír, freír o dorar. <sup>(30)</sup>

### **b) Brasear.**

Brasear es una técnica culinaria combinada, generalmente se compone de dos pasos utilizando el método de calor seco y el húmedo. En primer lugar se cocina el alimento, que suele ser en piezas grandes (sean carnes, pescados o verduras,) en una grasa o aceite para dorar la superficie y crear la concentración de los jugos, y se termina la cocción por medio húmedo con la incorporación de líquido, caldo, agua o algún vino o licor en pequeña cantidad (lo que lo diferencia básicamente del guiso o estofado), así como de verduras, las denominadas

bresa o mirepoix, que aportarán aromas y sabores. Esta última cocción se realiza a fuego lento y por un tiempo prolongado.<sup>(31)</sup>

### **3.8 Evaluación sensorial y niveles de aceptabilidad.**

La Evaluación sensorial se trata del análisis normalizado de los alimentos que se realiza con los sentidos. La evaluación sensorial se emplea en el control de calidad de ciertos productos alimenticios, en la comparación de un nuevo producto que sale al mercado, en la tecnología alimentaria cuando se intenta evaluar un nuevo producto, etc. Los resultados de los análisis afectan la publicidad y el empaquetado de los productos para que sean más atractivos a los consumidores.

El análisis sensorial se ha definido como una disciplina científica usada para medir, analizar e interpretar las reacciones percibidas por los sentidos de las personas hacia ciertas características de un alimento como son su sabor, olor, color y textura, por lo que el resultado de este complejo de sensaciones captadas e interpretadas son usadas para medir la calidad de los alimentos. Dentro de las principales características sensoriales de los alimentos destacan: el olor, que es ocasionado por las sustancias volátiles liberadas del producto, las cuales son captadas por el olfato; el color es uno de los atributos visuales más importantes en los alimentos y es la luz reflejada en la superficie de los mismos, la cual es reconocida por la vista; la textura que es una de las características primarias que conforman la calidad sensorial, su definición no es sencilla porque es el resultado de la acción de estímulos de distinta naturaleza.<sup>(32)</sup>

### **3.8.1 Pruebas de satisfacción.**

#### **a) Escala hedónica verbal.**

Principio de la prueba de escala hedónica verbal Consiste en pedirle a los panelistas que den su informe sobre el grado de satisfacción que tienen de un producto, al presentársele una escala hedónica o de satisfacción, pueden ser verbales o gráficas, la escala verbal va desde me gusta muchísimo hasta me disgusta muchísimo, entonces las escalas deben ser impares con un punto intermedio de ni me gusta ni me disgusta y la escala gráfica consiste en la presentación de caritas o figuras faciales.

#### **b) Escala hedónica facial.**

Principio de la prueba de escala hedónica facial o gráfica.

La escala gráfica, se utiliza cuando la escala tiene un gran tamaño presentándose dificultad para describir los puntos dentro de esta, también se emplea cuando el panel está conformado por niños o por personas adultas con dificultades para leer o para concentrarse. Las escalas gráficas más empleadas son las hedónicas de caritas (Kramer y Twigg, 1972) con varias expresiones faciales. Los resultados obtenidos a través de esta prueba cuando se aplica a una población adulta no es muy confiable ya que les resulta ser un tanto infantiles.

Entre las ventajas que se obtiene al aplicar la escala hedónica se pueden citar que la escala es clara para los consumidores y fácil de manejar, requiere

de una mínima instrucción, resultado de respuestas con más información, las escalas hedónicas pueden ser por atributos

La aplicación de la escala hedónica se puede realizar para evaluar el desarrollo de nuevos productos, medir el tiempo de vida útil de los productos, mejorar o igualar productos de la competencia, preferencia del consumidor.

(33)

### **3.9 Bump Catering & Eventos.**

Empresa de servicio de alimentación, que brinda a un número basto de eventos sociales y empresariales en donde nuestro único objetivo ha sido la satisfacción de nuestros clientes, con la mejor asesoría de servicio en la creación, desarrollo y ejecución de todo tipo de eventos. Gracias a nuestra experiencia, creatividad y constante capacitación en los nuevos estilos vanguardistas hemos logrado en la mayoría de casos superar las expectativas de nuestros clientes.

“BUMP CATERING & EVENTOS” es una empresa riobambeña creada en el mes de junio del 2008, según consta en el Registro Único de Contribuyentes No. 0604086686001 a nombre de la Lic. Verónica Tatiana Bonilla Jara con el fin de prestar servicio de catering.

#### **Misión**

Ofrecer a nuestros clientes una amplia variedad de servicios gastronómicos, bajo excelentes estándares de calidad y con la mejor atención, lográndolo

através de un trabajo en equipo, con una planificación y organización adecuada, que responda a cualquier reto del consumidor y la competencia.

### **Visión**

Ser la empresa de servicios gastronómicos predilecta del segmento del mercado hacia donde estamos enfocados y ser reconocidos, tanto por la calidad de nuestros productos, como la calidez de nuestros colaboradores.

La empresa de catering está conformada por un gerente, un chef profesional, cuatro ayudantes de cocina y cinco meseros.

La empresa se especializa en alimentación y servicio, para cualquier tipo de evento social como por ejemplo matrimonios, bautizos, cenas institucionales, cenas de fin de año, coffebreaks, brunchs, estaciones temáticas, distintos tipos de buffets, cocteles y catering corporativo.

Como datos estimados la empresa de catering brinda servicio mensualmente a aproximadamente 10 a 15 eventos sociales dependiendo la temporada, muy aparte de los contratos permanentes con entidades del Estado y la Policía Nacional.

### **IV. HIPÓTESIS.**

La creación de una carta de menús para la empresa “BUMP CATERING & EVENTOS”, dirigida para las personas que padecen de hipertensión arterial

brindará una mayor posibilidad de consumo de preparaciones de alto nivel gastronómico.

## **V. METODOLOGÍA**

### **A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.**

Este proyecto se llevó a cabo en la Provincia de Chimborazo, Cantón Riobamba en la empresa “BUMP CATERING & EVENTOS” en Condominios Chimborazo Mz. D. Bloque 5, con un tiempo de duración de 6 meses.

## **B. VARIABLES**

### **1. Identificación.**

- Disponibilidad de alimentos y condimentos óptimos para personas con HTA según tiempos del menú.
- Métodos de cocción apropiados para personas con HTA.
- Evaluación de características organolépticas y niveles de aceptabilidad.

### **2. Definición.**

**a. Alimentos y condimentos óptimos para personas con HTA según los tiempos del menú.-** en los alimentos disponibles y permitidos al igual que en los condimentos, se encuentra una diversidad con los cuales podemos crear el menú ideal, entre los más adecuados son los que posean alto contenido de potasio y bajo contenido de sodio para cada tiempo del menú, evitando las grasas saturadas, el alcohol y el cigarrillo.

**b. Métodos de cocción apropiados para personas con HTA.-** En la carta que se elaboró constó de diversas preparaciones, teniendo muy en cuenta los métodos de cocción adecuados que se apliquen en base a la HTA, permitiéndome no influir negativamente en las personas con HTA.

**c. Evaluación de características organolépticas y niveles de aceptabilidad.-**

Mediante la evaluación pude verificar que se cumplan con un nivel aceptable en cuanto a características organolépticas y la aceptabilidad de las preparaciones, para poder saber si estoy cumpliendo con los objetivos y satisfaciendo al cliente a través de una encuesta, aplicando una escala hedónica.

**3. Operacionalización.**

<b>Variables</b>	<b>Categoría/Escala</b>	<b>Indicador</b>
Alimentos y condimentos adecuados	Nominal	-Alimentos moderado y bajo contenido de sodio. -Condimentos moderado y bajo en Sodio -Carnes magras -Fuentes de Calcio -Fuentes de Magnesio -Fuentes de Potasio -Fuentes de Fibra -Fuentes de Óxido Nítrico -Fuentes de omega 3, 6 y 9
Métodos de Cocción apropiados en HTA	Nominal	-Vapor -Al horno -Al vació o papillote -A la plancha -A la parrilla -Blanqueado -Estofado -Braseado
Evaluación de características organolépticas y niveles de aceptabilidad	Nominal	<b>Escala Hedónica</b> -Me gusta mucho -Me gusta -No me gusta ni me disgusta -No me gusta -No me gusta nada

**C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.**

Es una investigación de tipo **descriptiva transversal**



#### **D. POBLACIÓN Y MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO**

Se seleccionó el grupo de estudio de acuerdo a la técnica no probabilística, se trabajó con 15 personas hipertensas.

#### **E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.**

- a) Determinación de alimentos y condimentos para la preparación de platos para personas hipertensas, en este paso se estableció una lista de alimentos y condimentos disponibles y permitidos, otorgando confiabilidad en la elaboración de la carta de menú.
- b) Elaboración preliminar de ciertas preparaciones para comprobar que el producto final sea el adecuado para proceder a la evaluación sensorial.
- c) Aplicación de test de evaluación sensorial por parte de la población a estudiar.
- d) Codificación y procesamiento de la información obtenida a través del test de evaluación sensorial por medio del software Microsoft Excel 2010.
- e) Interpretación de los datos de información para conocer el grado de aceptabilidad de las preparaciones.
- f) Elaboración de conclusiones y recomendaciones.
- g) Elaboración de la carta definitiva para la empresa de catering.

#### **VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.**

## 6.1 Alimentos y condimentos adecuados para personas hipertensas.

**Tabla # 1: Alimentos y condimentos**

<b>Parámetros</b>	<b>Alimentos</b>
Alimentos con moderado o bajo contenido en sodio.	Harina, vinagre, fettuccini, vino blanco, miel, balsámico, gelatina sin sabor, edulcorante artificial, levadura, vino tinto dulce, ron blanco, pan rallado, ajo
Especias y condimentos con moderado o bajo contenido en sodio	Pimienta de cayena, comino, perejil, nuez moscada, tomillo, orégano, eneldo, laurel, canela, mejorana, romero, estragón, hierba buena, hinojo, papikra, azafrán, salvia, anís estrellado, vainilla, menta, pimienta dulce, jengibre, vinagre, miel
Carnes magras	Ternera, pollo, pavo
Fuentes de calcio	Leche descremada, queso sin sal, queso mozzarella, queso descremado sin sal, yogurt natural, queso ricota bajo en sodio huevo
Fuentes de magnesio	Soya, zanahoria blanca
Fuentes de potasio	Naranja, mango, limón, jengibre, zanahoria, papa, guineo, tomate riñón, melón, mora, pera, piña, camote dulce, papaya
Fuentes de fibra	Cebolla perla, champiñón, , pimientos, ají, zucchini, apio, pepinillo, alga nori, higo, quinua, manzana verde, fresas, espárragos, pan integral, arroz, galletas integrales
Fuentes de óxido nítrico	Espinaca, albahaca, lechuga
Fuentes de omega 3, 6 y 9	Salmon, aceite de oliva. Yema de huevo, aceite de sésamo, aguacate, tilapia, nuez.

Fuente: Parametros dieta Dash

Elaborado por: Israel Sucuy B.

**Análisis:** Los alimentos y condimentos utilizados en la elaboración de los menús para las personas con HTA, han sido basados en los parámetros de la dieta DASH y en la cantidad de sodio que los alimentos y condimentos posean.

Los parámetros a tomar en cuenta han sido la ingesta de: carnes magras eso quiere decir con la mínima cantidad de grasa, fuentes de calcio que han sido lácteos descremados y bajos en sodio, fuentes de magnesio y potasio que los hemos encontrado en la mayoría de vegetales y en frutas de color amarillo, fuentes de fibra que la encontramos en algunos vegetales y frutas y por lo general en cereales, fuentes de óxido nítrico que ha sido encontrado en alimentos de hojas de color verde oscuro y fuentes de omega 3, 6 y 9 que se ha encontrado en pescados, frutos secos y algunos tipos de aceites respectivamente.

De esta forma se logró una variedad de combinaciones y se aseguró la salud del comensal.

## 6.2 Métodos de cocción apropiados en HTA.

**Tabla # 2: Métodos de cocción.**

<b>Clasificación.</b>	<b>Tipo.</b>	<b>Preparaciones.</b>
<b>Cocción en seco.</b>	<b>Al horno</b>	Croquetas de arroz - Canapés de pan y salmón - Ternera a la mediterránea - Cheassecake, Buñuelos de manzana - Camote al horno.
	<b>A la parrilla</b>	Ensalada de higos grillados y quinua
	<b>Gratinar</b>	Brochetas de mozzarella
	<b>Papillote</b>	Filete de pescado en salsa de albahaca

<b>Cocción en medio líquido o húmedo.</b>	<b>Hervir</b>	Crema de espinaca - Crema de champiñones - Crema Velouté - Sushi de pepinillo y aguacate - Fetuccini al pesto - Puré de zanahoria blanca.
	<b>Blanquear</b>	Vegetales confitados
	<b>Pochar</b>	Peras al vino y azafrán
	<b>Cocción al vapor.</b>	Salmón al vapor
<b>Cocción en medio graso.</b>	<b>Saltear</b>	Crepes de vegetales
	<b>Sofreír</b>	Fetuccini al pesto - Supremas al ajillo.
<b>Cocción mixta o combinada.</b>	<b>Estofar</b>	J'us de ternera.
	<b>Brasear</b>	Supremas al ajillo - Pechuga de pavo en salsa de champiñones - Piña braseada en salsa de vainilla.

**Fuente:** Investigación de campo  
**Elaborado por:** Israel Sucuy B.

**Análisis:** En cuanto a la cocción en seco se utilizó para sellar, marcar, fundir y cocinar preparaciones como carnes, pescados, al igual que a ciertos vegetales que hicieron que el olor y sabor sean más penetrantes.

Con referencia a la cocción en líquido se utilizó básicamente para la cocción de vegetales ya que hizo que prevalezcan al máximo las propiedades organolépticas de éstos y también para que ciertos alimentos sean más digeribles al momento de consumirlos.

La cocción en medio graso se aplicó básicamente en la elaboración de refritos y para dar diferentes texturas y color a ciertos vegetales.

Mientras que la cocción mixta se utilizó para carnes ya que con este método se conservan al máximo los sabores, haciéndola más tierna e impregnado los olores y sabores deseados.

### 6.3 Evaluación de características organolépticas y niveles de aceptabilidad.

#### 6.3.1 Entradas.

##### 6.3.1.1 Presentación.

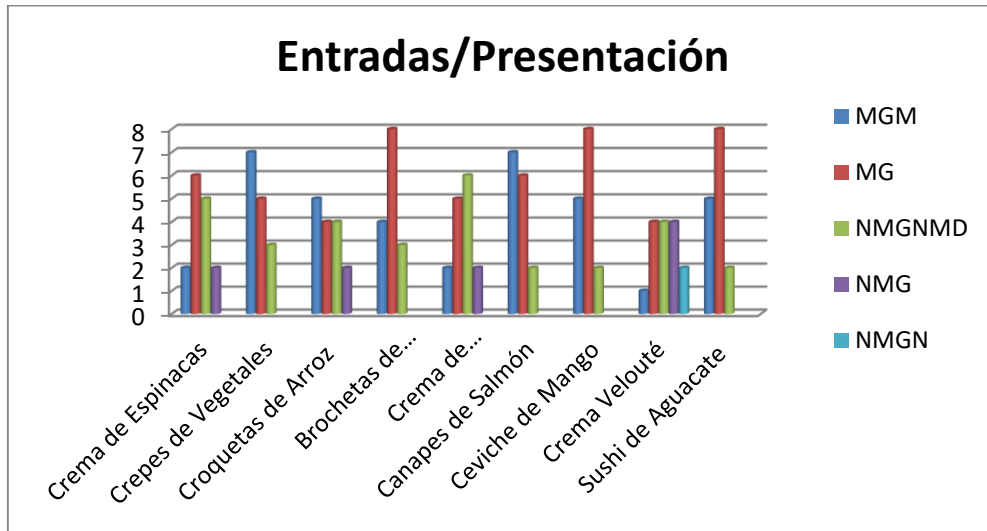
**Tabla # 3: Entradas- Presentación**

Entradas/Presentación	MGM		MG		NMGNMD		NMG		NMGN	
	Count	%	Count	%	Count	%	Count	%	Count	%
Crema de Espinacas	2	13%	6	40%	5	34%	2	13%	-	-
Crepes de Vegetales	7	47%	5	33%	3	20%	-	-	-	-
Croquetas de Arroz	5	33%	4	27%	4	27%	2	13%	-	-
Brochetas de Mozzarella	4	27%	8	53%	3	20%	-	-	-	-
Crema de Champiñones	2	13%	5	34%	6	40%	2	13%	-	-
Canapés de Salmón	7	47%	6	40%	2	13%	-	-	-	-
Ceviche de Mango	5	34%	8	53%	2	13%	-	-	-	-
Crema Velouté	1	6%	4	27%	4	27%	4	27%	2	13%
Sushi de Aguacate	5	34%	8	53%	2	13%	-	-	-	-

MGM= Me gusta mucho, MG= Me gusta, NMGNMD= No me gusta ni me disgusta, NMG= No me gusta, NMGN= no me gusta nada

Fuente: Evaluación Sensorial  
Elaborado por: Israel Sucuy B.

**Gráfico # 1: Entradas-Presentación**



**MGM**= Me gusta mucho, **MG**= Me gusta, **NMG**= No me gusta, **NMGNMD**= No me gusta ni me disgusta, **NMGN**= no me gusta nada.

**Fuente:** Evaluación Sensorial  
**Elaborado por:** Israel Sucuy B.

**Análisis:** El 47 % de los evaluadores calificaron en el parámetro de me gusta mucho (MGM) a los crepes de vegetales y los canapés de pan y salmón, posiblemente porque el montaje posee una altura trabajada, aquello hizo que los componentes del plato se denoten al máximo.

En el parámetro de me gusta (MG) el 53% de los catadores no especializados calificaron a las brochetas de mozzarella, sushi de aguacate y pepinillo y al ceviche de mango, respectivamente; las brochetas se presentaron sobre una cama de vegetales y de esta forma se brindó una cierta altura al plato; el sushi de aguacate y pepinillo al ser un rollo cortado en porciones iguales, permitió observar una forma simétrica que proponía armonía en el montaje. El ceviche de mango en cambio, se

servió en una copa de cristal que hizo que se observaran todos los componentes de la preparación, además que se otorgó altura trabajada con crocantes.

En el parámetro de no me gusta ni me disgusta (NMGNMD) el 40% de evaluadores calificaron a la crema de champiñones, este valor probablemente se debió al color de vajilla utilizada que no provocó un contraste agradable hacia la preparación.

La crema velouté alcanzó el valor más alto en los parámetros no me gusta (NMG 27%) y en el no me gusta nada (NMGN 13%) debido a que hubo simplicidad en el plato y la vajilla utilizada no ayudó a resaltar las cualidades de la preparación.

### 6.3.1.2 Olor.

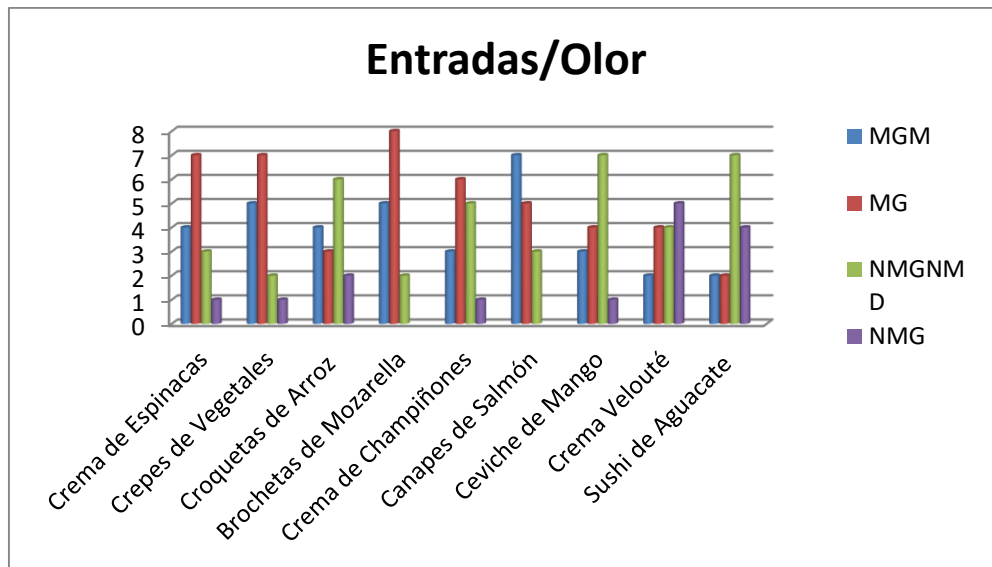
**Tabla # 4: Evaluación Sensorial de Entradas- Olor**

Olor/Entradas	MGM		MG		NMGNMD		NMG	
Crema de Espinacas	4	27%	7	46%	3	20%	1	7%
Crepes de Vegetales	5	33%	7	47%	2	13%	1	7%
Croquetas de Arroz	4	27%	3	20%	6	40%	2	13%
Brochetas de Mozzarella	5	34%	8	53%	2	13%	-	-
Crema de Champiñones	3	20%	6	40%	5	33%	1	7%
Canapes de Salmón	7	47%	5	33%	3	20%	-	-
Ceviche de Mango	3	20%	4	27%	7	47%	1	6%
Crema Velouté	2	13%	4	27%	4	27%	5	33%
Sushi de Aguacate	2	13%	2	13%	7	47%	4	27%

MGM= Me gusta mucho, MG= Me gusta, NMGNMD= No me gusta ni me disgusta, NMG= No me gusta, NMGN= no me gusta nada

Fuente: Evaluación Sensorial  
Elaborado por: Israel Sucuy B.

**Gráfico #2: Evaluación Sensorial de Entradas-Olor**



MGM= Me gusta mucho, MG= Me gusta, NMGNM= No me gusta ni me disgusta, NMG= No me gusta, NMGN= no me gusta nada

Fuente: Evaluación Sensorial  
Elaborado por: Israel Sucuy B.

**Análisis:** El 47% de los evaluadores calificó con me gusta mucho (MGM) los canapés de pan y salmón, de la misma forma que se presenta en la Tabla #3: Entradas-Presentación; elevando así su aceptabilidad en dos de las cuatro características organolépticas a calificar.

En el parámetro de me gusta (MG) el 53% de evaluadores calificó a las brochetas de mozzarella y el 47% de los mismos a los crepes de vegetales, seguramente por la combinación de especias utilizadas que hicieron que sean agradables al volatilizar todos los aromas en las dos preparaciones.

Dentro de la escala no me gusta ni me disgusta (NMGNM) con igual porcentaje de evaluadores (47%) se otorgó al ceviche de mango y sushi de aguacate y pepinillo porque ninguna de estas dos preparaciones tienen una cocción que volatilice los aromas de una mejor manera, además los ingredientes utilizados no se caracterizan



por esta cualidad organoléptica, por ello esta gran indiferencia en cuanto a olor por parte de los evaluadores no especializados, en estas dos preparaciones.

Dentro del parámetro no me gusta (NMG) el 33% calificó a la crema velouté puesto que la preparación no tenía un olor definido quizá porque el fondo no estuvo completamente fortificado.

### 6.3.1.3 Color.

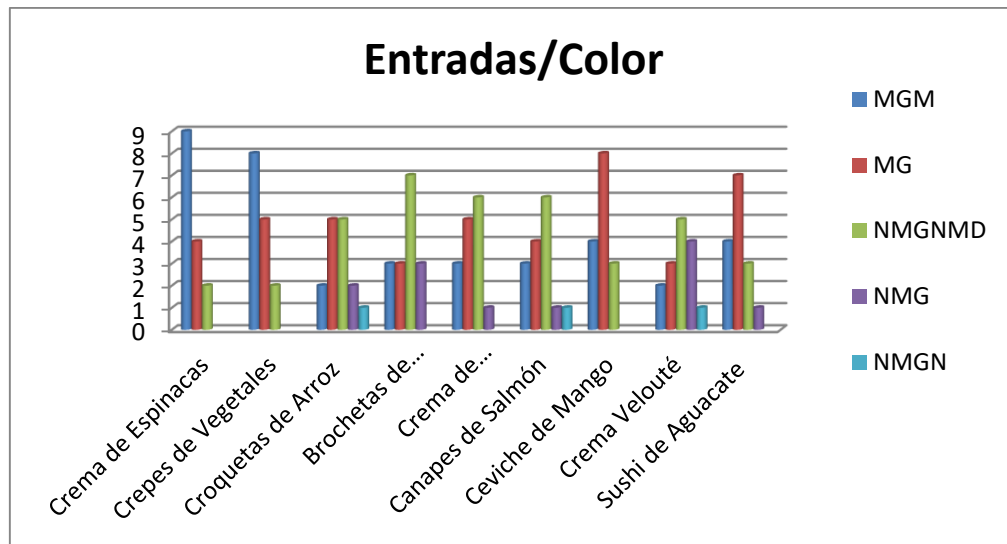
**Tabla # 5: Evaluación Sensorial de Entradas- Color.**

Color/Entradas	MGM		MG		NMGNMD		NMG		NMGN	
Crema de Espinacas	9	60%	4	27%	2	13%	-	-	-	-
Crepes de Vegetales	8	54%	5	33%	2	13%	-	-	-	-
Croquetas de Arroz	2	13%	5	34%	5	33%	2	13%	1	7%
Brochetas de Mozzarella	3	18%	3	18%	7	44%	3	18%	-	-
Crema de Champiñones	3	20%	5	33%	6	40%	1	7%	-	-
Canapés de Salmón	3	20%	4	27%	6	40%	1	6%	1	7%
Ceviche de Mango	4	27%	8	53%	3	20%	-	-	-	-
Crema Velouté	2	13%	3	20%	5	33%	4	27%	1	7%
Sushi de Aguacate	4	27%	7	46%	3	20%	1	7%		

**MGM=** Me gusta mucho, **MG=** Me gusta, **NMGNMD=** No me gusta ni me disgusta, **NMG=** No me gusta, **NMGN=** no me gusta nada

**Fuente:** Evaluación Sensorial  
**Elaborado por:** Israel Sucuy B.

**Gráfico # 3: Evaluación Sensorial de Entradas-Color.**



**MGM**= Me gusta mucho, **MG**= Me gusta, **NMG**= No me gusta ni me disgusta, **NMGMD**= No me gusta ni me disgusta, **NMGND**= no me gusta nada.

**Fuente:** Evaluación Sensorial  
**Elaborado por:** Israel Sucuy B.

**Análisis:** El 60% de los catadores no especializados calificaron con un me gusta mucho (MGM) a la crema de espinacas por el intenso color verde característico de la espinaca y el brillo que otorga el aceite de oliva utilizado, conjuntamente con el contraste producido por el queso y el pan integral que acompañaron la preparación. El 54% de los catadores no especializados puntuaron a los crepes de vegetales en la misma categoría, debido a que presentó una gran variedad de vegetales de distintos colores que hicieron que contrasten de manera adecuada en la preparación.

En el parámetro me gusta (MG) el 53% de evaluadores puntuó al ceviche de mango y el 46% al sushi de pepinillos y aguacate, debido a que en las dos preparaciones se pudo distinguir todos los componentes que conformaron el plato potencializándose esta característica por la ausencia de cocción.

Dentro de la escala no me gusta ni me disgusta (NMGNMD) el 44% calificó a las brochetas de mozzarella, muy probablemente por la combinación no muy adecuada de la lechuga roja, con el pan integral y el gratín del queso que otorgaron colores tierra a este plato. El 40% de los catadores no especializados puntuaron en este parámetro a los canapés de pan y salmón al igual que a la crema de champiñones muy posiblemente por falta de alimentos de colores vivos.

En el parámetro de no me gusta (NMG) con el porcentaje más alto se calificó a la crema velouté (27%) posiblemente por su color no definido debido a la combinación del apio y la yema de huevo en el momento de su elaboración..

#### 6.3.1.4 Sabor.

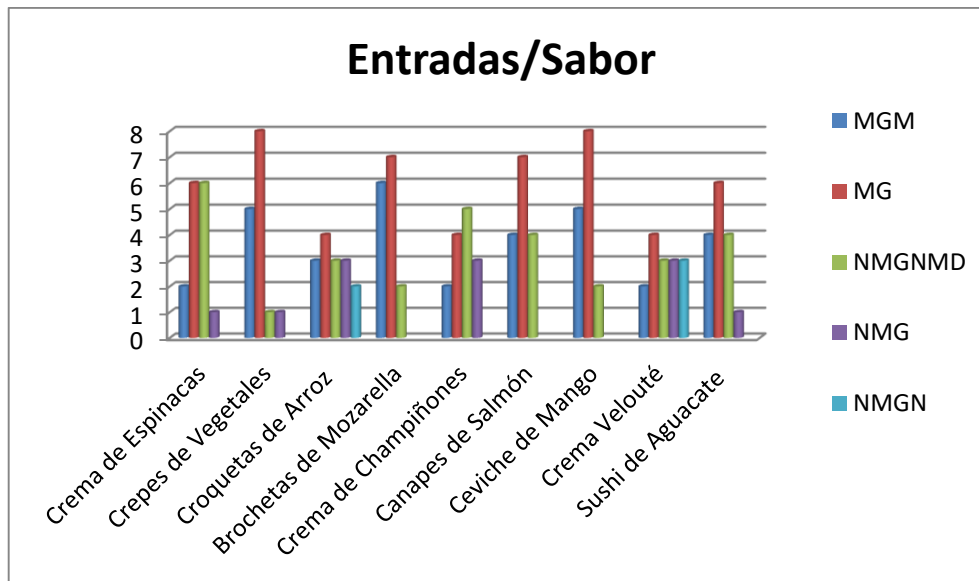
**Tabla # 6: Evaluación Sensorial de Entradas- Sabor**

<b>Sabor/Entradas</b>	<b>MGM</b>		<b>MG</b>		<b>NMGNMD</b>		<b>NMG</b>		<b>NMGN</b>	
Crema de Espinacas	2	13%	6	40%	6	40%	1	7%	-	-
Crepes de Vegetales	5	33%	8	53%	1	7%	1	7%	-	-
Croquetas de Arroz	3	20%	4	27%	3	20%	3	20%	2	13%
Brochetas de Mozzarella	6	40%	7	47%	2	13%	-	-	-	-
Crema de Champiñones	2	14%	4	29%	5	36%	3	21%	-	-
Canapés de Salmón	4	27%	7	46%	4	27%	-	-	-	-
Ceviche de Mango	5	34%	8	53%	2	13%	-	-	-	-
Crema Velouté	2	13%	4	27%	3	20%	3	20%	3	20%
Sushi de Aguacate	4	27%	6	40%	4	27%	1	6%		

**MGM=** Me gusta mucho, **MG=** Me gusta, **NMGNMD=** No me gusta ni me disgusta, **NMG=** No me gusta, **NMGN=** no me gusta nada

**Fuente:** Evaluación Sensorial  
**Elaborado por:** Israel Sucuy B.

#### **Gráfico # 4: Evaluación Sensorial de Entradas- Sabor.**



**MGM**= Me gusta mucho, **MG**= Me gusta, **NMGNMD**= No me gusta ni me disgusta, **NMG**= No me gusta, **NMGN**= no me gusta nada.

**Fuente:** Evaluación Sensorial  
**Elaborado por:** Israel Sucuy B.

**Análisis:** En la escala me gusta mucho (MGM), el 40% de los evaluadores señalaron a las brochetas de mozzarella, porque al ser llevadas al horno, los aromas y sabores de la preparación se volatilizaron y se volvieron más penetrantes. En la escala me gusta (MG) el 53% de los evaluadores ubicaron al ceviche de mango por haber sido una preparación al natural, esto quiere decir que no se necesitó un medio de cocción para que sea intensificado su sabor, esta preparación tiene una buena aceptabilidad como se puede apreciar en la Tabla # 5: Evaluación Sensorial de Entradas- Color y Tabla # 3: Entradas- Presentación. Con el mismo porcentaje se calificó a los crepes de vegetales, por su excelente combinación de vegetales y el salteado, método de cocción que resaltó los sabores y texturas de los alimentos empleados en la preparación.

En el parámetro no me gusta ni me disgusta (NMGNMD) el 40 % de los evaluadores calificaron a la crema de espinaca y el 36% a la de champiñones, posiblemente debido a la escasa utilización de especias que realzaron los sabores de los ingredientes utilizados en las dos preparaciones. En la escala no me gusta (NMG) el 20% de los evaluadores puntuaron a las croquetas de arroz muy probablemente por la excesiva cantidad de almidón del arroz, esto hizo que las especias utilizadas no fuesen degustadas en la preparación final.

En el parámetro no me gusta nada (NMGN) se calificó por parte de los evaluadores con un 20% a la crema velouté posiblemente porque no se intensificó el sabor con otras especias ni condimentos fuertes.

### 6.3.2 Platos Fuerte.

#### 6.3.2.1 Presentación.

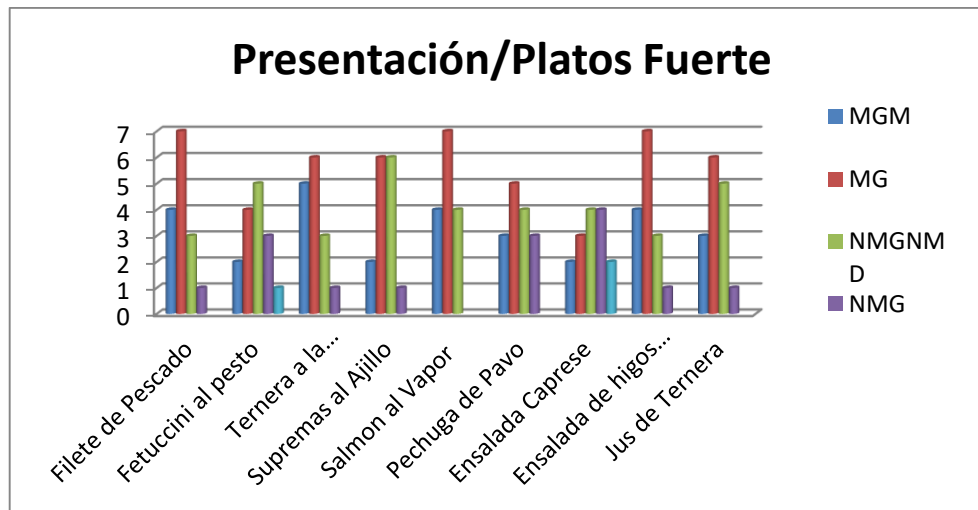
**Tabla # 7: Platos Fuerte- Presentación.**

<b>Presentación/Plato Fuerte</b>	<b>MGM</b>		<b>MG</b>		<b>NMGNMD</b>		<b>NMG</b>		<b>NMGN</b>	
Filete de Pescado	4	27%	7	46%	3	20%	1	7%	-	-
Fetuccini al pesto	2	13%	4	23%	5	33%	3	20%	1	7%
Ternera a la Mediterránea	5	33%	6	40%	3	20%	1	7%	-	-
Supremas al Ajillo	2	13%	6	40%	6	40%	1	7%	-	-
Salmón al Vapor	4	27%	7	46%	4	27%	-	-	-	-
Pechuga de Pavo	3	20%	5	33%	4	27%	3	20%	-	-
Ensalada Caprese	2	13%	3	20%	4	27%	4	27%	2	13%
Ensalada de higos grillados	4	27%	7	46%	3	20%	1	7%	-	-
Jus de Ternera	3	20%	6	40%	5	33%	1	7%	-	-

Fuente: Evaluación Sensorial

Elaborado por: Israel Sucuy B.

#### **Gráfico # 5: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte- Presentación.**



**MGM**= Me gusta mucho, **MG**= Me gusta, **NMGNM**= No me gusta ni me disgusta, **NMG**= No me gusta, **NMGN**= no me gusta nada.

**Fuente:** Evaluación Sensorial  
**Elaborado por:** Israel Sucuy B.

**Análisis:** En el parámetro me gusta mucho (MGM) el 33% de los catadores no experimentados calificaron a la ternera a la mediterránea debido al montaje armónico y simétrico logrado al ubicar correctamente los elementos (genero principal, guarnición y ensalada) en el plato.

En la escala me gusta (MG) el 46% de los evaluadores no especializados puntuaron con el mismo porcentaje al filete de pescado en salsa de albahaca, salmón al vapor y la ensalada de higos grillados, esta aceptación obedecería a que por medio del montaje utilizado se denotaron los ingredientes de cada plato, así como a su altura trabajada.

Dentro del parámetro no me gusta ni me disgusta (NMGNM) el 40% de catadores no experimentados puntuaron a la suprema al ajillo debido a que las guarniciones que acompañaron al plato, hicieron que no resalte el género principal, en la misma categoría, el 33% de los evaluadores calificaron al fetuccini al pesto y al j'us de

ternera debido a que en el primer caso no se presentó ningún tipo de decoración por ser un solo componente en el plato, y en el segundo, porque el género principal estuvo parcialmente opacado por los jugos propios de la preparación.

En el parámetro no me gusta mucho (NMG) el 27% de evaluadores calificaron a la ensalada caprese, debido a su falta de altura trabajada y por su escasa variedad de ingredientes.

### 6.3.2.2 Olor.

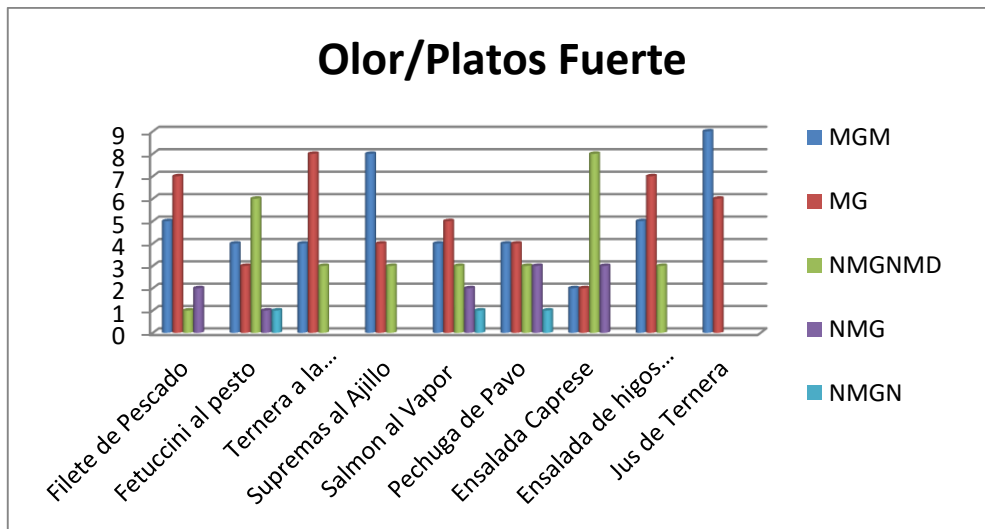
**Tabla # 8: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte- Olor.**

Olor/Plato Fuerte	MGM		MG		NMGNMD		NMG		NMGN	
Filete de Pescado	5	33%	7	47%	1	7%	2	13%	-	-
Fetuccini al pesto	4	27%	3	20%	6	40%	1	6%	1	7%
Ternera a la Mediterránea	4	27%	8	53%	3	20%	-	-	-	-
Supremas al Ajillo	8	53%	4	27%	3	20%	-	-	-	-
Salmón al Vapor	4	27%	5	33%	3	20%	2	13%	1	7%
Pechuga de Pavo	4	27%	4	27%	3	20%	3	20%	1	7%
Ensalada Caprese	2	13%	2	13%	8	54%	3	20%	-	-
Ensalada de higos grillados	5	33%	7	47%	3	20%	-	-	-	-
Jus de Ternera	9	60%	6	40%	-	-	-	-	-	-

MGM= Me gusta mucho, MG= Me gusta, NMGNMD= No me gusta ni me disgusta, NMG= No me gusta, NMGN= no me gusta nada

Fuente: Evaluación Sensorial  
Elaborado por: Israel Sucuy B.

**Gráfico # 6: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte- Olor.**



MGM= Me gusta mucho, MG= Me gusta, NMGNMD= No me gusta ni me disgusta, NMG= No me gusta, NMGN= no me gusta nada.

Fuente: Evaluación Sensorial  
Elaborado por: Israel Sucuy B.

**Análisis:** En la escala me gusta mucho (MGM) el 60% de los evaluadores no experimentados puntuaron al jus de ternera y el 53% de los mismos calificó a las supremas al ajillo, el método de cocción utilizado (braseado) y las especias añadidas al momento justo de la cocción, hicieron que los aromas sean fuertes y agradables, en estas preparaciones.

En el parámetro me gusta (MG) el 53% de los evaluadores calificaron a la ternera a la mediterránea, debido a su alto número de condimentos y especias utilizadas para su elaboración, mientras que el 47% de los catadores puntuaron al filete de pescado en salsa de albahaca, muy posiblemente porque el método de cocción empleado (papillote) hizo que las especias perfumaran al género principal, proporcionando un agradable aroma. Con el mismo porcentaje (47%) fueron calificados los higos



grillados debido al aroma agradable que produce el contacto del aceite de oliva junto a los higos y las brasas muy calientes.

Dentro de la escala no me gusta ni me disgusta (NMGNMD) el 54% de los catadores calificaron a la ensalada caprese posiblemente porque no tuvieron método de cocción que volatilice sus aromas, y el 40% de los evaluadores puntuaron al fetuccini al pesto porque la albahaca o perejil no se encontraban en el punto óptimo de frescura para otorgar un agradable aroma a la preparación.

En el parámetro no me gusta (NMG) el 20% de los evaluadores calificaron a la pechuga de pavo en salsa de champiñones debido a que la salsa que acompañó al género principal, fue de olor fuerte opacando los aromas de la pechuga de pavo.

### 6.3.2.3 Color.

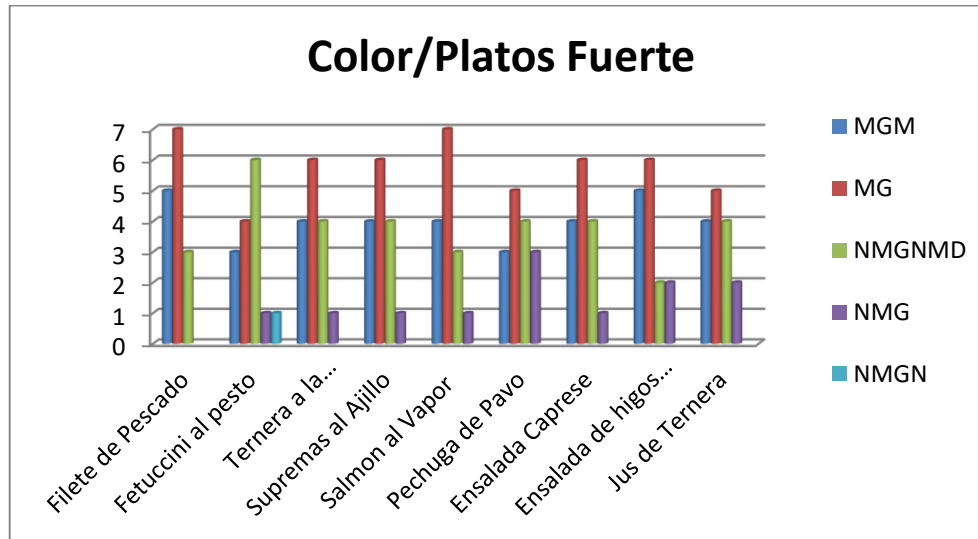
**Tabla # 9: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte- Color.**

Color/Plato Fuerte	MGM		MG		NMGNMD		NMG		NMGN	
Filete de Pescado	5	33%	7	47%	3	20%	-	-	-	-
Fetuccini al pesto	3	20%	4	27%	6	40%	1	6%	1	7%
Ternera a la Mediterránea	4	27%	6	40%	4	27%	1	6%	-	-
Supremas al Ajillo	4	27%	6	40%	3	20%	1	6%	1	6%
Salmón al Vapor	4	27%	7	46%	3	20%	1	7%	-	-
Pechuga de Pavo	3	20%	5	33%	4	27%	3	20%	-	-
Ensalada Caprese	4	27%	6	40%	4	27%	1	7%	-	-
Ensalada de higos grillados	5	34%	6	40%	2	13%	2	13%	-	-
J'us de Ternera	4	27%	5	33%	4	27%	2	13%	-	-

**MGM**= Me gusta mucho, **MG**= Me gusta, **NMGNMD**= No me gusta ni me disgusta, **NMG**= No me gusta, **NMGN**= no me gusta nada

**Fuente:** Evaluación Sensorial  
**Elaborado por:** Israel Sucuy B.

**Gráfico #7: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte-Color.**



**MGM**= Me gusta mucho, **MG**= Me gusta, **NMGNMD**= No me gusta ni me disgusta, **NMG**= No me gusta, **NMGN**= no me gusta nada.

**Fuente:** Evaluación Sensorial  
**Elaborado por:** Israel Sucuy B.

**Análisis:** En el parámetro me gusta mucho (MGM) el 33% de los evaluadores puntuaron a la ensalada de higos grillados, debido a los colores que no son repetitivos en el plato.

En la escala me gusta (MG) el 47% de los catadores no experimentados calificaron al filete de pescado en salsa de albahaca debido a la fusión de colores vivos y colores tierra provenientes del género principal y la salsa; dentro de la misma escala el 46% de los evaluadores calificaron al salmón al vapor, debido que el método de cocción utilizado (al vapor) hizo que conserve las características organolépticas al máximo como se estableció en la calificación de la Tabla # 7: Platos Fuerte-Presentación.

En el parámetro no me gusta ni me disgusta (NMGNMD) el 40% de los catadores calificaron a fettuccini al pesto por la misma razón que se manifiesta en la interpretación del análisis de la Tabla # 8: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte-Olor.

Y en el parámetro no me gusta (NMG) el 20% de los catadores puntuaron a la pechuga de pavo en salsa de champiñones muy probablemente debido a la exceso de salsa que tapaba a la pechuga, haciéndolo poco visible y que no contraste con los colores de los componentes del plato.

#### 6.3.2.4 Sabor.

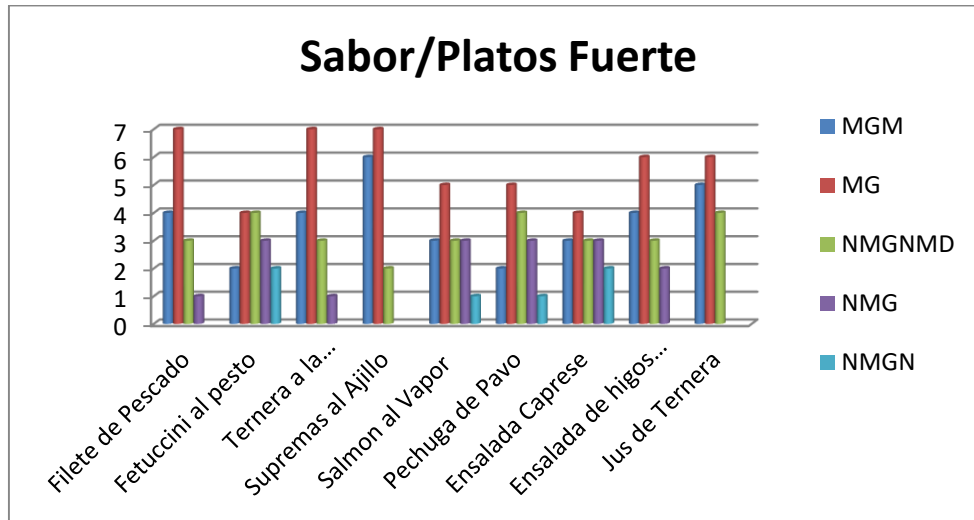
**Tabla # 10: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte- Sabor.**

<b>Sabor/Plato Fuerte</b>	<b>MGM</b>		<b>MG</b>		<b>NMGNMD</b>		<b>NMG</b>		<b>NMGN</b>	
Filete de Pescado	4	27%	7	46%	3	20%	1	7%	-	-
Fettuccini al pesto	2	13%	4	27%	4	27%	3	20%	2	13%
Ternera a la Mediterránea	4	27%	7	46%	3	20%	1	7%	-	-
Supremas al Ajillo	6	40%	7	47%	2	13%	-	-	-	-
Salmón al Vapor	3	20%	5	33%	3	20%	3	20%	1	7%
Pechuga de Pavo	2	13%	5	33%	4	27%	3	20%	1	7%
Ensalada Caprese	3	20%	4	27%	3	20%	3	20%	2	13%
Ensalada de higos grillados	4	27%	6	40%	3	20%	2	13%	-	-
Jus de Ternera	5	33%	6	40%	4	27%	-	-	-	-

**MGM**= Me gusta mucho, **MG**= Me gusta, **NMGNMD**= No me gusta ni me disgusta, **NMG**= No me gusta, **NMGN**= no me gusta nada

**Fuente:** Evaluación Sensorial  
**Elaborado por:** Israel Sucuy B.

**Gráfico # 8: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte-Sabor.**



**MGM**= Me gusta mucho, **MG**= Me gusta, **NMGNMD**= No me gusta ni me disgusta, **NMG**= No me gusta, **NMGN**= no me gusta nada.

**Fuente:** Evaluación Sensorial  
**Elaborado por:** Israel Sucuy B.

**Análisis:** En el parámetro me gusta mucho (MGM) el 40% de los evaluadores puntuaron a la suprema al ajillo y el 33% de los mismos al j'us de ternera, debido a que el método de cocción (braseado), potencializó una concentración de sabores por parte de las especias, vegetales y condimentos utilizados gracias a su doble cocción.

En la escala de me gusta (MG) el 46% de los evaluadores no especializados calificaron con el mismo valor al filete de pescado en salsa de albahaca probablemente por el método de cocción (papillote) que hizo que los sabores se absorban de mejor manera al género principal y más aún con el realce que provocó la salsa que lo acompañaba; en el caso de la ternera a la mediterránea el conjunto de especias y los tiempos de adobo provocaron que los sabores de los condimentos se fusionen con el sabor natural de la ternera cuando se envió al horno,

esta dos preparaciones mencionadas han sido muy aceptadas en distintos parámetros como se muestra en la Tabla # 9: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte- Color y Tabla # 7: Platos Fuerte- Presentación por la buena aplicación de técnicas culinarias.

En el parámetro no me gusta ni me disgusta (NMGND) el 27% de los evaluadores calificaron con el mismo porcentaje al fettuccini al pesto ya que la materia principal para la elaboración del pesto no estuvo en óptimas condiciones como ya se ha mencionado anteriormente por ello arrojó resultados muy similares en este parámetro como se evidencia en la Tabla # 7: Platos Fuerte- Presentación, Tabla # 8: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte- Olor y Tabla # 9: Evaluación Sensorial de Plato Fuerte- Color. Con igual porcentaje (27%) fue puntuada la pechuga de pavo en salsa de champiñones, debido a que las especias utilizadas no introdujeron un sabor característico a la preparación.

En la escala no me gusta nada (NMGN) el 13% de los evaluadores calificaron a la ensalada caprese porque la vinagreta que acompañó a la preparación fue ácida con relación al gusto de los catadores.

### 6.3.3 Postres.

#### 6.3.3.1 Presentación.

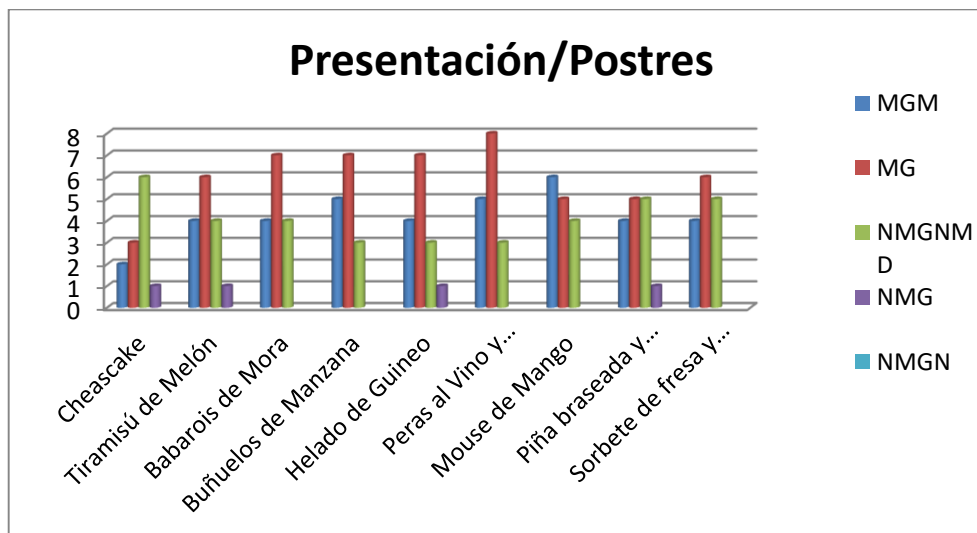
**Tabla # 11: Evaluación Sensorial de Postres- Presentación.**

Presentación/Postres	MGM		MG		NMGNMD		NMG	
	Count	Percentage	Count	Percentage	Count	Percentage	Count	Percentage
Cheescake	2	13%	3	20%	6	40%	1	7%
Tiramisú de Melón	4	27%	6	40%	4	27%	1	6%
Babarois de Mora	4	27%	7	46%	4	27%	-	-
Buñuelos de Manzana	5	33%	7	47%	3	20%	-	-
Helado de Guineo	4	27%	7	46%	3	20%	1	7%
Peras al Vino y Azafrán	5	33%	8	53%	2	14%	-	-
Mouse de Mango	6	40%	5	33%	4	27%	-	-
Piña braseada y salsa de vainilla	4	27%	5	33%	5	33%	1	7%
Sorbete de fresa y jengibre	4	27%	6	40%	5	33%	-	-

MGM= Me gusta mucho, MG= Me gusta, NMGNMD= No me gusta ni me disgusta, NMG= No me gusta, NMGN= no me gusta nada

Fuente: Evaluación Sensorial  
Elaborado por: Israel Sucuy B.

**Gráfico # 9: Evaluación Sensorial de Postres- Presentación.**



MGM= Me gusta mucho, MG= Me gusta, NMGNMD= No me gusta ni me disgusta, NMG= No me gusta, NMGN= no me gusta nada.

Fuente: Evaluación Sensorial  
Elaborado por: Israel Sucuy B.

**Análisis:** En el parámetro me gusta mucho (MGM) el 40% de los evaluadores calificaron al mousse de mango, debido a que su montaje se lo realizó en una copa de cristal y con una decoración que le otorgó altura trabajada.

En la escala me gusta (MG) el 53% de los catadores prefirieron a las peras al vino y azafrán por el tipo de montaje realizado, en el cual se pudo observar todos los componentes de la preparación y porque el espacio de flujo de aire que hubo, hizo que se denotesimetría y elegancia. El 47% de los evaluadores puntuaron a los buñuelos de manzana ya que la miel que los bañó le otorgó un brillo característico, además, las manzanas deshidratadas le dieron una altura al plato.

En el parámetro no me gusta ni me disgusta (NMGNMD) el 40% de los evaluadores calificaron al cheesecake, debido a que no presentó cierta altura, fue un montaje clásico de postre, en tanto que el 33% de los evaluadores calificaron a la piña braseada en salsa de vainilla, probablemente porque la vajilla utilizada no hizo que resalte la preparación como se esperaba.

### 6.3.3.2 Olor.

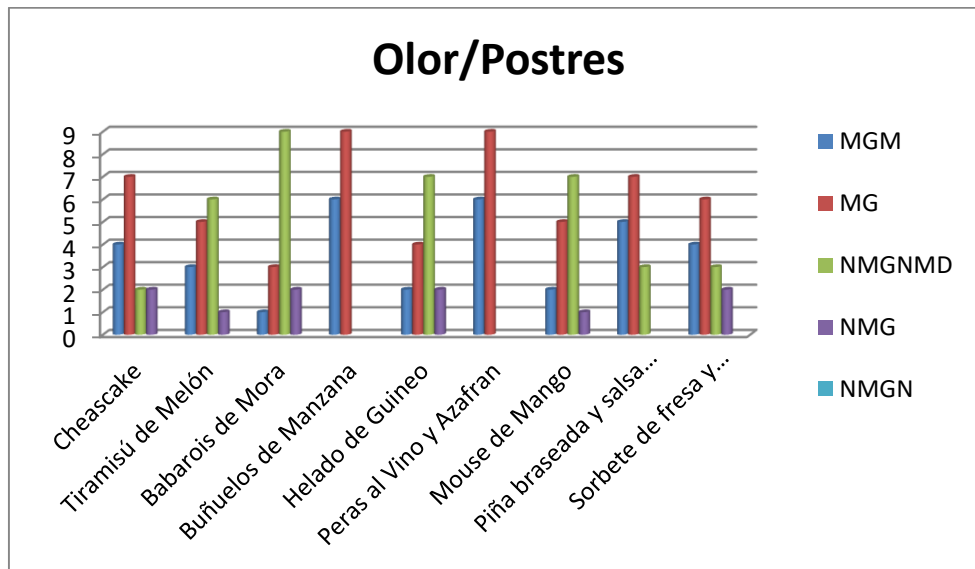
**Tabla # 12: Evaluación Sensorial de Postres- Olor**

Olor/Postres	MGM		MG		NMGNMD		NMG	
Cheesecake	4	27%	7	47%	2	13%	2	13%
Tiramisú de Melón	3	20%	5	33%	6	40%	1	7%
Babarois de Mora	1	7%	3	20%	9	60%	2	13%
Buñuelos de Manzana	6	40%	9	60%	-	-	-	-
Helado de Guineo	2	13%	4	27%	7	47%	2	13%
Peras al Vino y Azafrán	6	40%	9	60%	-	-	-	-
Mouse de Mango	2	13%	5	33%	7	47%	1	7%
Piña braseada y salsa de vainilla	5	33%	7	47%	3	20%	-	-
Sorbete de fresa y jengibre	4	27%	6	40%	3	20%	2	13%

**MGM**= Me gusta mucho, **MG**= Me gusta, **NMGNMD**= No me gusta ni me disgusta, **NMG**= No me gusta, **NMGN**= no me gusta nada

**Fuente:** Evaluación Sensorial  
**Elaborado por:** Israel Sucuy B.

**Gráfico #10: Evaluación Sensorial de Postres- Olor**



**MGM**= Me gusta mucho, **MG**= Me gusta, **NMGNMD**= No me gusta ni me disgusta, **NMG**= No me gusta, **NMGN**= no me gusta nada.

**Fuente:** Evaluación Sensorial  
**Elaborado por:** Israel Sucuy B.



**Análisis:** En el parámetro me gusta mucho (MGM) el 33% de los evaluadores calificaron la piña braseada en salsa de vainilla, debido a que el método de doble cocción (braseado) hizo que todos los aromas se volatilicen de forma agradable.

En la escala me gusta (MG) el 60% de catadores calificaron a los buñuelos de manzana porque al ser una preparación que es sometida a cocción en horno los olores y aromas que emanaron son más concentrados y penetrantes, con el mismo porcentaje puntuaron a las peras al vino y azafrán debido a que el método de cocción utilizado (pochado) y las especias empleadas (canela y azafrán) resaltaron todos los componentes del plato y así fueron agradables al olfato.

En la escala no me gusta ni me disgusta (NMG/NMD) el 60% de los evaluadores puntuaron a babarois de mora; y con el 47% al helado de guineo y yogurt y al mousse de mango respectivamente, estas preparaciones no tiene ningún tipo de cocción, por ello su olor era nada perceptible.

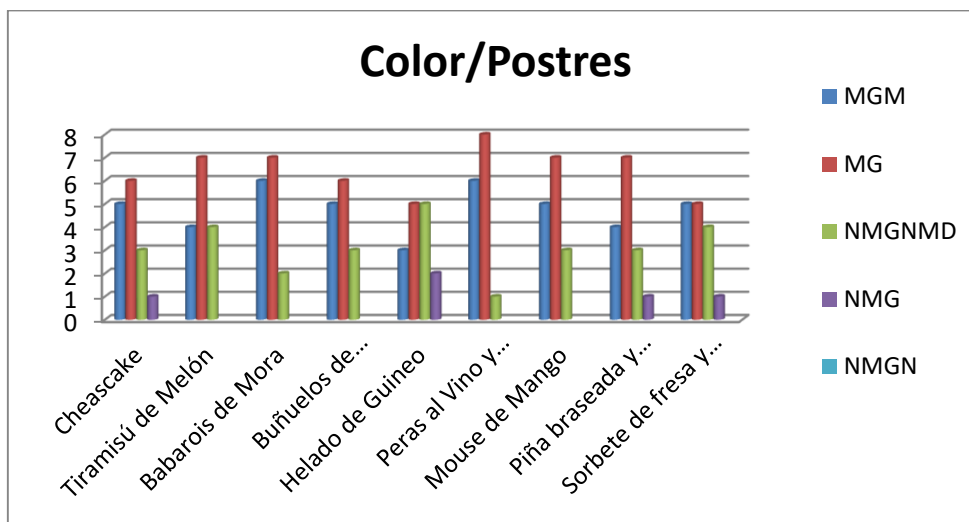
### 6.3.3.3 Color.

**Tabla # 13: Evaluación Sensorial de Postres- Color**

Color/Postres	MGM		MG		NMG/NMD		NMG	
Cheesecake	5	33%	6	40%	3	20%	1	7%
Tiramisú de Melón	4	27%	7	46%	4	27%	-	-
Babarois de Mora	6	40%	7	47%	2	13%	-	-
Buñuelos de Manzana	5	36%	6	43%	3	21%	-	-
Helado de Guineo	3	20%	5	34%	5	33%	2	13%
Peras al Vino y Azafrán	6	40%	8	53%	1	7%	-	-
Mouse de Mango	5	33%	7	47%	3	20%	-	-
Piña braseada y salsa de vainilla	4	27%	7	46%	3	20%	1	7%
Sorbete de fresa y jengibre	5	33%	5	33%	4	27%	1	7%

Fuente: Evaluación Sensorial  
Elaborado por: Israel Sucuy B.

**Gráfico # 11: Evaluación Sensorial de Postres- Color.**



**MGM=** Me gusta mucho, **MG=** Me gusta, **NMGNMD=** No me gusta ni me disgusta, **NMG=** No me gusta, **NMGN=** no me gusta nada.

**Fuente:** Evaluación Sensorial  
**Elaborado por:** Israel Sucuy B.

**Análisis:** En la escala de me gusta mucho (MGM) el 40 % de los catadores calificaron a babarois de mora debido a la combinación de diversos colores de los elementos que compusieron el plato, esto hizo que otorgue vitalidad la preparación. En el parámetro de me gusta (MG) el 53% de los evaluadores puntuaron a las peras al vino y azafrán debido a que estas adquirieron una coloración morado intenso por los antocianos del vino, y que se contrastó con el color de la vajilla y la salsa que acompañó al género.

En la escala de no me gusta ni me disgusta (NMGNMD) el 33% de los catadores calificaron al helado de guineo y yogurt debido probablemente a su forma de presentación y a que la preparación no presentó variedad de colores.

#### **6.3.3.4 Sabor.**

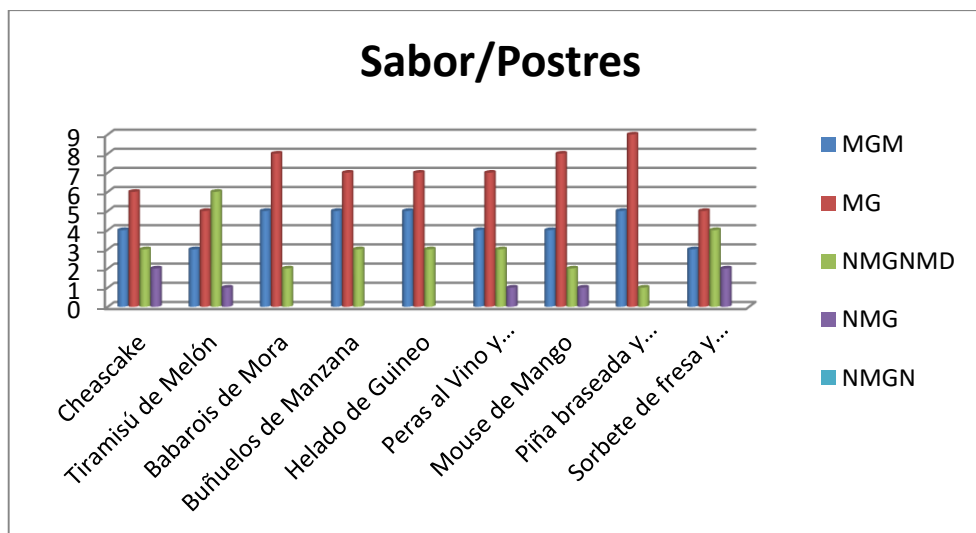
**Tabla # 14: Evaluación Sensorial de Postres- Sabor.**

Sabor/Postres	MGM		MG		NMGNMD		NMG	
Cheascake	4	27%	6	40%	3	20%	2	13%
Tiramisú de Melón	3	20%	5	33%	6	40%	1	7%
Babarois de Mora	5	34%	8	53%	2	13%	-	-
Buñuelos de Manzana	5	33%	7	47%	3	20%	-	-
Helado de Guineo	5	33%	7	47%	3	20%	-	-
Peras al Vino y Azafrán	4	20%	7	43%	3	21%	1	7%
Mouse de Mango	4	27%	8	53%	2	13%	1	7%
Piña braseada y salsa de vainilla	5	33%	9	60%	1	7%	-	-
Sorbete de fresa y jengibre	3	21%	5	36%	4	29%	2	13%

MGM= Me gusta mucho, MG= Me gusta, NMGNMD= No me gusta ni me disgusta, NMG= No me gusta, NMGN= no me gusta nada

Fuente: Evaluación Sensorial  
Elaborado por: Israel Sucuy B.

**Gráfico #12: Evaluación Sensorial de Postres- Sabor.**



MGM= Me gusta mucho, MG= Me gusta, NMGNMD= No me gusta ni me disgusta, NMG= No me gusta, NMGN= no me gusta nada.

Fuente: Evaluación Sensorial  
Elaborado por: Israel Sucuy B.

**Análisis:** En el parámetro me gusta mucho (MGM) el 33% de los evaluadores calificaron con el mismo porcentaje a los buñuelos de manzana, por el método de


cocción que brindo frescura a la preparación al momento de degustar, con una gran aceptación no solo en sabor sino también como se demostró en Tabla # 11: Evaluación Sensorial de Postres- Presentación y Tabla # 12: Evaluación Sensorial de Postres- Olor. El helado de guineo y yogurt obtuvo la misma aceptación descrita anteriormente porque la utilización del yogurt hizo que la preparación sea más cremosa de lo habitual.

En la escala me gusta (MG) el 60% de los catadores puntuaron a la piña braseada en salsa de vainilla, también por su método de cocción (braseado) que provocó que los sabores se intercambien con la piña y el líquido de cocción. En la misma escala y con el mismo porcentaje, (53%) los catadores puntuaron al babaroi de mora y mousse de mango respectivamente probablemente porque la fruta manipulada estuvo en su punto óptimo de utilización para este tipo de postres fríos.


En la escala no me gusta ni me disgusta (NMG/NMD) el 40% de los catadores puntuaron al tiramisú de melón; y en el parámetro no me gusta (NMG) el 13% de los evaluadores puntuaron al cheesecake estos dos debido a que para su elaboración se tuvo que sustituir algunos ingredientes y el producto final no fue el acostumbrado, por ello la indiferencia y cierto disgusto en cuanto al sabor.


En el parámetro no me gusta (NMG) el sorbete de fresa y jengibre que con igual porcentaje (13%) a los evaluadores no les gustó, debido a que se trabajó con fresas no maduras, eso hizo que no haya una buena combinación de sabores entre las fresas, limón y el jengibre.

## VII. PROPUESTA

<b>Nombre de la receta:</b> Crema de espinaca		
<b>Tiempo del menú:</b> Entrada	<b>Código:</b> En-001	

<b>Método de cocción:</b> Hervir	<b># Pax:</b> 1	<b>Método de cocción:</b> Hervir	
<b>Tiempo de Cocción:</b> 10'	<b>(mg)Sodio:</b> 80 mg	<b>Tiempo de Cocción:</b>	
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Espinaca.	30	gr	Troceada
Papas	20	gr	Cocinadas
Aceite de oliva.	6	ml	
Ajo	5	gr	Brunoise
Cebolla perla.	5	gr	Brunoise
Rebanadas de pan integral.	1	unidad	tostada
Queso manchego	15	gr	Dados
Orégano	c/n		Medianos
Comino	c/n		
Nagué (fondo de vegetales)	50	ml	
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rehogar en aceite de oliva, el hasta que suelte sus líquidos y aromas, posteriormente añadir la cebolla perla hasta que llegue a caramelizarse y comino.</li> <li>• Anadir la preparación anterior en un procesador o licuadora, conjuntamente con las hojas de espinaca bien lavadas, las papas y el nagué, licuar hasta que se forme una preparación homogénea.</li> <li>• Pasar la preparación anterior a una cacerola y dejar cocinar por 5- 8 minutos y agregar pimienta blanca</li> <li>• Servir caliente, con cubitos de queso sin sal y rebanada de pan integral.</li> </ul>			


<b>Nombre de la receta:</b> Crepes de Vegetales		
<b>Tiempo del menú:</b> Entrada	<b>Código:</b> En-002	
<b>Método de cocción:</b> Salteado	<b># Pax:</b> 1	

<b>Tiempo de cocción:</b> 10'		<b>(mg)Sodio:</b> 125 mg	
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en Place</b>
<i>Masa de crepes.</i> Leche descremada. Harina . Aceite de oliva. Nuez moscada. Huevo.	50 20 20 c/n 1	ml ml ml  unidad	Tamizada
<i>Relleno</i> Cebolla perla Ajo Brócoli Zanahoria Zucchini Tomate riñón . c/n Albahaca fresca c/n Tomillo fresco. c/n Aceite de oliva	15 10 20 20 20 40 c/n c/n c/n	gr gr gr gr gr gr	Pluma Brunoise Cuartos Bastones Slice Concasse, brunoise Chiffonade
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para la masa de crepes, diluir la harina en la leche con ayuda del batidor de mano, incorporar el huevo y batir la preparación conjuntamente con el aceite de oliva hasta que llegue a formarse un líquido homogéneo.</li> <li>• Añadir nuez moscada y dejar reposar la masa en refrigeración.</li> <li>• Para el relleno, saltear todos los vegetales empezando con el ajo y la cebolla, luego zanahoria, tomate cortado en brunoise, brócoli y el zucchini.</li> <li>• Dejar cocinar hasta que el tomate se haga casi puré, posteriormente condimentar y aromatizar con albahaca, tomillo y mantener caliente.</li> <li>• Sacar la preparación del refrigerador, a parte mantener una sartén de teflón pequeña caliente con aceite de oliva. No en exceso el aceite de oliva.</li> <li>• Con un cucharón verter la masa de crepes por toda la sartén. Dejar que se dore por los dos lados.</li> <li>• Para servir, rellenar una de las dos crepes con los vegetales calientes y cerrar, y la otra rellenar con los vegetales y cerrar parcialmente.</li> </ul>			
<b>Nombre de la receta:</b> Croquetas de arroz			
<b>Tiempo del menú:</b> Entrada	<b>Código:</b> En-003		
<b>Método de cocción:</b> Horno	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> 15'	<b>(mg)Sodio:</b> 103 mg		

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place
Arroz	150	gr	lavado  repicado rallado
Huevo	1	unidad	
Hierba Luisa	2	ramas	
Perejil	10	gr	
Queso Mozzarella	30	gr	
Pimienta negra.	c/n		


**Preparación:**

- Cocinar el arroz en 300 ml de agua conjuntamente con la hierba luisa, retirar cuando el líquido haya reducido y secado.
- Mezclar el arroz con el perejil y adicionar pimienta negra.
- Realizar cilindros o esferas con la mezcla anterior, con queso mozzarella rallado en el interior.
- Pintamos con huevo batido las croquetas.
- Hornear por 5 minutos a 180 grados centígrados.
- Servir con ensalada fresca.

<b>Nombre de la receta:</b> Brochetas de Mozzarella		
<b>Tiempo del menú:</b> Entrada	<b>Código:</b> En-004	
<b>Método de cocción:</b> Gratinado	<b># Pax:</b> 1	



<b>Tiempo de Cocción: 5'</b>		<b>(mg)Sodio: 250 mg</b>	
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Pan integral (molde)	2	unidad	
Cebolla perla	5	gr	Brunoise
Tomate riñón	40	gr	Concassé
Champiñones	20	gr	Slice
Albahaca fresca	5	gr	Chiffonade
Pimiento rojo	10	gr	Juliana fina
Queso mozzarella	45	gr	Rallado
Pimienta de cayena	c/n		
Orégano	c/n		
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortar la cebolla perla en brunoise, al tomate riñón realizar la técnica concassé y luego cortar en brunoise fino.</li> <li>• Mezclar con el pimiento y los champiñones, conjuntamente con la albahaca repicada.</li> <li>• Anadir a la preparación orégano y pimienta de cayena al gusto.</li> <li>• Untar en las dos rebanadas pan</li> <li>• Cubrir con queso mozzarella rallado.</li> <li>• Llevar a al horno hasta que se gratine.</li> <li>• Servir con cama de lechugas y tomates cherry.</li> </ul>			

<b>Nombre de la receta: Crema de champiñones</b>		
<b>Tiempo del menú: Entrada</b>	<b>Código: En-005</b>	
<b>Método de cocción: Hervir</b>	<b># Pax: 1</b>	

<b>Tiempo de Cocción: 10'</b>	<b>(mg)Sodio: 108 mg</b>		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Champiñones	50	gr	Slice
Leche descremada	40	ml	
Papas	25	gr	cocinadas
Aceite de oliva	30	ml	
Ajo	5	gr	brunoise
Cebolla	10	gr	brunoise
Rebanada de pan integral	1	unidad	tostada
Perejil	3	gr	repicado
Pimienta blanca	c/n		
Nagué(Fondo de vegetales)	40	ml	
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rehogar en aceite de oliva, el ajo hasta que suelte sus líquidos y aromas, posteriormente añadir la cebolla perla hasta que llegue a caramelizarse al igual que los champiñones.</li> <li>• Anadir la preparación anterior en un procesador o licuadora, conjuntamente con la leche descremada, el negué y la papa cocinada, licuar hasta que se forme una preparación homogénea.</li> <li>• Pasar la preparación anterior a una cacerola y dejar cocinar por 8-10 minutos y agregar pimienta blanca.</li> <li>• Servir caliente, con perejil repicado, orégano y rebanada de pan integral tostado.</li> </ul>			

<b>Nombre de la receta:</b> Canapés de pan y salmón	
<b>Tiempo del menú:</b> Entrada	<b>Código:</b> En-006



<b>Método de cocción:</b> Horno	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> 6'	<b>(mg)Sodio:</b> 247 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Pan integral (molde)	2	tajas	
Queso mozzarella	2	rebanada	
Salmon	40	gr	
Brotos de soya	20	gr	
Aceite de oliva	c/n		
Nuez moscada	c/n		
Orégano	c/n		
Tomillo fresco	c/n		
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobre cada rebanada de pan, rociar con ayuda de un atomizador el aceite de oliva y el tomillo fresco por toda la superficie.</li> <li>• Condimentar las tiras de salmón con nuez moscada.</li> <li>• Para armar el canapé, sobre la rebanada de pan colocar tiras de salmón, sobre ello los brotes de soya si se desea se puede blanquearlos, y por ultimo cubrir con lámina de queso mozzarella bajo en sodio.</li> <li>• Llevar al horno a 180 grados centígrados, hasta q el queso empiece a derretirse.</li> <li>• Servir sobre cama de lechugas y tomates cherry.</li> <li>• Esparcir orégano sobre los canapés.</li> </ul>			

<b>Nombre de la receta:</b> Ceviche de mango	
<b>Tiempo del menú:</b> Entrada	<b>Código:</b> En-007





<b>Método de cocción:</b> Ninguno	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> Ninguno	<b>(mg)Sodio:</b> 4.5 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Mango	60	gr	dados
Cilantro.	3	gr	repicado
Cebolla perla	5	gr	juliana
Pimiento verde	5	gr	paisana
Zumo de naranja	40	ml	
Zumo de lima	40	ml	
Aceite de oliva	c/n		
Eneldo	3	gr	repicado
Ají amarillo	5	gr	brunoise
Pimienta de jamaica	c/n		
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar ¼ parte del mango picado en una licuadora junto con el zumo de lima, la pimienta de jamaica y licuar.</li> <li>• Cortar el ají en brunoise y el cilantro repicado.</li> <li>• Mezclar con el mango conjuntamente con el zumo de naranja.</li> <li>• Agregar la cebolla, el eneldo y mezclar.</li> <li>• Lo que se licuo agregar al resto de la preparación.</li> <li>• Para servir colocar hojas de lechuga, previamente sazonadas con jugo de limón y aceite, en el plato y acomodar encima el ceviche de mango.</li> <li>• También se puede servir en una copa de martini</li> <li>• Se lo puede añadir un poco miel para darle una combinación agri-dulce.</li> </ul>			


**Nombre de la receta:** Crema Velouté




<b>Tiempo del menú:</b> Entrada		<b>Código:</b> En-008	
<b>Método de cocción:</b> Hervir		<b># Pax:</b> 1	
<b>Tiempo de Cocción:</b> 6'		<b>(mg)Sodio:</b> 71 mg	
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Harina	10	gr	batido
Aceite de oliva	6	ml	
Fondo de ave	150	ml	
Yema de huevo	1	unidad	
Leche descremada	50	ml	
Zucchini torneado	20	gr	
Apio	10	gr	
Pimienta blanca	c/n		
Perejil	c/n		
Jengibre	3	gr	
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un roux rubio con aceite de oliva y harina.</li> <li>• Cocinar el apio y el zucchini, tornear y reservar.</li> <li>• Añadir al roux fuera de fuego, el fondo de ave con jengibre hasta que se disuelva completamente.</li> <li>• Llevar a fuego y dejar cocinar por 5 minutos y retirar el jengibre.</li> <li>• Incorporar yema de huevo para darle mejor textura y color y poco de leche para hacerle más lisa a la crema.</li> <li>• Añadir pimienta blanca y pizca de sal.</li> <li>• Servir con perejil y los vegetales cocinados.</li> </ul>			


<b>Nombre de la receta:</b> Sushi de pepinillo y aguacate			
<b>Tiempo del menú:</b> Entrada	<b>Código:</b> En-009		
<b>Método de cocción:</b> Hervir	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> 15'	<b>(mg)Sodio:</b> 75 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Arroz de grano corto	50	gr	lavado
Pepinillo	30	gr	bastones
Vinagre de vino de arroz	60	ml	
Aceite de sésamo	20	ml	
Aguacate	30	gr	slice
Nori (algas)	1	lamina	
Ajonjolí	5	gr	
Vinagre de arroz.	5	ml	
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinar el agua (130 ml) y el arroz en una cacerola y dejar que suelte el hervor. Tapar la cacerola, reducir la temperatura y cocinar a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que el arroz se haya ablandado y el agua se haya reducido.</li> <li>• Retirar del fuego y agrega el vinagre de arroz y aceite de sésamo, dejar enfriar.</li> <li>• Cubrir una esterilla de bambú para sushi con plástico antiadherente para evitar que se pegue el arroz.</li> <li>• Mezclar el arroz con el ajonjolí.</li> <li>• Colocar una hoja de alga sobre el plástico. Usar las manos para extender el arroz uniformemente sobre el alga.</li> <li>• Colocar las tiras de pepino y el aguacate en el centro del arroz. Enrollar la esterilla aplicando suficiente presión.</li> <li>• Desenrollar y enrollar de nuevo desde el extremo expuesto de la hoja de alga para hacer un rollo largo.</li> <li>• Reservar y continúa con el resto de las hojas de nori, arroz y rellenos.</li> <li>• Se puede servir con salsa teriyaki o salsa de soya</li> </ul>			


<b>Nombre de la receta:</b> Filete de pescado en salsa de albahaca			
<b>Tiempo del menú:</b> Plato Fuerte	<b>Código:</b> Pf-001		
<b>Método de cocción:</b> Papillote	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> 12'	<b>(mg)Sodio:</b> 12 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Dorado	160	gr	
Zumo de limón y rodajas	c/n		
Cebolla perla	10	gr	juliana
Pimiento rojo	10	gr	juliana
Zanahoria	10	gr	juliana
Eneldo	1	rama	repicado
Comino	c/n		
Pimienta blanca	c/n		
Aceite de oliva.	c/n		
<b>Salsa</b>			
Ajo	5	gr	Brunoise fino
Albahaca.	15	gr	Chifonade
Harina	5	gr.	
Aceite de oliva	10	ml	
Vino blanco	10	ml.	
Eneldo	c/n		
Tomillo	c/n		
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sellar rápidamente el filete aromatizado y condimentado con comino y pimienta blanca, en un poco de aceite de oliva.</li> <li>• Colocar sobre papel aluminio un poco de aceite de oliva, una cama de vegetales, el filete sellado y cubrir con el resto de vegetales y eneldo</li> <li>• Verter el zumo de limón y cerrar el papel aluminio</li> <li>• Enviar al horno a 160 grados centígrados por 10 minutos.</li> <li>• Si se desea puede servir directamente al plato en papillote.</li> <li>• Para la salsa, sofreír el ajo y reservar.</li> <li>• En la misma sartén hacer un roux con la harina y el aceite de oliva, y agregar los líquidos de la cocción en papillote, agregar la albahaca y el vino blanco, dejar reducir.</li> <li>• Cuando haya tomado cuerpo la salsa agregar el tomillo y el eneldo y dejar cocinar por 4 minutos.</li> <li>• Decorar con crocantes.</li> </ul>			


<b>Nombre de la receta:</b> Fetuccini al pesto			
<b>Tiempo del menú:</b> Plato Fuerte	<b>Código:</b> Pf-002		
<b>Método de cocción:</b> Hervir	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> 15'	<b>(mg)Sodio:</b> 26 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Nueces	10	gr	repicado
Fetuccini	150	gr	
Perejil	25	gr	
Albahaca	40	gr	brunoise
Ajo	5	gr	brunoise
Cebolla perla	10	gr	
Vino Blanco	50	ml	
Aceite de oliva	10	ml	
Laurel	2	hojas	
Pimienta blanca	c/n		
Orégano	c/n		
Tomillo	c/n		
Nagué (Fondo de vegetales)	80	ml	
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocinar el fetuccini en agua con hojas de laurel. Verificar que esté al dente, retirar, realizar choque térmico y reservar.</li> <li>• En una cacerola rehogar en aceite de oliva el ajo y la cebolla hasta que se caramelicen.</li> <li>• Añadir la albahaca cortada finamente al igual que el perejil sin dejar de sofreír.</li> <li>• Verter vino blanco y dejar hasta q se evapore el alcohol.</li> <li>• Licuar la preparación.</li> <li>• Llevar a fuego, añadir las nueces picadas finamente.</li> <li>• Rectificar sabor con pimienta y orégano.</li> <li>• Servir el fetuccini en un palto y cubrirlo con el pesto.</li> <li>• Espolvorear orégano y decorar con hojas de albahaca fresca.</li> </ul>			





<b>Nombre de la receta:</b> Ternera a la Mediterránea.				
<b>Tiempo del menú:</b> Plato Fuerte	<b>Código:</b> Pf-003			
<b>Método de cocción:</b> Horno	<b># Pax:</b> 1			
<b>Tiempo de Cocción:</b> 25'	<b>(mg)Sodio:</b> 153 mg			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>	
Carne de ternera	180	gr	cuartos	
Cebolla	10	gr		
Ajo	5			
Vinagre	50	ml		
Aceite de oliva	50	ml		
Zumo de limón	5	ml		
<b>Mezcla de especias del Mediterráneo: (35 gr.)</b>				
Romero seco	3	-		repicado
Comino molido	2	-		
Tomillo	2	-		repicado
Albahaca	1	-		repicado
Orégano seco	1	-		
Canela	2	-		
Mejorana	1	-		
Curry	1	-		
<b>Salsa de mango</b>			Dados pequeños	
Mango	60	gr		
Miel	30	gr		
Vino Blanco	40	ml		
Tomillo	c/n			
<b>Preparación:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con hilo de bridar dar forma a la carne de ternera y sellarla.</li> <li>• Colocarla en una bandeja proporcional al tamaño de la pieza de carne.</li> <li>• Licuar aceite de oliva con vinagre, limón, cebolla y ajo. Verter a la bandeja con la carne hasta cubrir la mitad.</li> <li>• Realizar una mezcla de las especias, romero, comino, tomillo, albahaca, orégano, canela, mejorana y pimienta.</li> <li>• Untar estas especias a la carne uniformemente.</li> <li>• Dejar marinando 12 horas. Cubierto con papel film.</li> <li>• Llevar al horno a 180 grados centígrados hasta que la carne este tierna aproximadamente 20 minutos.</li> <li>• Para la salsa llevar el mango a una sartén y dejar q se reduzca con el vino.</li> <li>• Agregar la miel y el tomillo, retirar cuando haya obtenido la consistencia adecuada, si se desea se puede tamizar.</li> <li>• Decorar con papel de papa y crocantes de espagueti.</li> </ul>				


<b>Nombre de la receta:</b> Supremas al ajillo			
<b>Tiempo del menú:</b> Plato fuerte	<b>Código:</b> Pf-004		
<b>Método de cocción:</b> Braseado	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> 20'	<b>(mg)Sodio:</b> 139 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Suprema de pollo.	1 (160gr)	unidad	desollada
Ajo	20	gr	brunoise
Vino blanco seco	40	ml	
Fondo de ave	c/n		
Ají molido	5	gr	
Pimiento rojo	10	gr	brunoise
Pimiento verde	10	gr	brunoise
Laurel	1	hoja	brunoise
Estragón	c/n		
Romero	c/n		
Pimienta Blanca.	c/n		
Aceite de oliva	c/n		
Perejil fresco	3	gr	repicado
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En una sartén rehogar el ajo y los pimientos</li> <li>• En una plancha sellar la suprema de pollo abierta con un poco de pimienta blanca, estragón y romero.</li> <li>• Agregar la suprema a la sartén y conjuntamente añadir el ají molido, vino blanco y fondo de ave.</li> <li>• Después de unos 5 minutos, añadir la hoja de laurel y el perejil repicado.</li> <li>• Dejar cocinar a fuego bajo por aproximadamente 10 minutos. O hasta que la carne este tierna.</li> <li>• Servir la suprema conjuntamente con los líquidos y sólidos resultantes de la cocción.</li> <li>• Decorar con crocantes de tomate y apio.</li> </ul>			


<b>Nombre de la receta:</b> Salmón al vapor			
<b>Tiempo del menú:</b> Plato fuerte	<b>Código:</b> Pf-005		
<b>Método de cocción:</b> Al vapor	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> 15'	<b>Mg(Sodio):</b> 22 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Zanahoria	15	Gr	juliana
Cebolla perla	15	gr	juliana
Apio	5	gr	paisana
Salmón	150	gr	
Tomate riñón	30	gr	cuartos
Zumo de limón	30	ml	
Hinojo	c/n		
Eneldo	c/n		
Hierba buena	c/n		
Aceite de oliva	c/n		
Sal	pizca		
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En una vaporera colocar cantidad necesaria de aceite para dorar.</li> <li>• Agregar la cebolla, el apio y la zanahoria formando una cama que aromatizará el filete.</li> <li>• Agregar hierba buena sobre los vegetales.</li> <li>• Sobre la cama de vegetales colocar el filete de salmón previamente untado con pizca de sal y cubrir con ramas de eneldo.</li> <li>• Agregar un poco de agua sin tocar el filete y rociarlo zumo de limón.</li> <li>• Cocinar a fuego medio y tapado durante 15 minutos o hasta que el salmón cambie de color y se cocine.</li> <li>• Decorar con crocantes de eneldo y fideo de arroz.</li> </ul>			

<b>Nombre de la receta:</b> Pechuga de pavo en salsa de champiñones			
<b>Tiempo del menú:</b> Plato fuerte	<b>Código:</b> Pf-006		
<b>Método de cocción:</b> Braseado	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> 20'	<b>(mg)Sodio:</b> 96 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Pechuga de pavo	160	gr	Brunoise Brunoise slice
Cebolla perla	10	gr	
Ajo	5	gr	
Champiñones	35	gr	
Vino blanco	30	ml	
Paprika	5	gr	
Azafrán	4	hebras	
Salvia	5	hojas	
Laurel	1	hoja	
Aceite de oliva	c/n		
Fondo de ave	c/n		
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En una sartén rehogar con aceite de oliva el ajo conjuntamente con la cebolla hasta caramelizar</li> <li>• En el mismo aceite sellar la pechuga abierta.y enviar al horno por 10 min a 180°C</li> <li>• Una vez sellado agregar los champiñones.</li> <li>• Agregar el vino, y dejar a fuego vivo hasta que se evapore el alcohol.</li> <li>• Añadir paprika, las hojas de laurel y las hebras de azafrán tostado,</li> <li>• Se cubre con fondo y se deja cocer hasta que la carne está tierna.</li> <li>• Para concluir con la salsa si se desea más cuerpo añadir roux rubio.</li> <li>• Decorar con crocante de espagueti.</li> </ul>			


<b>Nombre de la receta:</b> Ensalada capresse con melón.			
<b>Tiempo del menú:</b> Plato fuerte	<b>Código:</b> Pf-007		
<b>Método de cocción:</b> Ninguno	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> Ninguno	<b>(mg)Sodio:</b> 127 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Tomates riñón	60	gr	rodajas
Queso mozzarella bajo en sodio.	60	gr.	Lamina de ½ cm
Melón	30	gr	grosor
Albahaca	5	gr	Esferas
Aceite de oliva	10	ml	pequeñas
Vinagre balsámico	5	ml	repicado
Limón sutil	3	ml	zumos
Orégano	c/n		
Miel	c/n		
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponer los tomates en el plato y al queso cortar con ayuda de un corta pasta redondo o cuadrado.</li> <li>• Preparar la vinagreta con aceite de oliva, vinagre, limón, y albahaca.</li> <li>• Si se desea bajar la acidez incorporar miel de abeja líquida.</li> <li>• Sobre los tomates sobreponer el queso y las esferas de melón.</li> <li>• Servir con la vinagreta en un remaquin junto al plato o también la vinagreta aderezando la ensalada directamente.</li> <li>• Espolvorear orégano y decorar con fideo de arroz y crocante de tomate.</li> </ul>			

<b>Nombre de la receta:</b> Ensalada de higos grillados y quinua			
<b>Tiempo del menú:</b> Plato fuerte	<b>Código:</b> Pf-008		
<b>Método de cocción:</b> A la parrilla	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> 15'	<b>(mg)Sodio:</b> 7 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Lechuga romana.	4	hojas	troceada
Higos	4	unidades	cuartos
Brotos de soya	10	gr	
Quinua.	5	gr	
Vinagre balsámico	c/n	ml	
Miel	10		
Aceite de oliva	c/n	ml	
Orégano	c/n		
Tomillo	c/n		
Anís estrellado			
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocinar la quinua en agua con anís estrellado, escurrir, secar y reservar.</li> <li>• Cortar los higos en cuartos untarlos con aceite de oliva y llevarlos al grill.</li> <li>• Saltear por pocos minutos los brotes con tomillo.</li> <li>• Realizar una vinagreta para acompañar a los brotes con vinagre, aceite de oliva, orégano, azúcar.</li> <li>• Para servir, colocar una pequeña cama de lechugas y aderezar con la vinagreta.</li> <li>• Colocar los higos y los brotes otorgando altura.</li> <li>• Esparcir la quinua por toda la ensalada y agregar un poco más de vinagreta.</li> <li>• Se puede decorar con crocantes de eneldo o tomate.</li> </ul>			


<b>Nombre de la receta:</b> J'us de Ternera			
<b>Tiempo del menú:</b> Plato Fuerte	<b>Código:</b> Pf-009		
<b>Método de cocción:</b> Braseado	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> 25'	<b>(mg)Sodio:</b> 71 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Carne de ternera	200	gr	dados grandes
Tomate riñón semi maduro	5	uni	brunoise.
Cebolla perla	2	uni	cuartos
Pimiento verde	1	uni	paisana
Ajo	3	dientes	brunoise
Fondo oscuro	500	ml	
Aceite de oliva	20	ml	
Laurel	1	hoja	
Romero.	1	rama	
Vino tinto	40	ml	
Rúcula	1	rama	
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sellar la ternera en poca materia grasa.</li> <li>• En el mismo recipiente sofreír el ajo y la cebolla en aceite de oliva.</li> <li>• Agregar el pimiento verde y el tomate riñón sofreír por 5 min.</li> <li>• Desglasar con vino tinto y dejar que se evapore el alcohol.</li> <li>• Cubrir la preparación con el fondo oscuro, dejar cocinar a fuego lento y tapado.</li> <li>• Si hace falta, agregar poco a poco el fondo hasta que la carne este tierna.</li> <li>• Faltando 5 minutos de terminar la cocción agregar el romero el laurel y la rúcula.</li> <li>• Servir con los jugos de la cocción.</li> </ul>			


<b>Nombre de la receta:</b> Cheesecake				
<b>Tiempo del menú:</b> Postre	<b>Código:</b> Po-001			
<b>Método de cocción:</b> Horno	<b># Pax:</b> 2			
<b>Tiempo de Cocción:</b> 45'	<b>(mg)Sodio:</b> 105 mg			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>	
Queso crema sin sal	100	gr	rallado	
Manzana verde	50	gr	rallado	
Zumo de una naranja.	15	ml		
Huevo.	1	unidad		
Clara de huevo.	1	unidad		
Miel	50	gr		
Gelatina sin sabor	5	gr		
Galletas integrales	40	gr		
Leche descremada.	25	ml		
Aceite de oliva virgen	10	ml		
<b>Preparación:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Precalentar el horno a temperatura moderada 160 °C</li> <li>• Mezclar en un bol las galletas molidas con el aceite, la leche y la clara de huevo.</li> <li>• Trabajar los ingredientes con las manos hasta obtener una pasta consistente.</li> <li>• Cubrir la base del molde a utilizar con papel parafinado y hacer un piso con la pasta de galleta.</li> <li>• Hornear la base de pasta, durante 5-8 minutos.</li> <li>• Hidratar la gelatina y llevar al microondas para derretirla.</li> <li>• Mezclar el queso rallado con la manzana rallada, el zumo de naranja, la miel, el huevo y la gelatina sin sabor</li> <li>• Retirar la masa del horno y volcarle encima la preparación de queso.</li> <li>• Llevar nuevamente el molde al horno aproximadamente 30 – 45 minutos. La preparación debe dorarse en forma pareja y tomar consistencia</li> <li>• Retirar, dejar enfriar por completo antes de servir.</li> <li>• Decorar con coulis de cualquier fruta y fruta.</li> </ul>				





<b>Nombre de la receta:</b> Tiramisú de melón			
<b>Tiempo del menú:</b> Postre	<b>Código:</b> Po-002		
<b>Método de cocción:</b> Ninguno	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> Ninguno	<b>(mg)Sodio:</b> 274 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Queso ricota bajo en sodio.	25	gr	slice
Queso crema sin sal (Tonni)	25	gr	
Edulcorante (Splenda)	20	gr	
Melón	20	gr	
Huevo	1	unidades	
Licor de melón	1	dash	
Galletas integrales	15	gr	
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separe la yema de la clara de huevo.</li> <li>• Añadir el azúcar, los dos tipos de quesos a la yema y batir hasta obtener un punto de letra o cremoso.</li> <li>• Batir la clara a punto de nieve muy firme.</li> <li>• Con movimientos envolventes incorporar a la mezcla del queso ricota.</li> <li>• Mantener en lugar fresco.</li> <li>• Mojar las galletas en el licor de melón y decorar el fondo del molde o copa.</li> <li>• Hacer una capa de láminas de melón y luego una nueva capa de crema.</li> <li>• Refrigerar por 1 hora.</li> <li>• Decorar con rodajas de melón y hojas de menta.</li> </ul>			


<b>Nombre de la receta:</b> Babarois de mora			
<b>Tiempo del menú:</b> Postre	<b>Código:</b> Po-003		
<b>Método de cocción:</b> Ninguno	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> Ninguno	<b>(mg)Sodio:</b> 90 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Gelatina sin sabor.	7	gr	
Moras frescas	60	gr	
Leche (Svelty)	80	ml	
Edulcorante (Splenda)	30	gr	
Zumo de naranja.	40	ml	
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licuar las moras con la leche y tamizar bien.</li> <li>• Llevar a fuego el batido con el azúcar.</li> <li>• Hidratar la gelatina e incorporar a la preparación anterior evitando que se formen grumos.</li> <li>• Añadir el zumo de naranja.</li> <li>• Llevar un molde o copa la preparación y trasladar al refrigerador hasta que cuaje.</li> <li>• Decorar con fruta y filigramas de chocolate.</li> </ul>			


<b>Nombre de la receta:</b> Buñuelos de manzana				
<b>Tiempo del menú:</b> Postre	<b>Código:</b> Po-004			
<b>Método de cocción:</b> Horno	<b># Pax:</b> 1			
<b>Tiempo de Cocción:</b> 25'	<b>(mg)Sodio:</b> 32 mg			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>	
Harina	50	gr	Cubos de 1 cm	
Leche (Svelty)	30	ml		
Aceite de oliva virgen extra	5	ml		
Vino blanco	8	ml		
Edulcorante (Splenda)	18	gr		
Levadura de repostería	3	gr		
Manzana verde	1	unidad		
<b>Preparación:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tamizar la harina y añadir la leche, el aceite, el vino y el edulcorante.</li> <li>• Mezclar bien hasta obtener una masa densa y pegajosa, no debe ser líquida, y dejar reposar media hora.</li> <li>• Cumplido el reposo, añadir la levadura y volver a mezclar bien con ayuda de las varillas.</li> <li>• Introducir la manzana en la masa.</li> <li>• Manguear la masa sobre una lata de horno engrasada.</li> <li>• Dejar en el horno por 25 minutos a temperatura media baja.</li> <li>• Estando aún calientes, rebózalos en el edulcorante.</li> <li>• Se puede servir con miel o coulis de alguna fruta.</li> </ul>				

<b>Nombre de la receta:</b> Helado de guineo y yogurt			
<b>Tiempo del menú:</b> Postre	<b>Código:</b> Po-005		
<b>Método de cocción:</b> Ninguno	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> Ninguno	<b>(mg)Sodio:</b> 130 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Guineo	120	gr	repicada
Yogurt natural	200	ml	
Miel	30	ml	
Nueces	10	gr	
Esencia de vainilla	c/n		
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licuar el guineo conjuntamente con el yogurt</li> <li>• Añadir la miel hasta que endulce a satisfacción.</li> <li>• Agregar la esencia de vainilla.</li> <li>• Antes de enviar a congelar añadir las nueces</li> <li>• Dejar en congelación por 1 hora en copa o recipiente.</li> <li>• Se puede servir sobre una crepe y espolvorear grageas de menta.</li> </ul>			

<b>Nombre de la receta:</b> Peras al vino y azafrán			
<b>Tiempo del menú:</b> Postre	<b>Código:</b> Po-006		
<b>Método de cocción:</b> Pochado	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> 15'	<b>(mg)Sodio:</b> 19 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Peras duras y maduras	2	unidades	
Vino tinto dulce	150	ml	
Edulcorante (splenda)	30	gr	
Vainilla	5	gr	
Azafrán	3	gr	
Zumo de limón.	10	ml	
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelar las peras, retirar el corazón o cortar acorde al montaje que vaya a realizar.</li> <li>• Colocar en una olla o cazuela que tenga el fondo grueso. Añadir el vino y la vainilla, y poner a calentar tapando la cazuela.</li> <li>• Cuando llegue a ebullición, reducir el fuego y destapar para que escape un poco de vapor, añadir el azúcar y disolver bien, añadir el zumo de limón.</li> <li>• Dejar cocinar unos 15 minutos o hasta que las peras estén blandas y puedan romperse con facilidad al presionar ligeramente.</li> <li>• Faltando un minuto añadir el azafrán y retirar del fuego.</li> <li>• Servir a temperatura ambiente con los líquidos restantes de la cocción y canela.</li> </ul>			


<b>Nombre de la receta:</b> Mousse de mango			
<b>Tiempo del menú:</b> Postre	<b>Código:</b> Po-007		
<b>Método de cocción:</b> Ninguno	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> 15'	<b>(mg)Sodio:</b> 80 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Mango semi maduro	100	gr.	Zumo
Zumo de limón	20	ml.	
Gelatina sin sabor	15	gr.	Hidratada
Claras de huevo	2	uni	
Edulcorante (Splenda)	40	gr.	
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratar la gelatina en aproximadamente 90 ml de agua.</li> <li>• Licuar el mango para obtener el zumo agregar el zumo de limón y el edulcorante.</li> <li>• Fundir la gelatina hidratada a baño maría o en microondas, agregar a la preparación anterior evitando el choque térmico para evitar grumos.</li> <li>• Batir las claras a punto de nieve.</li> <li>• Mezclar a la preparación anterior las claras a punto de nieve con movimientos envolventes evitando que se pierda el aire ganado en las claras.</li> <li>• Llevar a un molde o a una copa para refrigeración.</li> <li>• Decorar con una fruta y hojas de menta, conjuntamente</li> </ul>			


<b>Nombre de la receta:</b> Piña braseada en salsa de vainilla				
<b>Tiempo del menú:</b> Postre	<b>Código:</b> Po-008			
<b>Método de cocción:</b> Braseado	<b># Pax:</b> 1			
<b>Tiempo de Cocción:</b> 15'	<b>(mg)Sodio:</b> 9 mg			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>	
Piña semi madura	80	gr	Rodajas	
Miel	40	gr.		
Aceite de oliva	20	ml		
zum de limón	10	ml.		
Zumo de piña	150	ml.		
Ron blanco	30	ml		
Vainas de vainilla (o extracto)	3	Vainas		
<b>Preparación:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortar la piña en rodajas de 1.5 centímetros de grosor.</li> <li>• Poner 100 ml. de agua a hervir y añadir la miel.</li> <li>• Dejar cocer durante 2 minutos hasta formar sirope. Añadir el zumo de piña y el ron y mezclar. Dejar hervir durante 15 minutos.</li> <li>• En una cazuela colocar el aceite de oliva con los frutos de la vainilla o el extracto.</li> <li>• Mezclar los dos preparados y dejar cocer hasta formar un sirope.</li> <li>• Añadir el zumo de un limón y apartar del fuego.</li> <li>• Poner las rodajas de piña en la parrilla durante 3 minutos por cada lado.</li> <li>• Servir enseguida con la salsa de vainilla y frutos rojos para decorar.</li> </ul>				


<b>Nombre de la receta:</b> Sorbete de fresa y jengibre.			
<b>Tiempo del menú:</b> Postre	<b>Código:</b> Po-009		
<b>Método de cocción:</b> Ninguno	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> Ninguno	<b>(mg)Sodio:</b> 6 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Fresas maduras	75	gr	
Edulcorante (Splenda)	25	gr	
Zumo de limón	10	gr	
Jengibre	10	ml	
Hojas de menta	c/n		
Fresa	1	unidad	
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disolver el edulcorante con los 100 ml de agua en una cacerola hasta obtener un sirope. Retirar del fuego y conservar en frío.</li> <li>• Limpiar las fresas y pasarlas por la batidora y por el chino, para quitar las semillas.</li> <li>• Mezclar el puré con el sirope enfriado, el zumo de limón y el zumo del jengibre.</li> <li>• Verter la mezcla en la sorbetera y poner en funcionamiento hasta que la mezcla se espese por el frío (alrededor de 20 minutos).</li> <li>• Decorar con las fresas picadas y las hojas de menta</li> <li>• En lugar de la sorbetera se puede usar cualquier otro recipiente, meterlo en el congelador y removerlo cada poco tiempo para evitar que se forme una placa de hielo.</li> </ul>			



## Guarniciones para Paltos Principales

<b>Nombre de la receta:</b> Camote al horno				
<b>Tiempo del menú:</b> Guarnición	<b>Código:</b> G-001			
<b>Método de cocción:</b> Horno	<b># Pax:</b> 1			
<b>Tiempo de Cocción:</b> 10'	<b>(mg)Sodio:</b> 100 mg			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>	
Camote dulce	80	gr	cuartos	
Huevo	1	unidad	batido	
Naranja	20	ml	zummo	
Pimienta dulce	c/n			
<b>Preparación:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner a cocinar el camote en agua hasta que se empiece a deshacer</li> <li>• Pasar por un mortero hasta conseguir que se haga un todo homogéneo</li> <li>• Agregar naranja hasta conseguir la consistencia de puré y la pimienta dulce</li> <li>• Llenar una manga pastelera y manguear sobre una lata para horno</li> <li>• Pintar con el huevo batido y un pincel las guarniciones.</li> <li>• Llevar al horno por 10 minutos a 170 °C</li> </ul>				

<b>Nombre de la receta:</b> Puré de Zanahoria				
<b>Tiempo del menú:</b> Guarnición	<b>Código:</b> G-002			
<b>Método de cocción:</b> Horno	<b># Pax:</b> 1			
<b>Tiempo de Cocción:</b> 10'	<b>(mg)Sodio:</b> 58 mg			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>	
Zanahoria blanca	60	Gr	Pelada y troceada Dados pequeños	
Queso Mozzarella	20	gr		
Tomillo fresco	c/n			
Romero	c/n			
Nuez moscada	c/n			
Aceite de oliva	c/n			
Pan rallado	20	gr		
<b>Preparación:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar a cocinar en agua la zanahoria conjuntamente con el tomillo y el romero.</li> <li>• Pasar por un mortero hasta conseguir que se haga un todo homogéneo</li> <li>• Agregar nuez moscada y ratificar el sabor con pizca de sal</li> <li>• Realizar cilindro o esferas con el puré insertando en el centro el queso mozzarella.</li> <li>• Cubrir con el pan rallado y llevar al horno por 10 minutos a 200 °c</li> </ul>				

<b>Nombre de la receta:</b> Ensalada Tropical			
<b>Tiempo del menú:</b> Guarnición	<b>Código:</b> G-003		
<b>Método de cocción:</b> Ninguno	<b># Pax:</b> 1		
<b>Tiempo de Cocción:</b> 10'	<b>(mg)Sodio:</b> 15 mg		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>
Lechuga	1	hoja	Troceada
Fresas	15	gr	slice
Papaya	15	gr	cubos
Mango	15	gr	pequeños
Yogurt natural	20	ml	Juliana
Edulcorante (splenda)	10	gr	
Zumo de Naranja	20	ml	
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezclar todas las frutas en un bowl. Y reservar.</li> <li>• Preparar el aderezo con el yogurt, edulcorante y zumo de naranja.</li> <li>• Se puede montar la ensalada en un remaquin o directamente en el plato, primero la lechuga troceada la frutas y al final el aderezo cubriendo toda la ensalada.</li> </ul>			

<b>Nombre de la receta:</b> Vegetales Confitados				
<b>Tiempo del menú:</b> Guarnición	<b>Código:</b> G-004			
<b>Método de cocción:</b> Al horno	<b># Pax:</b> 1			
<b>Tiempo de Cocción:</b> 20'	<b>(mg)Sodio:</b> 15 mg			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en place</b>	
Tomate riñón	30	gr	cuartos	
Espárragos	15	gr		
Zanahoria	15	gr	bastones	
Ajo	5	gr	slice	
Tomillo	c/n			
Estragón	c/n			
Nuez moscada	c/n			
Azúcar	20	gr		
Aceite de oliva	c/n			
<b>Preparación:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Untar con aceite de oliva todos los vegetales, y cubrir con ajo a cada uno.</li> <li>• Posteriormente espolvorear el azúcar, cubriendo totalmente a los vegetales.</li> <li>• Aromatizar con estragón, tomillo y nuez moscada.</li> <li>• Colocar los vegetales sobre un silpat y enviar al horno por 10 minutos a 75 °C.</li> <li>• Dar la vuelta a los vegetales y enviar por 7 minutos a 75°C nuevamente.</li> <li>• Servir caliente.</li> </ul>				

## **VIII. CONCLUSIONES**

1. Los alimentos recomendados en la elaboración de preparaciones para personas con HTA son aquellos ricos en calcio, como los lácteos descremados y bajos en sodio, tales como leche descremada, queso sin sal, queso mozzarella, queso descremado sin sal, yogurt natural, queso ricota bajo en sodio; los alimentos que contienen potasio como frutas y vegetales anaranjados como naranja, mango, limón, jengibre, zanahoria, papa, guineo, tomate riñón, melón, mora, pera, piña, camote dulce, papaya; los alimentos de hojas verdes, por su contenido de óxido nítrico entre los cuales espinaca, albahaca, lechuga; y aquellos alimentos que contienen magnesio y fibra como cebolla perla, champiñón, , pimientos, ají, zucchini, apio, pepinillo, alga nori, higo, quinua, manzana verde, fresas, jengibre, espárragos pan integral, arroz, galletas integrales soya y zanahoria blanca. En cuanto a los condimentos se sugieren aquellos bajos de sodio como por ejemplo: orégano, tomillo, albahaca, canela estragón.
2. Se pudo determinar que una aplicación correcta de cada una de las técnicas culinarias como la utilización idónea de los cortes básicos para vegetales, frutas, etc; los métodos de cocción respetando procesos, tiempos y temperaturas de cocción; y parámetros de montaje utilizados como unidad, equilibrio, flujo y punto focal que en las preparaciones han sido de gran

importancia e influencia en un resultado de calidad y saludable para la personas con HTA.

3. Se pudo llegar a la conclusión que los evaluadores pudieron calificar sin dificultad las preparaciones con la escala hedónica, donde se evaluó presentación, olor, color y sabor. Dando como resultados dentro de las entradas las preparaciones con mayor aceptabilidad en las características organolépticas a evaluar fueron los crepes de vegetales, canapés de pan y salmón, brochetas de mozzarella.

En platos fuerte las preparaciones con mayor aceptabilidad fueron, el filete de pescado en salsa de albahaca, supremas al ajillo, ternera a la mediterránea, ensalada de higos grillados y salmón al vapor.

Entre los postres las preparaciones con mayor aceptabilidad fueron buñuelos de manzana, peras al vino y azafrán, babarois de mora y piña braseada.

## **IX. RECOMENDACIONES**

1. En la elaboración de las preparaciones recomendadas es indispensable seguir estrictamente las recetas evitando la sustitución de ingredientes sin previa comprobación de éxito, debido a que cada ingrediente fue estudiado y verificado para la elaboración de cada plato para las personas con HTA.
2. Se recomienda respetar así también al máximo temperaturas y tiempos de cocción para de esta manera obtener una preparación de calidad, de gran aceptabilidad organoléptica.
3. Se recomienda a los encargados de la empresa de catering tener muy en cuenta el tipo y color de vajilla a utilizar en las preparaciones, ya que esta puede influir en el nivel de aceptación.

## **X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

**Armendáriz Sanz, J.L.** Técnicas Elementales de Cocina: Hostelería y Turismo.

Australia; Paraninfo Thomson. 2006. (25) (26) (27)

**Anzaldúa-Morales, A.** La Evaluación Sensorial de los Alimentos en la Teoría y

la Práctica. Zaragoza: Acribia. 1994. (28) (29) (30) (31)

### **CARNES MAGRAS (CONCEPTO)**

[www.codeconutriline.com/colesterol/](http://www.codeconutriline.com/colesterol/)

2013 – 07 – 10--- (16)

### **EVALUACIÓN SENSORIAL (CONCEPTO)**

[http://es.wikibooks.org/wiki/Análisis\\_Sensorial\\_de\\_Alimentos/](http://es.wikibooks.org/wiki/Análisis_Sensorial_de_Alimentos/)

2013 – 07 – 10--- (32)

### **FUENTES DE CALCIO**

<http://www.zonadiet.com/nutricion/calcio>

2013 – 07 – 10--- (17)

### **FUENTES DE FIBRA**

[http://www.zonadiet.com/alimentacion/fibras-vegetales.](http://www.zonadiet.com/alimentacion/fibras-vegetales)

2013 – 07 – 10--- (19)



## **FUENTES DE MAGNESIO**

<http://www.zonadiet.com/nutricion/magnesio>

2013 – 07- 10--- (18)

## **FUENTES DE OXIDO NÍTRICO**

<http://salud.saluvita.net/alimentos-de-oxido-nitrico->

2013 - 07 – 10--- (20)

## **FUENTES OMEGA 3, 6 Y 9(21)**

<http://www.omega-9oils.com/>

2013 – 07 – 10--- (21)

## **HTA (CONCEPTO)**

<http://es.wikipedia.org/wiki/HTA>

2011 – 10 – 15--- (4) (11)

## **HTA (CONTROL)**

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

2011 – 10 – 15--- (3)

## **HIPERTENSIÓN (CONCEPTO)**

<http://es.wikipedia.org/wiki/hipertension>

2011 – 10 – 15--- (8)

## **HIPERTENSIÓN (ESTUDIO)**

<http://eMedicine.com/hipertension>

2011 – 10 – 16--- (13)

## **HIPERTENSIÓN ARTERIAL (CONCEPTO)**

<http://es.wikipedia.org/wiki/hipertension-arterial>

2011 – 10 – 15--- (1)

## **HIPERTENSIÓN ARTERIAL (CAUSAS)**

<http://es.wikipedia.org/wiki/hipertension-arterial>

2011 – 10 – 17--- (2)

## **HIPERTENSIÓN ARTERIAL (DIAGNÓSTICO)**

<http://es.wikipedia.org/wiki/hipertension>

2011 – 10 – 16--- (12)

**Martínez Monzó, J.** Gastronomía y Nutrición. Madrid: Síntesis. 2011. (14) (15)

## **MENÚ (CONCEPTO)**

<http://www.mis-recetas.org/trucos>

2011 – 11 – 22--- (5)

## **MENÚ (TIPOS)**

<http://www.virtualbodas.com/tipomenu.htm>

2011 – 11- 22--- (6)

## **POTASIO (NUTRICIÓN)**

<http://www.zonadiet.com/nutricion/potasio.htm>

2011 – 12 – 10--- (22)

## **PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA (DEFINICIÓN)**

<http://es.wikipedia.org/wiki/hipertension-arterial-elevada>

2011 – 10 – 17--- (7)

## **PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA (ESTADÍSTICA)**

<http://es.wikipedia.org/wiki/hipertension-arterial-elevada>

2011 – 10 – 18--- (9)

## **PRUEBAS DE SATISFACCIÓN (TIPOS)**

<http://apuntescientificos.org/afectivas.html>

2013 – 07 – 10--- (33)

## **SODIO (CONCEPTO)**

<http://construyendosalud.bligoo.com.ar>

2013 – 01 – 15--- (23)

## **SODIO (CUERPO HUMANO)**

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/>

2013 – 01 – 15--- (24)

## **VASCULOPATÍA HIPERTENSIVA**

<http://es.wikipedia.org/wiki/HTA>

2011 – 10 – 15--- (10)

## **XI. ANEXOS**

### **Anexo 1**

#### **Tabla de alimentos con sodio y potasio**

Contenido de sodio y potasio en 100 gramos de alimentos.

<b>Alimento</b>	<b>Sodio (mg)</b>	<b>Potasio (mg)</b>
Aceites, crudo o cocinado	4 (mg)	604
Aguacates frescos	0	604
Albaricoque fresco	1	281
Almejas crudas	36	235
Almendras		
Desecadas	4	773
Tostadas y saladas	198	773
Apio crudo	125	341
Arroz cocinado	282	70
Bacón	1021	236
Bebidas alcohólicas		
Cerveza	7	25
Vino de mesa	5	92
Berenjena	1	150
Brócoli hervido	10	267
Cacahuetes		

Tostados con piel	5	701
Tostados y salados	418	674
Cacao en polvo	6	1522
Café	72	3256
Calabacín hervido	1	207
Cardo hervido	86	321
Carne de vaca		
Redondo, cadera	60	47
Picada	1740	370
Curada, guisada	450	150
Cebolla	5	231
Cerdo		
Curado, jamón enlatado	1110	930
Semicurado, jamón	65	340
Fresco	326	390
Cerezas	2	191
Champiñones crudos	15	414
Ciruelas crudas	2	299
Ciruelas pasas	3	262
Coco fresco	23	256
Col hervida	14	163
Cordero	70	290
Dátiles	1	648

Embutidos de cerdo	958	269
Endibia	14	294
Espaguetis cocinados	1	61
Espaguetis con tomate	382	121
Espárragos lata	236	166
Espinacas hervida	50	324
Frambuesas	1	111
Fresas	1	164
Galletas comerciales	910	86
Golosinas		
Caramelos	226	33
Chocolate dulce	35	192
Gominolas	296	5
Guisantes cocinados	1	196
Habas cocinadas	4	151
Harina		
Normal	2	3
Integral	1	83
De maíz	370	120
Hígado vaca	184	380
Huevos		
Enteros	122	146
Clara	52	129

Yema	139	98
Judías cocidas	7	416
Leche, vaca		
Entera	50	52
Desnatada	118	46
Evaporada	144	145
Batido chocolate	303	1422
Lechuga	9	175
Limón		
Crudo	290	1
Zummo enlatado	120	141
Maíz dulce lata	236	97
Mantequilla salada	987	23
Manzanas cruda	1	110
Margarina salada	987	23
Masa para pan	1331	172
Melocotón crudo	1	202
Melón crudo	12	251
Mermelada cítricos	14	33
Miel	5	51
Mostaza preparada	1307	130
aranja cruda	1	200
Nata líquida	43	122



Nueces	3	460
Ostras cocinadas	206	203
Pan		
De maíz	591	736
Rallado	529	157
Trigo	152	134
Pasteles – tartas		
Bizcocho	283	300
Repostería simple	420	88
Comercial con chocolate	79	119
Patatas		
Cocidas	3	89
Puré	307	1600
Pato cocinado	74	285
Pavo	82	411
Pepinos crudos	6	160
Peras crudas	2	130
Pescado azul		
Hervido asado	104	146
Frito	---	---
Pescados planos		
Lenguado, rodaballo, fletan	78	342
Pimientos crudos	13	213

Piña cruda	1	146
Plátano crudo	1	370
Pollo asado	64	411
Pomelo crudo	1	135
Quesos		
Cheddar	700	229
Requesón	734	710
Parmesano	82	85
Suizo	149	104
Remolacha envase	236	167
Salmón crudo	48	421
Salvado copos	925	---
Sandía cruda	1	100
Sardinas en lata	823	590
Tartas		
Manzana	301	214
Calabaza	80	160
Tomate		
Salsa enlatada	399	200
Zumobotellado	3	426
Crudo	221	244
Uvas		
Crudas	3	2

Zumo embotellado	13	158
Pasas	116	355
Yogurt	47	132

# ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

Facultad de Salud Pública

Escuela de Gastronomía

## EVALUACIÓN SENSORIAL

**Objetivo:** Evaluar las características organolépticas y niveles de aceptabilidad

**Datos del encuestado.**

**Nombre y apellidos:** ..... **Edad:**.....

**Instrucciones antes de la degustación.**

1. Se recomienda últimas horas de la mañana (entre las 11 a 12 am) y el comienzo o mitad de la tarde (4 a 5 pm) para la realización de las pruebas, de preferencia fuera del área de comida principal.
2. No consumir alimentos y bebidas dulces ni ácidas por lo menos 2 horas antes de la degustación.
3. El Evaluador explicará la forma de llenado de la tabla de degustación.

**Instrucciones para durante la degustación.**

1. Verificar que la muestra este caliente según sea el caso.
2. Verificar que cada muestra este marcada con el código específico.
3. Después de degustar cada muestra será, necesario ingerir un pequeño bocado de agua mineral para restaurar el gusto.
4. Inmediatamente después de degustar la preparación, llenar la tabla de evaluación con la escala otorgada por el evaluador.

-Me gusta mucho.....5	-Me gusta.....4	-No me gusta ni me disgusta.....3
-No me gusta .....2	-No me gusta nada.....1	

<b>ENTRADA</b>	<b>En-001</b>	<b>En-002</b>	<b>En-003</b>	<b>En-004</b>	<b>En-005</b>	<b>En-006</b>	<b>En-007</b>	<b>En-008</b>	<b>En-009</b>
<b>Presentación</b>									
<b>Olor</b>									
<b>Color</b>									
<b>Sabor</b>									

<b>PLATO FUERTE</b>	<b>Pf-001</b>	<b>Pf-002</b>	<b>Pf-003</b>	<b>Pf-004</b>	<b>Pf-005</b>	<b>Pf-006</b>	<b>Pf-007</b>	<b>Pf-008</b>	<b>Pf-009</b>
<b>Presentación</b>									
<b>Olor</b>									
<b>Color</b>									
<b>Sabor</b>									

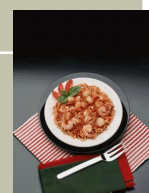
<b>POSTRE</b>	<b>EC-001</b>	<b>EC-002</b>	<b>EC-003</b>	<b>EC-004</b>	<b>EC-005</b>	<b>EC-006</b>	<b>EC-007</b>	<b>EC-008</b>	<b>EC-009</b>
<b>Presentación</b>									
<b>Olor</b>									
<b>Color</b>									
<b>Sabor</b>									



## Carta de menús para personas con presión arterial elevada

### Entradas

mg de Sodio



#### **CREPES DE VEGETALES**

*Vegetales de la zona salteados y envueltos en una crepe*

125 mg

#### **CEVICHE DE MANGO**

*Mango s curtidos en zumos cítricos y aromatizados*

4.5 mg

#### **BROCHETAS DE MOZZARELLA**

*Pan con una farse de vegetales y gratinado de queso mozzarella*

250 mg

#### **SUSHI DE PEPINILLO Y AGUACATE**

*Rollo de a aguacate y pepinillo cubierto por alga nori.*

75 mg

#### **CREMA DE ESPINACAS**

*Crema acompañada de queso bajo en sodio y pan integral.*

80 mg

#### **CROQUETAS DE ARROZ**

*Esferas de arroz con queso en su interior sobre cama de vegetales*

103 mg

#### **CANAPÉS DE PAN Y SALMÓN.**

*Salmón sobre pan integral y brotes de soya gratinados.*

247 mg.

#### **CREMA DE CHAMPIÑONES.**

*Crema acompañada con champiñón salteado y pan integral*

108 mg



Personas con presión

modo

## Platos Fuerte

mg de Sodio

### FILETE DE PESCADO EN SALSA DE ALBAHACA.

*Filete de dorado al papillot en la salsa.*

12 mg

### SUPREMAS AL AJILLO.

*Pechugas de pollo braseadas al ajillo*

139 mg

### TERNERA A LA MEDITERRÁNEA.

*Lomo de falda de ternera al horno con condimentos del mediterráneo*

153 mg

### ENSALADA DE HIGOS GRILLADOS Y QUINUA.

*Higos al grill sobre una ensalada fresca con vinagreta balsámica*

7 mg

### SALMÓN AL VAPOR.

*Salmon aromatizado con hinojo eneldo y hierba buena*

22 mg

### FETUCCINI AL PESTO

*Pasta con la receta tradicional del pesto fortificada en sabor*

26 mg

### PECHUGA DE PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES

*Filete de pavo braseada en su salsa.*

96 mg.

### J'US DE TERNERA

*Ternera braseada en sus jugos.*

71 mg



**Guarniciones a elección:** Camote al horno o Puré de zanahoria.

**Vegetales a elección:** Vegetales confitados o Ensalada Tropical



## Carta de menús para personas con presión

### Postres

arterial elevada **mg de Sodio**

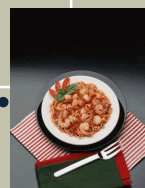


<b>BUÑUELOS DE MANZANA</b> <i>Buñuelos con manzana en el centro y bañados con miel</i>	32 mg
<b>PERAS AL VINO Y AZAFRÁN</b> <i>Peras cocinadas en vino tinto dulce y aromatizadas</i>	19 mg
<b>BABAROIS DE MORA</b> <i>Postre frío con bañado con salsa de frutas.</i>	90mg
<b>PIÑA BRASEADA EN SALSA DE VAINILLA</b> <i>Rodaja de pina cocinada y aromatizada servida en su salsa</i>	9 mg
<b>TIRAMISÚ DE MELÓN</b> <i>Postre frío agregado el sabor a melón.</i>	274 mg
<b>HELADO DE GUINEO Y YOGURT</b> <i>Helado cremoso con nueces.</i>	130mg
<b>MOUSSE DE MANGO</b> <i>Postre frío y esponjoso.</i>	80 mg.
<b>CHEESECAKE</b> <i>Postre a base de quesos bajo en sodio</i>	105 mg
<b>SORBETE DE FRESA Y JENGIBRE</b> <i>Postre a punto de hielo.</i>	6 mg





## Carta de Menús.



### **Entradas y Bocaditos**

#### **ALBÓNDIGAS DE ATUN**

*Atún ligado con huevo y frito. Con respectivas salsas*

#### **CREMA DE TOMATE**

*Crema acompañada de crotones*

#### **BROCHETAS DE MOZZARELLA**

*Pan con una farse de vegetales y gratinado de queso mozzarella*

#### **ZANAHORIAS Y PIMIENTOS ESCABECHADOS**

*Vegetales encurtidos en vinagre.*

#### **COCTEL DE CAMARONES**

*Camarones apanados acompañado con salsa golf*

#### **PINCHOS DE LOMO FINO**

*Pinchos con lomo salteado y pasas.*

#### **CHURITOS RELLENOS DE POLLO.**

*Masa hojaldrado con pollo en el interior*



## Carta de Menús.

### Platos fuertes

#### **LOMO MECHADO**

*Res con vegetales introducidos en su interior con salsa de vino tinto*

#### **POLLO A LA ROTIE**

*Presa de pollo horneado al estilo Francia*

#### **CORDÓN BLUE**

*Pechuga apanada mechado con jamón y queso*

#### **ENSALADA CESAR**

*Ensalada con pollo, crotones, tomate y aderezo cesar*

#### **MAR Y TIERRA**

*Plato conformado por frutos del mar y medallones de res, con salsa americana y bordalesa*

#### **TAGLIATELLE EN SALSA DE MARISCOS**

*pasta fresca, salsa de camarones, pulpo y calamares*

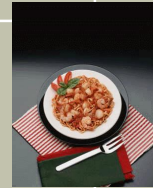
#### **CHULETA DE TERNERA**

*jugosa chuleta de ternera a la parrilla  
salsa al oporto y romero*



# Carta de Menús.

## Postres



### **ORITOS CROCANTES**

*Oritos envueltos en masa filo y salsa de manzana*

### **MOUSSE DE MOCA**

*Postre frío y esponjoso hecho de moca*

### **SELVA NEGRA**

*Torta clásica a base de chocolate y frutos del rojos*

### **FLAN DE MANZANA**

*Postre horneado cubierta de caramelo*

### **HELADO DE CHOCOLATE BLANCO**

*Postre frío a base de chocolate blanco y coulis de fresa*

### **TORTA DE TRES LECHE**

*Torta mojada a base de leche condensada y evaporada*

### **BROWNIE DE CHOCOLATE**

*Brownie con almendras servido con helado de vainilla.*