



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE
TURISMO Y HOTELERÍA**

CARRERA: GASTRONOMÍA

TEMA:

**PLAN DE MEJORAMIENTO DEL SISTEMA DE
ALIMENTACIÓN DE LOS INTERNOS DEL CENTRO
DE ORIENTACIÓN “VIRGILIO GUERRERO”**

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de
Tecnólogo en Gastronomía

Autor: Andrea Cárdenas Duran

Director: Paulina Drobronski

Quito – Ecuador

ABRIL 2015

DEDICATORIA

Quiero dedicar este proyecto a todos los jóvenes internos del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero, quienes día a día superan las adversidades con la mejor actitud.

AGRADECIMIENTO

A mis padres, hermanas, sobrinos con mucho amor y cariño les agradezco todo el esfuerzo y apoyo.

AUTORIA

Yo, Andrea Germania Cárdenas Duran, autora del presente informe, me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo.

Atentamente

ANDREA GERMANIA CÁRDENAS DURAN

Quito, Abril del 2015

Paulina Dobronski

DIRECTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICADO

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería ITHI, de Quito, por tanto se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

Paulina Doubronsky

Quito, Abril del 2015

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA

Conste por el presente documento la cesión de los derechos en trabajo fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA: Paulina Dobrowsky, por sus propios derechos en calidad de Director del trabajo fin de carrera; y la Srta. Andrea Germania Cárdenas Duran por sus propios derechos, en calidad de autor del trabajo fin de carrera.

SEGUNDA:

UNO.- El Srta Andrea Germania Cárdenas Duran realizó el trabajo fin de carrera titulado:” **Plan de Mejoramiento del sistema de alimentación del centro de orientación Virgilio Guerrero**”, para optar por el título de Tecnólogo en Gastronomía en el Instituto Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería ITHI, bajo la dirección de Lcda. Paulina Dobrowsky

DOS.- Es política del Instituto Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería ITHI, que los trabajos fin de carrera se aplique, se materialicen y difundan en beneficio de la comunidad.

TERCERA.- Los comparecientes, Paulina Dobrowsky, en calidad de director del trabajo fin de carrera y la Srta. Andrea Germania Cárdenas Duran como autora del mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en el trabajo fin de Carrera titulado: “**Plan de Mejoramiento del sistema de alimentación del centro de orientación Virgilio Guerrero**”, y conceden autorización para que el ITHI pueda utilizar este trabajo en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

CUARTA: aceptación: las partes declaradas que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derecho.

Paulina Dobrowsky

Andrea Cárdenas Duran

Quito, Abril del 2015

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	ii
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
AUTORIA.....	iv
DIRECTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN	v
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA.....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xi
RESUMEN.....	12
INTRODUCCIÓN	13
PRIMERA PARTE - PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. Identificación del problema de investigación	14
1.2. Formulación del problema	16
1.3. Objetivos	16
1.3.1. General.....	16
1.3.2. Específicos.....	16
1.4. Justificación.....	16
SEGUNDA PARTE – MARCO TEÓRICO	18
2.1. Fundamentación teórica	18
2.2. Estructura del marco teórico	20
Capítulo 1 - Descripción del ámbito espacial	20
1.1 Ubicación.....	20
1.2 Reseña Histórica del “Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero”. 20	
1.3 Descripción del área de cocina.....	21

1.4	Alimentación en el “Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero”.	26
Capítulo 2 – La alimentación en los adolescentes 27		
2.1	Nutrición en la adolescencia.....	27
2.2	Mala Alimentación.....	28
Capítulo 3 – Plan de mejoramiento de áreas de producción de alimentos..... 29		
3.1	BPM´S.....	29
Capítulo 4 – Receta 33		
4.1	Definición.....	33
4.2	Tipos de Receta.....	35
4.3	Receta Estándar.....	36
TERCERA PARTE – METODOLOGÍA38		
3.1.	Tipo y diseño de investigación.....	38
	Descriptiva:.....	38
	Método Analítico-Sintético:.....	38
	Método Cuantitativo-Cualitativo:.....	38
3.2.	Universo y muestra.....	38
3.3.	Instrumentos de recolección de datos.....	39
3.4.	Descripción del trabajo de campo.....	40
3.5.	Procesamiento y análisis.....	40
CUARTA PARTE – PRESENTACIÓN DE RESULTADOS41		
4.1.	Presentación gráfica de resultados.....	41
4.2.	Presentación gráfica de resultados.....	47
	Entrevista:.....	47
	Fichas de Observación:.....	48
4.3.	Conclusiones.....	51
4.4.	Recomendaciones.....	52
QUINTA PARTE – PROPUESTA.....53		
5.1.	Título de la propuesta.....	53
5.2.	Justificación.....	53
5.3.	Impacto.....	53

5.4.	Objetivos	53
5.4.1.	General.....	53
5.4.2.	Específicos.....	54
5.5.	Ubicación sectorial y física	54
5.6.	Viabilidad.....	55
5.7.	Plan de ejecución.....	55
5.7.1.	Distribución Dietética.....	55
5.7.2.	Necesidades nutricionales.....	56
5.7.3.	Planificación de 7 días de alimentación:.....	61
5.7.4.	Realización de recetas estándar de cada menú:	65
5.8.	Recursos	88
5.8.1.	Materiales.....	88
5.8.2.	Económicos.....	88
5.8.3.	Talento humano.	88
	REFERENCIAS.....	89
	ANEXOS:	90
	Anexo N° 1 – Formato receta estándar	90
	APÉNDICE.....	901
	Apéndice A – Formato encuesta	91
	Apéndice B – Formato entrevista.....	92
	Apéndice C – Formato ficha de observación	93
	Apéndice D – Ficha de observación N° 1	94
	Apéndice E – Ficha de observación N° 2	95

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Calidad de la comida.....	41
Tabla 2: Alimentos saludables	42
Tabla 3: Frecuencia de comidas diarias	43
Tabla 4: Cantidad suficiente de alimentos	44
Tabla 5: Utensilios utilizados.....	45
Tabla 6: Instalaciones adecuadas	46
Tabla 7: Consumo porcentual de alimentos al día	56
Tabla 8: Consumo calórico según actividad física.....	58
Tabla 9: Porciones diarias recomendadas a adolescentes	59

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1 Centro de Orientación Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran, 2014).....	20
Gráfico 2 Cocina del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014).....	21
Gráfico 3 Cocina del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014).....	22
Gráfico 4 Bodegas de Alimentos –Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014).....	22
Gráfico 5 Bodegas de Víveres del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014).....	23
Gráfico 6 Refrigerador de centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014).....	24
Gráfico 7 Bodegas de alimentos – Víveres del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014).....	24
Gráfico 8 Utensilios de cocina del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014).....	25
Gráfico 9 - Calidad de comida (Andrea Cárdenas Duran, 2014).....	41
Gráfico 10 - Alimentos saludables (Andrea Cárdenas Duran, 2014).....	42
Gráfico 11 – Frecuencia de alimentación (Andrea Cárdenas Duran, 2014).....	43
Gráfico 12 – Nivel de satisfacción (Andrea Cárdenas Duran, 2014).....	44
Gráfico 13 – Menaje utilizado (Andrea Cárdenas Duran, 2014).....	45
Gráfico 14 – Estado de comedores (Andrea Cárdenas Duran, 2014).....	46
Gráfico 15 - Comedores del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014).....	48
Gráfico 16 - Self Service del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014).....	49
Gráfico 17 - Cachas del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014).....	50
Gráfico 18 - Mapa ubicación Centro de Orientación Virgilio Guerrero. Googlemaps (https://www.google.com.ec/maps/place/Isaac+Alb).....	54
Gráfico 19 Porcentaje de consumo de alimentos según edad.....	57

RESUMEN

En la edad de los 13 hasta los 18 años, el adolescente se encuentra en pleno desarrollo biológico, físico, psíquico, motriz y social. Es decir se producen cambios importantes en las magnitudes físicas y en la composición corporal que tienen como base una buena alimentación y nutrición. Si las necesidades nutricionales presentes durante este período de los adolescentes no son satisfechas y/o tiene una alimentación deficiente, el organismo sufre alteraciones bioquímicas y fisiológicas que afectan en el crecimiento, alteraciones cognoscitivas y una menor capacidad física e intelectual, los principales objetivos fueron desarrollar un plan de mejoramiento del sistema de alimentación del “Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero”, mediante el estudio, planificación de menús para la correcta alimentación de los internos y elaboración de un recetario. Establecer la verdadera situación de los internos para la planificación adecuada de los menús y como resultado diseñar un plan de mejoramiento de los menús para adolescentes internos, los métodos utilizados son el método inductivo y deductivo, para ir de lo general a lo específico, y poder identificar los problemas que mantiene el centro de orientación juvenil.

INTRODUCCIÓN

El Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero, se encuentra ubicado al norte de Quito, este acoge aproximadamente 90 jóvenes varones entre las edades de 13 a 18 años que han infringido la ley.

Este centro para la alimentación de los jóvenes cuenta con 5 personas encargadas de la elaboración de los alimentos, para esto los recursos económicos son entregados por parte del Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos.

Diariamente se elabora la comida para 120 personas, entre ellas el personal administrativo.

Previo un análisis se sirve 5 comidas diarias, balanceadas y de acuerdo a las necesidades que requieren los jóvenes internos.

En el presente trabajo se recomendó una mayor variabilidad en las recetas, el establecimiento de dietas estandarizadas, una mejor preparación y aprovechamiento de los alimentos disponibles, sin que se encarezca el presupuesto destinado a los internos y la entrega de un recetario.

Con una adecuada alimentación esto influye a que los internos cambien de actitud dentro de los Centros de Orientación, generando un cambio y una verdadera rehabilitación.

PRIMERA PARTE - PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación del problema de investigación

Se analizó el sistema de alimentación en el “Centro Virgilio Guerrero” donde brindan apoyo gratuitamente a adolescentes, entre 13 y 18 años de edad, quienes se encuentran internados por infringir la ley, están a disposición del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. (CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR)

Se trató este tema, con el fin de examinar el porqué del descuido de las autoridades competentes respecto a la alimentación de los internos, problema muy importante y poco mencionado.

Las Naciones Unidas para los derechos humanos proponen dos puntos importantes dentro del “mínimo tratamiento de los reclusos en cuanto a su alimentación”

1) Todo recluso recibirá de la administración, a las horas acostumbradas, una alimentación de buena calidad, bien preparada y servida, cuyo valor nutritivo sea suficiente para el mantenimiento de su salud y de sus fuerzas.

2) Todo recluso deberá tener la posibilidad de proveerse de agua potable cuando la necesite. (1997)

En cuanto a la alimentación, la adolescencia es una etapa “difícil” de la vida, por cuanto el individuo atraviesa una transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto.

La correcta alimentación en este periodo trae también consigo cambios de personalidad y en sus patrones de conducta.

Los adolescentes presentan necesidades nutritivas como los procesos de maduración sexual, aumento de talla y peso, masa corporal y masa ósea, por lo que los nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales deben ser consumidos de forma equilibrada.

Por las distintas personalidades y comportamientos de los adolescentes no es posible precisar una dieta estricta, lo que se proponen son pautas que sirvan de guía para una correcta alimentación. (Alto comisionado de las Naciones Unidas para los derechos Humanos, 2007)

“El Derecho penitenciario es la rama del Derecho que se ocupa de la ejecución de las penas y medidas de seguridad privativas de libertad o de derechos. Surge como disciplina jurídica autónoma a principios del siglo XX.” (COBO, 1982)¹

La realidad de los internos se agrava aún más por cuanto, por lo general, la infraestructura carcelaria es totalmente obsoleta e inadecuada; hay un marcado deterioro de las condiciones de las estructuras que en algunos casos son vetustas; y en otros, no son funcionales, es decir no es la adecuada para que funcionen centros de rehabilitación social; además la falta de sanidad, higiene y seguridad, ponen en alto riesgo la integridad física y psíquica de los detenidos, violándose el mandato constante en el Art. 201 de la Constitución de la República del Ecuador en el que se instituye que “El sistema de rehabilitación social tendrá como finalidad la rehabilitación integral de las personas sentenciadas penalmente para reinsertarlas en la sociedad, así como la protección de las personas privadas de libertad y la garantía de sus derechos”.

¹ Se utilizó esta referencia de este libro del año 1982 ya que no encontramos publicaciones recientes que se refieran a este tema.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo afecta la falta de un plan de alimentación en el área de cocina del “Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero”?

1.3. Objetivos

1.3.1. General.

- Elaborar un plan de mejoramiento del sistema de alimentación del “Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero”, mediante el estudio y planificación de menús para la correcta alimentación de los internos.

1.3.2. Específicos.

- Analizar las diferentes etapas del desarrollo de los adolescentes para conocer cada uno de los factores que pueden influir en su alimentación.
- Estandarizar recetas en cantidades, porciones, porcentajes de nutrientes adecuadas.
- Evaluar el nivel de conocimientos de manipulación y elaboración de alimentos del personal que prepara los menús.
- Analizar la factibilidad del plan de mejoramiento.

1.4. Justificación

Por todo lo expuesto se consideró necesario y urgente la reestructuración del sistema de alimentación de los internos.

Deficiencias en la planta de la cocina, del espacio y de las condiciones necesarias para el almacenaje de los alimentos, de algunos implementos básicos de higiene, del equipo necesario para el procesamiento y la preparación

de los alimentos, así como en la planificación de menús y en la manipulación de alimentos.

En el presente trabajo se recomendó una mayor variabilidad en las recetas, el establecimiento de dietas estandarizadas, una mejor preparación y aprovechamiento de los alimentos disponibles, sin que se encarezca el presupuesto destinado a la alimentación de los internos.

Además una capacitación de manipulación de alimentos para los cocineros y cocineras, el desarrollo de un programa de mantenimiento preventivo de utensilios.

Con una adecuada alimentación esto influye a que los internos cambien de actitud dentro de los Centros Orientación, generando un cambio y una verdadera rehabilitación.

SEGUNDA PARTE – MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación teórica

Hasta la fecha, no se conoce de estudios o planes de mejoramiento de la alimentación de internos privados de la libertad, en este caso jóvenes de entre 13 a 18 años.

Sin embargo las autoridades del “Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero” con la colaboración de instituciones del estado (Ministerio de Justicia y Derechos Humanos y Cultos) han suministrado los recursos necesarios para la alimentación diaria de los internos.

El Ministerio de Justicia y Derechos Humanos y Cultos, ha emprendido un ambicioso proyecto por la reestructuración integral de todos los centros de privación de libertad del país.

Dicha cartera de estado afirma lo siguiente: “Con el fin de familiarizar a los nuevos funcionarios de los Centros de Atención Integral para adolescentes en conflicto con la Ley (CAI) con el Modelo de Atención Socio-Psico-Pedagógico para Adolescentes en Conflicto con la Ley, el Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos realiza el programa de capacitación: “Formación – Acción sobre el funcionamiento de los CAI”. (2013), los nuevos colaboradores podrán vivenciar sus conocimientos teórico-prácticos en el Centro de Adolescentes Infractores “Virgilio Guerrero” de Quito, que será el “centro piloto” para su capacitación vivencial.

En cuanto al plan del sistema alimentario, este se basará en estudios previos de nutrición y dietética para jóvenes de entre 13 a 18 años.

Durante esta etapa, el adolescente “sufre” cambios físicos y psicológicos por lo tanto necesitan las cantidades suficientes de nutrimentos alimenticios para su buen desarrollo, para esto también debe tomarse en cuenta el entorno en el cual el adolescente se desarrolla. (A., 2000)

Es indispensable para el buen desenvolvimiento del adolescente tomar en cuenta todos los aspectos antes mencionados e implementar programas de capacitación a quienes realizan los menús diarios.

2.2. Estructura del marco teórico

Capítulo 1 - Descripción del ámbito espacial

1.1 Ubicación.

El “Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero” está ubicado en el norte de la ciudad de Quito, en las calles Isaac Albéniz E5-01 y Lizarzaburu en el Sector El Inca.



Gráfico 1 Centro de Orientación Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran, 2014)

1.2 Reseña Histórica del “Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero”.

El “Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero” es una Institución del Estado Ecuatoriano que mediante convenio con la Congregación de Religiosos Terciarios Capuchinos administra y aplica un modelo de atención integral, (13

de febrero de 1995) Modelo aceptado por el Ministerio de Justicia Derechos Humanos y Cultos del Ecuador hasta la presente fecha.

- 1929 en el Gobierno del Dr. Isidro Ayora como “Escuela Correccional” Tratamientos inadecuados
- 1937 en el Gobierno del General Alberto Enríquez Gallo. Se crean los Tribunales de Menores y la Dirección General de Hogares de Protección Social se cambia al nombre de “Escuela de Trabajo”
- 1971: Dos Instituciones, Casa de Observación e Instituto Profesional Virgilio Guerrero
- 1992: Se establece tres fases Hogar de Tránsito, Casa de observación e Instituto Profesional Virgilio Guerrero
- El 14 de octubre a través del Ministerio de Bienestar Social se suscribe el primer convenio con la Congregación de Religiosos Terciarios Capuchinos. Toma el nombre de Centro de Orientación Juvenil “Virgilio Guerrero.
- 1995 el 13 de febrero asume la dirección y administración los Religiosos Terciarios Capuchinos se implementa la pedagogía Amigoniana y se establecen tres programas: Recepción, Internamiento y Libertad Asistida. (CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL VIRGILIO GUERRERO, 2014)

1.3 Descripción del área de cocina.

El “Centro de Orientación Virgilio Guerrero”, tiene con una cocina con las siguientes dimensiones: 12 metros x 6 metros



Gráfico 2 Cocina del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014)



Gráfico 3 Cocina del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014)

La cocina cuenta con dos bodegas externas, una de alimentos secos (granos, aceites, harinas, etc.) y una de alimentos frescos (tomates, cebollas, frutas, etc.)



Gráfico 4 Bodegas de Alimentos – Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014)



Gráfico 5 Bodegas de Víveres del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014)

Se detalla a continuación la batería de cocina que se observó:

- Olla arrocera industrial
- Congelador
- Refrigerador
- Mesones de acero inoxidable
- Utensilios en buen estado
- Licuadoras industriales
- Ollas, sartenes, pailas de aluminio.



Gráfico 6 Refrigerador de centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014)



Gráfico 7 Bodegas de Alimentos – Viveres del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014)



Gráfico 8 Utensilios de cocina del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014)



Gráfico 9 Utensilios de cocina del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014)

1.4 Alimentación en el “Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero”.

En el “Centro de Orientación Virgilio Guerrero”, sirven 5 comidas al día.

- 1) 07:00 am – Desayuno
- 2) 10:00 am – Colación
- 3) 12:30 am – Almuerzo
- 4) 16:00 pm – Colación
- 5) 18:00 pm – Merienda

Los menús diarios no tienen una planificación mensual, se preparan los alimentos según la coordinación interna del personal de la cocina.

Capítulo 2 – La alimentación en los adolescentes

2.1 Nutrición en la adolescencia.

La nutrición tiene gran importancia en el crecimiento y desarrollo de los adolescentes.

“Durante la adolescencia, los varones suelen ingerir más calorías y, por lo tanto, consumen más alimentos que las mujeres porque proporcionalmente gastan más energía. Si ambos comieran lo mismo, los adolescentes no contarían con los nutrimentos necesarios para su crecimiento y correrían el riesgo de padecer obesidad.” (Josefina, 2009)

Por estas razones es muy importante valorar todos estos aspectos a la hora de la elaboración de los alimentos.

En esta etapa el adolescente “sufre” cambios importantes en su sistema óseo y muscular, es por eso que expertos recomiendan la ingesta de Vitaminas D, calcio, fosforo, etc.

“Los adolescentes siempre buscan su identidad e independencia, son multifacéticos y manifiestan diferentes gustos, de manera que esta etapa de la vida es una de las más difíciles, tanto para los padres como para los hijos, y es el momento oportuno para que los adultos intervengan en su educación y nutrición, con el propósito de asegurar su salud y bienestar. Es conveniente, además, promover las interrelaciones familiares para evitar problemas emocionales que puedan inhibir la secreción de la hormona del crecimiento” (Josefina, 2009)

2.2 Mala Alimentación.

Esta es una problemática que debe abarcar un análisis socio-económico del entorno, ya que de acuerdo la capacidad económica de adquirir alimentos y la preparación de alimentos saludables. (Ballabriga, 2001)

En la actualidad las principales causas de sufrir enfermedades por la mala alimentación es el consumo excesivo de grasas y carbohidratos.

La mala alimentación desencadenaría una larga lista de enfermedades que pueden surgir, por ejemplo:

- Caries dental
- Obesidad
- Diabetes Mellitus
- Arteriosclerosis
- Hipertensión
- Estrés
- Cáncer

Capítulo 3 – Plan de mejoramiento de áreas de producción de alimentos

3.1 BPM'S.

Las Buenas Prácticas de Manufactura son normas reglamentos y procedimientos muy importantes en la elaboración de alimentos saludables, su aplicación disminuye considerablemente los riesgos de epidemias causadas por bacterias o microorganismos.

Las BPM básicamente, son un conjunto de herramientas que se implementan en la industria de alimentos, las cuales tienen como objetivo principal, la obtención de productos higiénicamente procesados para el consumo humano. Donde los ejes principales son las metodologías utilizadas para el control y manejo de: materias primas, producto terminado, higiene del personal, control de plagas, manejo de residuos, mantenimiento de instalaciones, equipos y utensilios entre las más importantes.

La implementación de las BMP generan ventajas para los empresarios donde se ven beneficiados en términos de reducción de pérdidas de producto por descomposición o alteración producida por diversos contaminantes y a la vez, contribuyen a mejorar el posicionamiento de sus productos, mediante el reconocimiento de su marca relacionada a sus atributos positivos tanto de calidad como de salubridad.

Para la implementación de las BMP se puede seguir la siguiente metodología dividida en etapas:

Primera etapa:

Difusión y lanzamiento del programa.

Se difundirán los objetivos del programa de BPM, su importancia, ventajas y necesidades de implementación.

Segunda etapa:

Sensibilización y capacitación básica.

Los tutores de las industrias de alimentos realizarán la sensibilización y capacitación al cuerpo gerencial acerca de

Gestión de calidad y sistemas BPM.

Tercera etapa:

Implementación y auditorías.

La implementación consistirá en aplicar las medidas necesarias para cubrir los aspectos o requerimientos que abarcan las BMP.

El funcionamiento y mantenimiento de las BMP se realizará mediante un control continuo, para lo cual se desarrollarán e implementarán auditorías internas.

Es una regulación obligatoria del gobierno para las empresas de alimentos y bebidas, aquellas que tienen relación con la industria de Alimentos, según el Decreto ecuatoriano No. 3253 de Buenas Prácticas de Manufactura, obligatorio desde enero 2011 para la industria procesadora.

El riesgo epidemiológico inherente al producto alimentario procesado: comprende alimentos que por su naturaleza, composición, proceso, manipulación y población a la que va dirigida tiene alto, mediano y bajo riesgo de causar daño a la salud.

De alto riesgo:

1. Elaboración de productos lácteos;
2. Elaboración de bebidas no alcohólicas; producción de aguas minerales y otras aguas embotelladas;
3. Elaboración de productos cárnicos y derivados;
4. Elaboración de alimentos dietéticos, alimentos para regímenes especiales y complementos nutricionales;
5. Elaboración de ovoproductos.

De mediano riesgo:

1. Elaboración de cereales y derivados;
2. Elaboración y conservación de frutas, legumbres, hortalizas, tubérculos, raíces, semillas, oleaginosas y sus derivados;
3. Elaboración y conservación de pescados, crustáceos, moluscos y sus derivados;
4. Elaboración de comidas listas y empacadas;
5. Elaboración de bebidas alcohólicas.

De bajo riesgo:

1. Elaboración de cacao y derivados;
2. Elaboración de salsas, aderezos, especias y condimentos;
3. Elaboración de caldos y sopas deshidratadas;
4. Elaboración de café, té, hierbas aromáticas y sus derivados;
5. Elaboración de aceites y grasas comestibles;
6. Elaboración de almidones y productos derivados del almidón;
7. Elaboración de gelatinas, refrescos en polvo y preparaciones para postres;
8. Elaboración de azúcar y sus derivados.

9. Elaboración de otros productos alimenticios no contemplados anteriormente.

Capítulo 4 – Receta

4.1 Definición.

Una receta de cocina (o simplemente receta), en gastronomía, es una descripción ordenada de un procedimiento culinario. Consiste en una lista de ingredientes necesarios, seguido de una serie de instrucciones con la cual se elabora un plato o una bebida específicos. Suele incluir en algunos casos una lista de los utensilios de cocina adecuados para su realización. Ocasionalmente incluye una descripción social, histórica que motiva la receta.

Las recetas pueden transmitirse a lo largo de la historia de los pueblos, de generación en generación, mediante tradición oral, o escritas mediante su recopilación en libros de cocina o recetarios culinarios. Este conocimiento compilado forma parte importante de la cultura de un grupo humano, su evolución permite conocer los cambios a los que se ve sometida una cultura. Su empleo en estudios sociológicos y antropológicos, o en historia permite conocer las condiciones culinarias, los gustos, e influencias de un periodo. En el siglo XXI las recetas culinarias aparecen frecuentemente en medios de comunicación como programas de televisión, revistas, periódicos, blogs. (Peralta, 2013)

Como características generales debemos mencionar que las recetas tienen ciertas normas y reglas precisas para su escritura. Si la receta se dirige al público en general, debería estar escrita en lenguaje simple y fácil de entender. En muchos casos suponen un conocimiento básico de las técnicas de cocina. Las recetas aparecen generalmente categorizadas en familias que se agrupan

por ingrediente principal, tipo de preparación, país, etc. forman parte de un libro de cocina.

Las recetas formales incluyen como elementos:

Denominación del plato (o bebida) acompañada de su origen

Tiempo de preparación, y en algunas ocasiones la complicación valorada adecuadamente contra una escala. Generalmente para describir el tiempo que se dedicará a la elaboración del plato se emplean unidades de tiempo expresadas en minutos, a lo sumo horas. La complicación del plato suele ser una combinación entre el número de ingredientes, el número de procesos y el tiempo empleado. Si el plato necesita de un intervalo de tiempo antes de ser servido, sería bueno que figurara en esta parte inicial.

Lista de ingredientes requeridos con sus cantidades o proporciones. Suelen emplearse unidades de medida internacional, local o incluso culinaria (como son cucharada, cucharadita, taza, pizcas,...). De la lista de ingredientes, y su cantidad asociada al número de raciones que se desea preparar, se expresa el número de porciones finales, si se desea otra cantidad se emplean reglas de proporcionalidad. Los ingredientes se ordenan según su orden de uso. Cuando la disponibilidad de los ingredientes resulta comprometida, suele indicarse ingredientes alternativos. De la misma forma si los ingredientes pueden ser poco familiares, se suele hacer referencia a glosarios.

Herramientas empleadas necesarias para la elaboración. Esta descripción no es habitual en la mayoría de los textos. Se puede deducir de la descripción de los procesos. Una receta profesional incluye el tamaño de los recipientes a emplear.

Pasos a seguir en orden cronológico. Esta secuencia de procesos comienza indicando los procesos de preparación de los ingredientes (picado, escaldado, fritura, cocción, etc.), y finaliza con las tareas de emplatado final y su puesta en la mesa. Suele tener una estructura enumerada en la que cada paso se incluye en cada ítem.

En recetas editadas en libros, o recetarios culinarios, usualmente se incluye una fotografía del plato ya montado, y generalmente ya decorado para su muestra a los comensales. A veces incluye una ilustración secuenciada de los procesos más notables. Para mejorar la didáctica de la receta suele incluirse indicaciones acerca de cómo elegir un buen ingrediente, detalles sobre la calidad de los mismos. Si el ingrediente indicado no es habitual al lector, proporcionar consejos acerca de donde poder encontrarlo. La inclusión sobre ciertos detalles empleados en las técnicas culinarias no habituales puede ayudar a un lector a reproducción con éxito la receta. En las recetas se incluye a veces el cómputo total de calorías que supone su ingesta, así como cualquier indicación nutricional. En las recetas culinarias generalmente es menos deseable conocer el origen histórico, sociológico del plato.

4.2 Tipos de Receta.

La clasificación de una receta estándar depende de los criterios específicos de cada empresa: todo depende de cómo consideren la preparación. Por tal motivo, podemos encontrar que una pastelería tome a la crema pastelera como una receta estándar porque no se incluye en otros productos, en cambio puede haber un restaurante que tome a esta crema dulce como una receta complementaria debido a que forma parte de diversas preparaciones que

realizan cotidianamente: tartas de frutas, pasteles, choux rellenos, empanadas, tamales, etc.

4.3 Receta Estándar.

Una receta estándar es una fórmula escrita para producir un plato o artículo alimenticio de una calidad específica y cantidad deseada. La receta estándar muestra la cantidad exacta de cada ingrediente usado en la preparación del plato y la secuencia del paso a seguir en su preparación. (Ver Anexo N° 1)

Se debe tener un gran cuidado al utilizar los ingredientes precisos en los procedimientos de cocinar de modo que el estándar producirá el producto deseado. La receta estándar ayuda a obtener el valor preciso de los platos o de los artículos alimenticios, controla el costo unitario de los alimentos y asegura consistencia en la calidad y en la preparación de los alimentos. (Martinez, 2008)

La receta estándar es un listado de todos los ingredientes que necesitamos para elaborar alguna receta, en la cual no sólo se deben incluir las cantidades de cada ingrediente con sus respectivas unidades y sus costos. Por eso, además de ser una guía para saber cómo preparar y montar algún platillo, o incluso para determinar el tiempo real de preparación, esencialmente, la receta estándar nos sirve para calcular el costo real de cualquier platillo.

El éxito o fracaso de un restaurante depende en gran medida del cuidado que se invierta en basar la oferta de platillos en recetas estándar. A diferencia de la receta convencional que encontramos en los recetarios y revistas de cocina, la receta estándar contiene muchos más parámetros que el tiempo, dificultad de preparación, clasificación de la receta o consejos, justamente para poder obtener el costo del platillo, bebida o postre. Además, de ser una herramienta para el control financiero, la receta estándar tiene otro

beneficio muy importante: no importa quién y dónde prepare la receta, la calidad será la misma. (Peralta, 2013)

La receta estándar es la parte medular en la administración de un restaurante. Si un restaurante no emplea un correcto manejo estandarizado de sus recetas, sus precios en carta, no serán los correctos con respecto a cada platillo, llevando así al negocio a un futuro nada prometedor. La administración es como la materia prima para realizar alguna receta, si es de buena calidad, el resultado será satisfactorio y será reconocido, pero si es mala calidad tendrá un mal resultado.

TERCERA PARTE – METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Descriptiva:

Mediante este tipo de investigación se describieron y mediaron las condiciones en las que se encuentra el plan de alimentación de los internos. Además se tuvo en cuenta la capacidad que se requiere para evaluar y exponer detalladamente las características del problema.

Método Analítico-Sintético:

Mediante este método se analizó el entorno donde se desarrolla el problema utilizando la lógica, para considerar minuciosamente toda la problemática de alimentación y las áreas que se utiliza para la producción de alimentos.

Método Cuantitativo-Cualitativo:

A través de este método se aplicó una encuesta, se utilizó el método cuantitativo, mediante la tabulación de las respuestas. Las fichas de observación y entrevista se analizaron mediante el método cualitativo, con el fin de determinar los cambios necesarios para elaboración de alimentos nutritivos.

3.2. Universo y muestra

Se realizó las encuestas a los 95 jóvenes internos del “Centro de Orientación Virgilio Guerrero”, no aplicamos el cálculo muestral ya que el universo es menor a 300.

3.3. Instrumentos de recolección de datos

- Encuesta:

Es una técnica que consiste en obtener información acerca de una parte de la población o muestra, mediante el uso del cuestionario o de la entrevista. La recopilación de la información se realiza mediante preguntas que midan los diversos indicadores.

Los cuestionarios pueden ser:

Abiertos: Cuando el interrogado contesta libremente, presentando la dificultad para tabularlas.

Cerrados: Son aquellos en que se responden con SI o NO o con una tercera alternativa, son fáciles de tabular.

Se diseñará una encuesta con 6 preguntas para los internos, con preguntas que abarquen la problemática a tratarse. (Ver apéndice A)

- Entrevista:

Es una técnica mediante la cual una persona obtiene información directa de otra y puede clasificarse en:

Dirigida o estructurada que se hace a través de un cuestionario

No estructurada: que puede ser: focalizada, libre

Se entrevistará a una persona del área de administración del “Centro de Orientación Virgilio Guerrero” (Ver apéndice B).

- Fichas de Observación:

Son instrumentos de la investigación de campo. Se usan cuando el investigador debe registrar datos que aportan otras fuentes como son personas, grupos sociales

o lugares donde se presenta la problemática, son un complemento de la entrevista y las encuestas.

Se utilizarán fichas de observación de campo para evaluar ciertos parámetros como la producción de alimentos a los empleados de cocina del “Centro de Orientación Virgilio Guerrero”. (Ver apéndice C)

3.4. Descripción del trabajo de campo

La recolección de datos e información se realizó en dos semanas, cuatro días por semana, en horas en las que se sirven los alimentos y durante los recesos de los internos, porque en estos horarios no se interrumpió en el desarrollo de otras actividades programadas para los internos.

3.5. Procesamiento y análisis

Se procesó la información a través del uso del software Excel, para la obtención de datos porcentuales y promediales y Word para la elaboración del trabajo escrito.

CUARTA PARTE – PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Presentación gráfica de resultados

¿La comida que recibe en el Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero es de su agrado?

Tabla 1: Calidad de la comida

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	95%
NO	3	5%
TOTAL	64	100%

Nota: Encuesta realizada en el "Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero"

Elaborado por: Andrea Cárdenas Duran, 2014

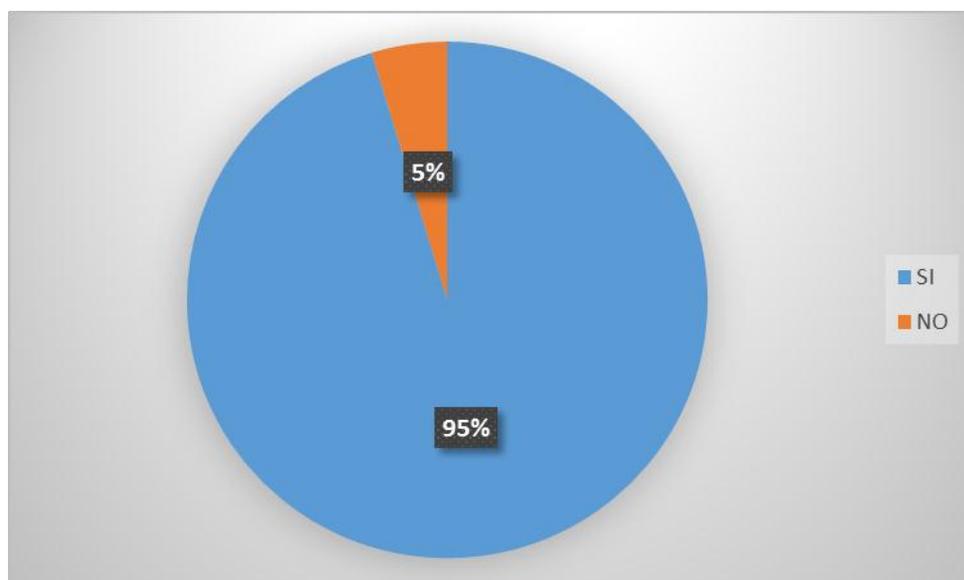


Gráfico 9 - Calidad de comida (Andrea Cárdenas Duran, 2014)

De acuerdo a los resultados obtenidos, se concluyó que la gran mayoría de los jóvenes internos están satisfechos con la calidad de comida que se sirven en el centro de orientación, una mínima cantidad de jóvenes está en desacuerdo y esto confirma la necesidad de ciertos cambios necesarios en el menú.

¿Cree Ud. que estos alimentos son saludables?

Tabla 2 Alimentos saludables

<u>RESPUESTA</u>	<u>FRECUENCIA</u>	<u>PORCENTAJE</u>
SI	64	100%
NO	0	0%
TOTAL	64	100%

Nota: Encuesta realizada en el "Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero"

Elaborado por: Andrea Cárdenas Duran, 2014

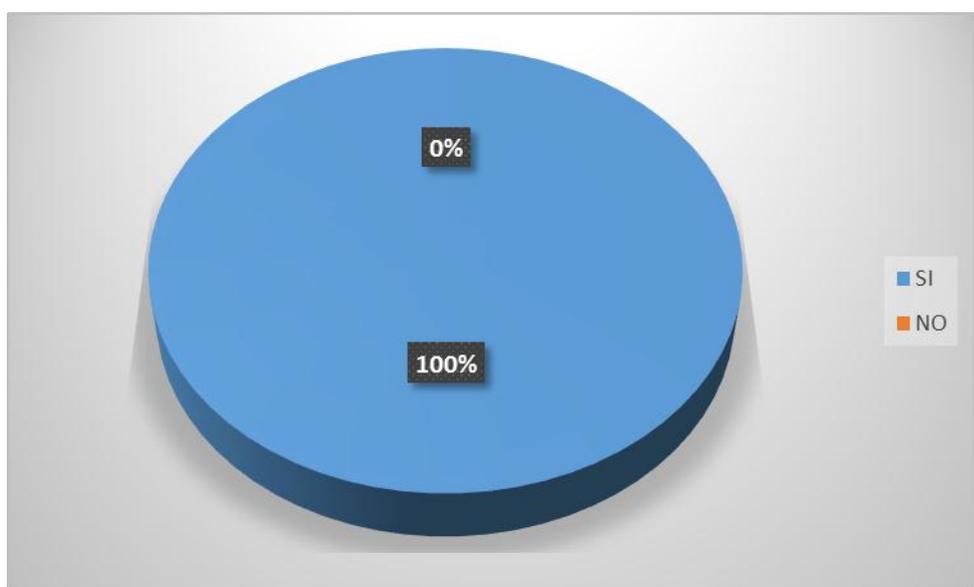


Gráfico 10 - Alimentación saludable (Andrea Cárdenas Duran, 2014)

La totalidad de los internos manifestó que los alimentos que se sirven diariamente son saludables, con esto determinamos los cambios que se deben realizar en los menús son más técnicos.

¿Cuántas veces recibe Ud. alimentos por día?

Tabla 3 Frecuencia de comidas diarias

<u>RESPUESTA</u>	<u>FRECUENCIA</u>	<u>PORCENTAJE</u>
1 vez	0	0%
2 veces	0	0%
3 veces	0	0%
4 veces	0	0%
5 veces	64	100%
<u>TOTAL</u>	64	100%

Nota: Encuesta realizada en el "Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero"

Elaborado por: Andrea Cárdenas Duran, 2014

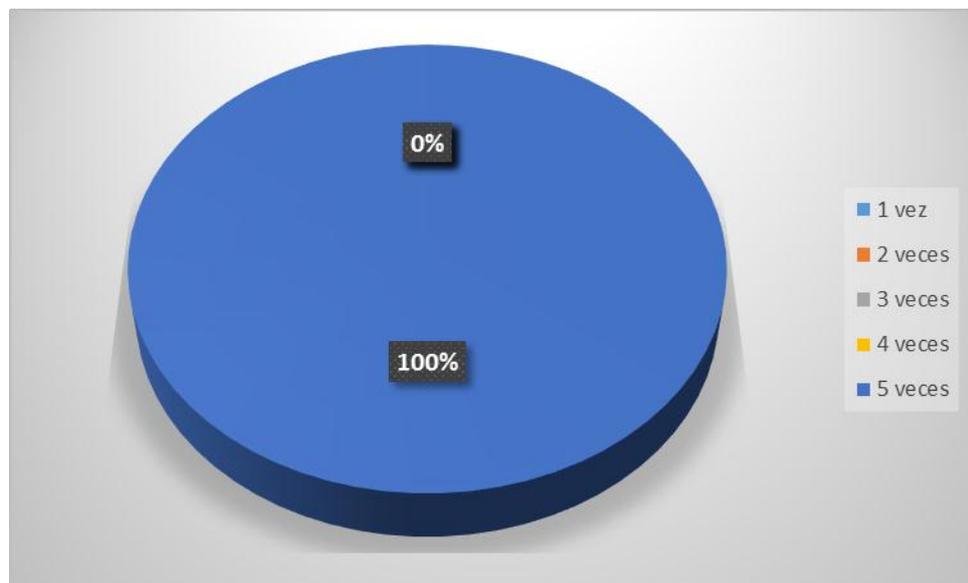


Gráfico 11 – Frecuencia de alimentación (Andrea Cárdenas Duran, 2014)

De acuerdo a los resultados de las encuestas los internos se ingieren cinco raciones diarias de alimentos a distintas horas, tendríamos que verificar que la distribución de alimentos al día sea adecuada según su edad y actividad física.

¿Con la comida diaria que le sirven, se siente satisfecho?

Tabla 4 Cantidad suficiente de alimentos

<u>RESPUESTA</u>	<u>FRECUENCIA</u>	<u>PORCENTAJE</u>
SI	53	83%
NO	11	17%
<u>TOTAL</u>	64	100%

Nota: Encuesta realizada en el "Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero"

Elaborado por: Andrea Cárdenas Duran, 2014

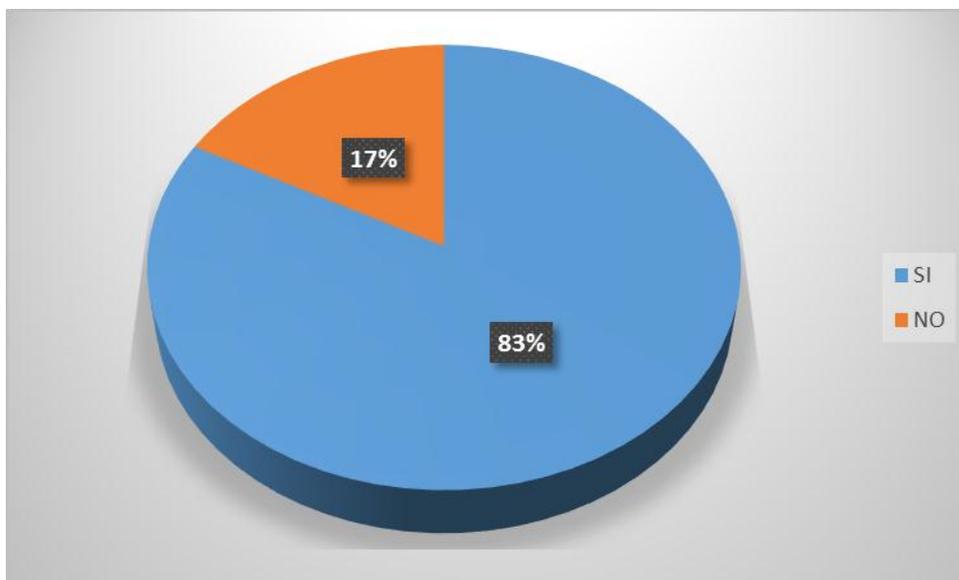


Gráfico 12 – Nivel de Satisfacción (Andrea Cárdenas Duran, 2014)

Una mínima cantidad considera que no es la cantidad suficiente, deberíamos revisar la cantidad de gramaje vs la cantidad de calorías que necesitan diariamente los adolescentes.

¿La vajilla y utensilios para servirse los alimentos cree que es la adecuada?

Tabla 5 Utensilios utilizados

<u>RESPUESTA</u>	<u>FRECUENCIA</u>	<u>PORCENTAJE</u>
SI	62	97%
NO	2	3%
<u>TOTAL</u>	64	100%

Nota: Encuesta realizada en el "Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero"

Elaborado por: Andrea Cárdenas Duran, 2014

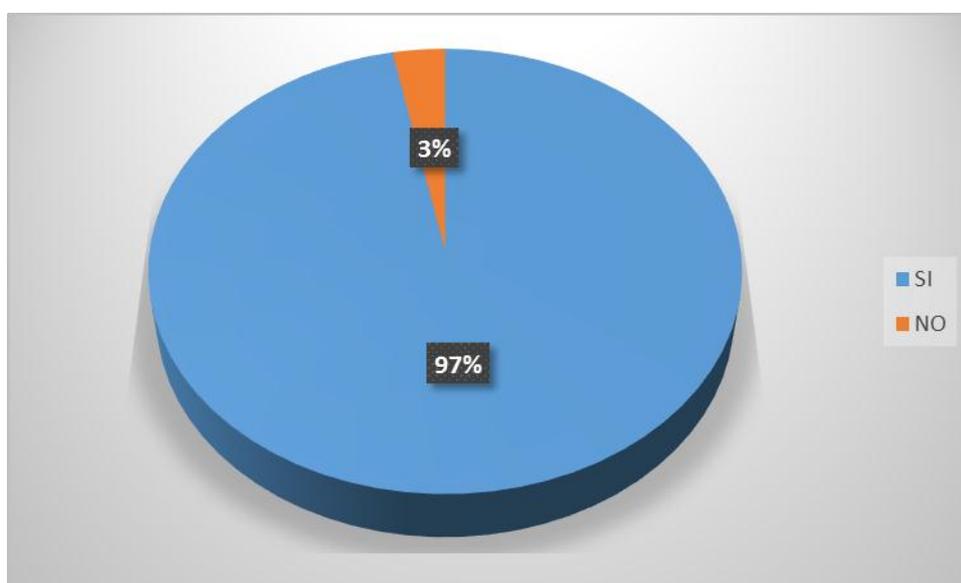


Gráfico 13 – Menaje utilizado (Andrea Cárdenas Duran, 2014)

El porcentaje de insatisfacción sobre los utensilios y vajilla es muy bajo, teniendo en cuenta el entorno donde se encuentran se deberá analizar el cambio o mantener los utensilios.

¿Cree Ud. que el lugar donde le sirven los alimentos es un lugar adecuado?

Tabla 6 Instalaciones adecuadas

<u>RESPUESTA</u>	<u>FRECUENCIA</u>	<u>PORCENTAJE</u>
SI	63	98%
NO	1	2%
<u>TOTAL</u>	64	100%

Nota: Encuesta realizada en el "Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero"

Elaborado por: Andrea Cárdenas Duran, 2014

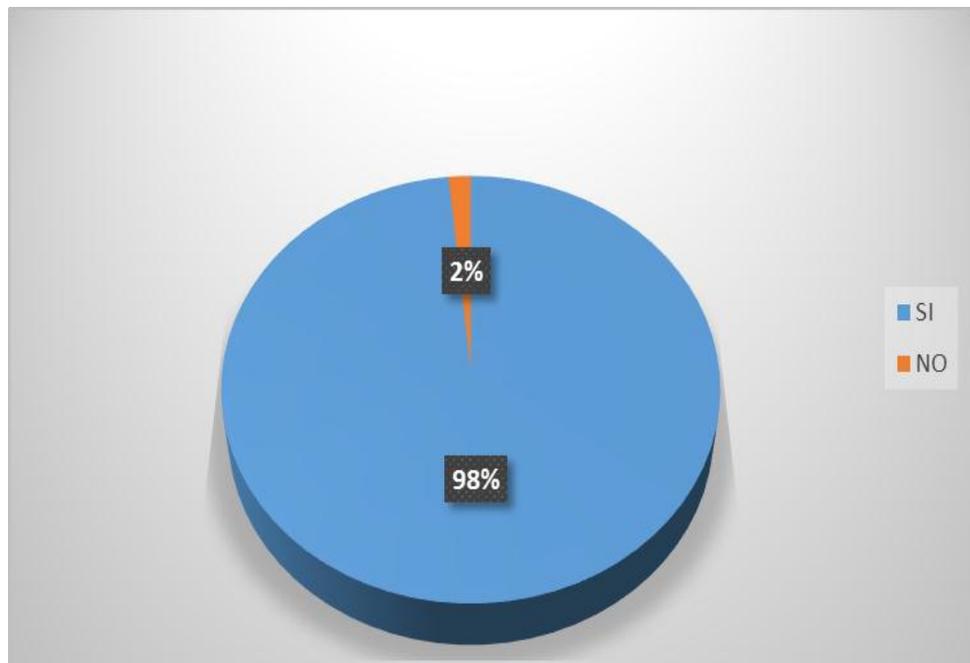


Gráfico 14 – Estado de comedores (Andrea Cárdenas Duran, 2014)

Los internos generalmente están muy satisfechos del lugar donde se sirven los alimentos, tomando en cuenta el entorno donde se encuentran y las circunstancias que les mantiene en este lugar.

4.2. Presentación gráfica de resultados

Entrevista:

El 19 de Julio de 2014, se entrevistó a la Sra. Teresa Arboleda, Jefe de cocina del Centro de Orientación Virgilio Guerrero.

1.- ¿Cuáles son sus responsabilidades en el “Centro de Orientación Virgilio Guerrero?”

T. A. “Yo trabajo aquí ya por seis años. Soy responsable de todas las tareas de la cocina y comedor. Realizamos cinco comidas diarias para 120 personas, entre ellas 95 jóvenes y 25 personal administrativo, operativo y policías”.

2.- ¿Cuántas personas trabajan en la cocina en la producción de alimentos?

T. A. “Trabajamos cinco personas, ocho horas diarias”.

3.- ¿Cuántas veces Uds. sirven alimentos al día a los jóvenes internos?

T. A. “Nosotros servimos cinco comidas diarias el desayuno, colación, almuerzo, colación, merienda”.

4.- ¿En qué se basan Uds. nutricionalmente para la realización de los menús?

T. A. “No tenemos una planificación técnica de menús, ya que cocinamos de acuerdo a lo que nos entreguen los proveedores”.

5.- ¿En los últimos años Uds. han tenido algún tipo de capacitación en producción de alimentos?

T. A. “No, no hemos tenido capacitación directa. Las autoridades no entregan libros de cocina o de nutrición. A pesar de todo esto creemos que la comida que preparamos diariamente están compuestos de carbohidratos, frutas, proteínas y vitaminas”.

6.- ¿Dónde realizan Uds. las compras de los alimentos y cada qué tiempo?

T. A. “Hay 3 proveedores, ellos nos entregan semanalmente la comida, la carne y los lácteos entregan los días jueves, frutas y verduras los días viernes y los víveres los días lunes”.

Fichas de Observación:

La observación se realizó el día sábado 19 de Julio de 2014, se efectuó la visita al centro de orientación a las 14:00, el personal se encontraba haciendo limpieza del menaje de cocina, cocina, hornos, pisos. (Ver apéndice D)

La cocina cuenta con dos bodegas, una de verduras y frutas y otra de alimentos secos o víveres.

Existen dos comedores que cuentan con la capacidad para 120 personas, este en el momento en el proceso de limpieza.



Gráfico 15 - Comedores del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014)

Además el servicio de alimentación es a través de “self service”, donde cada interno se acerca con su bandeja y el personal de cocina le sirve su porción respectiva.



Gráfico 16 - Self Service del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014)

De acuerdo a la actividad física que realizan los internos o el tipo de actividad que desarrollan, ellos diariamente cuentan en distintas horas con 45 minutos diarios de actividad como por ejemplo: gimnasia, futbol, vóley, etc. Estos datos son importantes para el proceso de elaboración de menús de acuerdo a su estatura y actividad física. (Ver apéndice E)



Gráfico 17 - Cachas del Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero (Andrea Cárdenas Duran 2014)

4.3. Conclusiones

- No mantienen evaluaciones continuas sobre el proceso de elaboración de alimentos.
- No existe un programa de capacitación de elaboración y manipulación de alimentos.
- El menú no está debidamente programado y existen comidas que algunas veces por semana llegan a repetirse.
- El personal de cocina no tiene idea de cuáles son los presupuestos asignados para la preparación de comida, esto limita la elaboración de nuevos menús.
- No existe un sistema adecuado de adquisición y almacenaje de alimentos.

4.4. Recomendaciones

- Se recomienda realizar continuas evaluaciones al personal que elaboran alimentos con el fin de mantener las buenas prácticas de manipulación de alimentos.
- Capacitar constantemente al personal de cocina, para así evitar retrasos en la creación de nuevos menús
- La encargada de cocina debe variar cada cierto tiempo el menú del Centro de Orientación Juvenil.
- Las autoridades del centro de orientación deben mantener informados sobre el presupuesto y valores de cada menú al personal de cocina.
- El centro de orientación debe contar con un sistema de requisiciones de alimentos y bodegas, para mantener un mejor control de los alimentos y evitar desperdicios.

QUINTA PARTE – PROPUESTA

5.1. Título de la propuesta

“Diseño de un Recetario para jóvenes entre 13 y 18 años privados de libertad del Centro de Orientación Virgilio Guerrero.”

5.2. Justificación

La propuesta de desarrollar recetarios para jóvenes de entre 13 y 18 años busca mejorar la alimentación de los internos, a través de una adecuada planificación de menús, esto beneficiará tanto a los internos, como a la administración, ya que mejorará la producción de alimentos con una correcta requisición de productos.

Con el recetario se facilitarán las tareas de adquisición y elaboración de los distintos menús nutritivos diarios.

5.3. Impacto

Este proyecto está directamente relacionado al mejoramiento de la alimentación del Centro de Orientación Virgilio Guerrero tanto para los jóvenes internos como para el personal administrativo, se considera un aporte social muy importante para esta institución ya que cambiará totalmente el sistema de elaboración de alimentos a través de la aplicación de normas de sanidad y el estudio de los nutrientes de cada menú necesario para estas edades o etapa.

5.4. Objetivos

5.4.1. General.

- Diseñar un recetario con menús nutritivos para jóvenes del Centro de Orientación Virgilio Guerrero.

5.4.2. Específicos.

- Mejorar el proceso de adquisición de alimentos de acuerdo a las distintas necesidades.
- Diseñar un recetario para el mejoramiento de los menús para los adolescentes internos.
- Fomentar una cultura de alimentación saludable-deliciosa a través de conversatorios integradores con los internos.
- Integrar armónicamente ingredientes que aporten los nutrientes necesarios para una buena alimentación.

5.5. Ubicación sectorial y física

Isaac Albéniz No. 300 y El Morlán, Sector El Inca

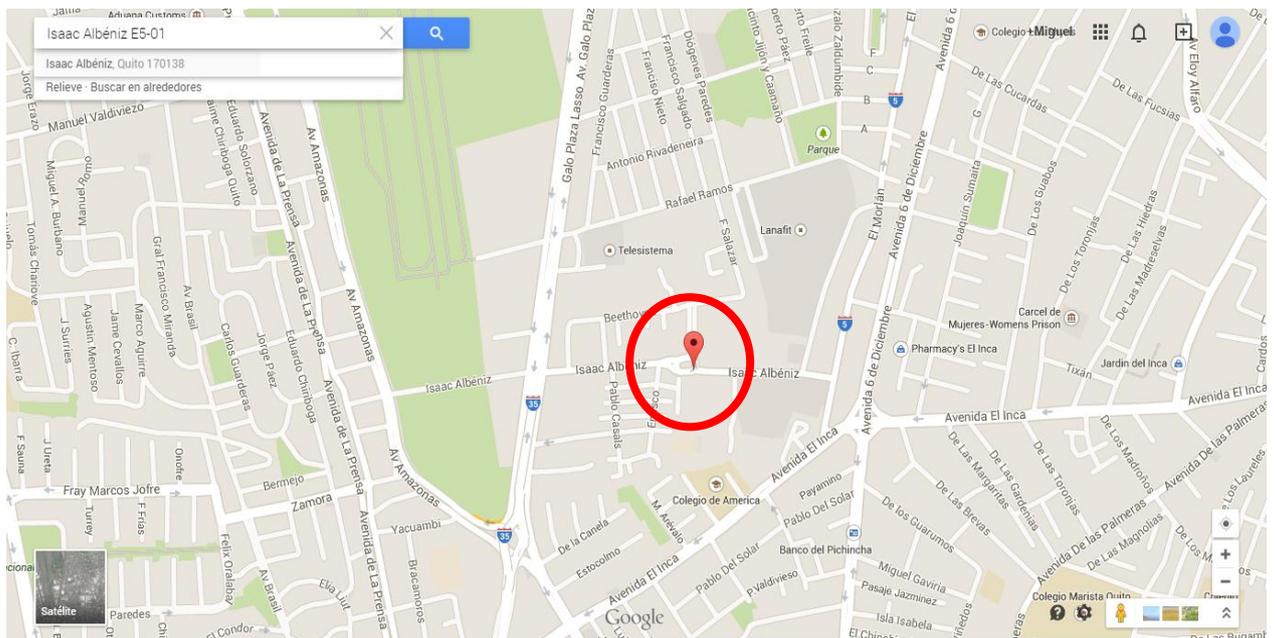


Gráfico 18 - Mapa Ubicación Centro de Orientación Virgilio Guerreto. Googlemaps (<https://www.google.com.ec/maps/place/Isaac+Alb>)

5.6. Viabilidad

Este proyecto reúne las suficientes condiciones técnicas, sociales y económicas para su realización asegurando el cumplimiento de todos los objetivos planteados.

Las condiciones técnicas están basadas en plasmar todos los conocimientos gastronómicos y junto a los aportes de profesionales que participan en la elaboración de las recetas.

En cuanto a la viabilidad social es muy importante, el Centro de Orientación Virgilio Guerrero alberga a más de 80 jóvenes que necesitan de todo nuestro apoyo para el mejoramiento de sus condiciones de alimentación que también intervienen en el cambio de comportamiento que se requiere por parte de ellos.

El Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos es el responsable de proveer el presupuesto necesario para la alimentación de estos centros de orientación en todo el país, al realizar la investigación no pudimos obtener información sobre costos por cuestiones de manejo interno de presupuestos. Pero nos hemos basado en los costos de los menús que realizan en la actualidad.

5.7. Plan de ejecución

5.7.1. Distribución Dietética.

Los adolescentes comienzan a decidir sobre varios aspectos de su vida, y la alimentación se vuelve un factor decisivo en esta etapa.

Comer saludablemente durante la adolescencia es importante ya que los grandes cambios del cuerpo durante este período afectan a las necesidades de nutrición.

Los jóvenes experimentan un crecimiento y aumento del apetito, y necesitan alimentos sanos para cubrir sus necesidades de crecimiento.

La adecuada alimentación en esta etapa, ayudará a prevenir que el adulto sufra de enfermedades como hipercolesterolemia, hipertensión arterial, obesidad y osteoporosis.

Muchos adolescentes omiten el desayuno. Hay que insistir que el desayuno es la comida importante del día, porque luego de un ayuno prolongado de 10-8 horas de sueño es necesario “recargar baterías” y salir del ayuno.

Se sugiere el siguiente consumo diario.

Tabla 7 Consumo porcentual de alimentos al día

<u>DISTRIBUCIÓN DIETÉTICA</u>	<u>%</u>
Desayuno	25
Media Mañana	10
Almuerzo	35
Media Tarde	10
Merienda	20

Nota: Consumo recomendado diario de alimentos.

Fuente: Pérez Llamas F. (2007) Nutrición y Alimentación Humana

5.7.2. Necesidades nutricionales.

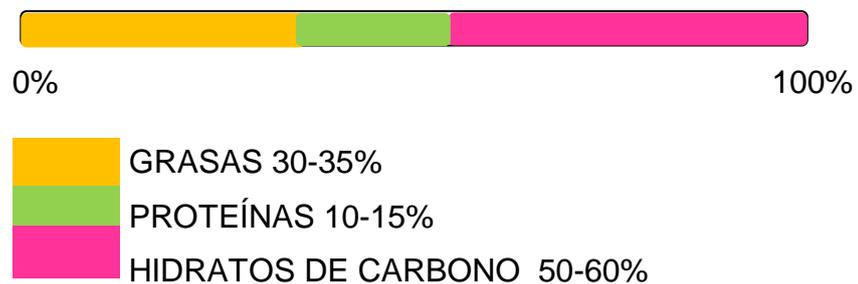
El crecimiento y el desarrollo son rápidos durante la adolescencia. Se producen grandes cambios físicos y fisiológicos durante la aparición de los caracteres sexuales secundarios. Por lo tanto, las necesidades energéticas son altas.

El “estirón” o inicio del crecimiento acelerado comienza generalmente alrededor de la edad de 10 años en los varones y de 12 años en las mujeres. En promedio, la talla se incrementa 23 centímetros y el peso, 20-26 kilos. Antes de adolescencia, las chicas y los chicos tienen un promedio de grasas de cuerpo del 15%. Durante adolescencia el porcentaje de grasa corporal aumenta a cerca del 20% en las chicas y disminuye cerca de 10% en los chicos. Así, en este periodo la persona

adquiere el 40-50% del peso definitivo, el 20% de la talla adulta y hasta el 50% de la masa esquelética. (Peña, 2001)

Las demandas alimentarias varían entre los chicos y las chicas: los chicos necesitan más proteínas y energía que las chicas debido a un mayor crecimiento.

En términos generales, las necesidades en esa etapa son:



*Gráfico 19 Porcentaje de consumo de alimentos según edad.
Fuente: Andrea Cárdenas Duran, 2015*

- Actividad ligera

No se practica deportes, ni ejercicio en forma regular

Mayor actividad se realiza sentado

Sedentarismo

- Actividad moderada

Se practica un deporte al menos 3 veces por semana durante 2 horas

Caminata rápida una hora al día

Se realiza actividad física moderada durante el trabajo

- Actividad intensa

Se practica algún deporte de competencia (fútbol o atletismo) en forma regular.

El trabajo exige realizar un gran esfuerzo físico

Recomendación de consumo calórico según la actividad física.

Tabla 8 Consumo calórico según actividad física

Actividad Física	A. Ligera Kcal.	A. Moderada Kcal.	A. Intensa Kcal
HOMBRES			
10-14 años	2200	2500	2800
15-18 años	2450	2750	3100

Nota: Consumo calórico diario según actividad física.

Fuente: Villanueva Carlos. (2013) Pediatría al Día.

Comer saludablemente es una parte importante del estilo de vida que los adolescentes aprenden desde temprana edad. Las siguientes son algunas pautas generales para tener una alimentación saludable. (Villanueva, 2013)

- Alimentarse con tres comidas al día, con colaciones saludables entre comidas.
- Aumentar la fibra en la dieta y disminuir el uso de la sal.
- Beber mucha agua.
- Vigilar el consumo total de grasa en la dieta, más que contar las calorías.
- Comer alimentos equilibrados.
- Hornear o asar en vez de freír.
- Reducir la ingesta de azúcar.
- Comer frutas o vegetales colaciones entre comidas.
- Preferir productos lácteos bajos en grasa.

- Disminuir el uso de mantequilla y salsas espesas.

Las siguientes son algunas consideraciones útiles para que usted prepare las comidas para su adolescente:

Haga que los adolescentes aprendan acerca de sus necesidades nutricionales proporcionándoles revistas o libros para su edad, con artículos sobre alimentos, y animándoles y apoyando su interés en la salud, la cocina o la nutrición.

Tome en cuenta sus sugerencias, cuando sea posible, en relación con los alimentos que se preparan en casa.

Experimente con alimentos que sean de otra cultura.

Tenga varios tipos de colaciones nutritivas listas para comer. A menudo, los adolescentes comerán lo que esté accesible.

Si hay alimentos que usted no quiere que coman sus adolescentes, evite llevarlos a la casa.

Se debe conocer los requerimientos nutricionales de los adolescentes y elegir los alimentos que garanticen una dieta suficiente en energía y nutrientes.

Porciones de alimentos diarias recomendadas a adolescentes:

Tabla 9 Porciones diarias recomendadas a adolescentes

ALIMENTO	ADOLESCENTES	OTRAS OPCIONES
	Medidas Caseras	
Leche	3 tazas	Yogurt, leche de soya, leche en polvo
Queso	1 taja (30g)	Quesillo
Carnes	1porción peq.(100g)	Res, cerdo, pollo, pescado, vísceras
Huevo	3 unidades a la semana	
Leguminosas	2-3 cucharadas	Frejol, arveja, lenteja, garbanzos, haba, choclo
Verduras	1 taza	Arveja, Vainita
Verduras en hojas	½ taza	Acelga, col, espinaca
Frutas	3 unidades	Todo tipo
Tubérculos	3 unidades peq.	Papa, camote, yuca, plátanos
Arroz	1.1/2 taza	
Fideo y otros cereales	4 cucharadas	Avena, quinua, maíz, trigo

Pan	1 unidad	Pan blanco, integral, tostadas, tornillas , tortas
Azúcares	4 cucharadas	Panela, miel de abeja
Aceite	Racionar el consumo	
Mantequilla	1 cucharadita	

Nota: Porciones diarias para adolescentes.

Fuente: Casas J. (2001) Nutrición del Adolescente

Además, el menú diario debe basarse en la pirámide nutricional:

Los patrones de alimentación varían. Los adolescentes tienden a comer más comidas fuera de la casa que los niños más pequeños. También están influenciados por sus amigos. Por lo general, el adolescente varón prefiere comida rápida, fuera de casa, mientras que la mujer se guía por mantener la figura. A veces, estos patrones de alimentación no son los más adecuados y acarrear serios problemas. Son los adultos y los mismos amigos adolescentes, quienes deben estar alerta ante cualquier signo que demuestra la presencia de los siguientes problemas. (UNSCN, 2014).

5.7.3. Planificación de 7 días de alimentación:

Se recomienda el consumo de 2400kcal - 2600 kcal, distribuidas en 5 comidas diarias.

- Desayuno (25%) 600 kcal-650 kcal
- Media mañana (10%) 240 kcal-260 kcal
- Almuerzo (35%) 840 kcal-910 kcal
- Media tarde (10%) 240 kcal-260 kcal
- Merienda (20%) 480 kcal-520 kcal

Menú N° 1									
<u>Desayuno</u>		<u>Media mañana</u>		<u>Almuerzo</u>		<u>Media tarde</u>		<u>Merienda</u>	
Pan de sal 100 g.	317 kcal	Choclo cocido 150g.	172 kcal	Locro de papa 250g.	124 kcal	Colada de maicena y naranjilla 250g.	78 kcal	Consome de pollo 250g.	79 kcal
Huevo duro 50g	69,5 kcal	Queso 100g.	64 kcal	Arroz amarillo 150g.	300 kcal	Galletas de sal 50g. (6 unidades)	216 kcal	Arroz blanco 100g.	200 kcal
Jucho 200g.	227 kcal	Agua 200g.	0 kcal	Seco de pollo 300g.	342 kcal			Omelette con brócoli 200g.	149 kcal
				Ensalada de lechuga, tomate, aguacate	27 kcal			Agua aromática 200g.	76,8 kcal
				Jugo de tomate de árbol 200g.	68 kcal				
				Manzana 100g.	54 kcal				
Total	613,5 kcal	Total	236 kcal	Total	915 kcal	Total	294 kcal	Total	504,8 kcal
Total									2563,3 kcal

Menú N° 2									
<u>Desayuno</u>		<u>Media mañana</u>		<u>Almuerzo</u>		<u>Media tarde</u>		<u>Merienda</u>	
Pan de sal 100 g.	317 kcal	Chochos 25g.	105 kcal	Crema de apio 200g.	276 kcal	Morocho de dulce 200g.	217 kcal	Sopa de verduras (coliflor, zanahoria, arvejas, choclo) 250g.	92 kcal
Mortadela 50g.	128 kcal	Tostado 25g.	109 kcal	Arroz blanco 100g.	200 kcal	Naranja 100g.	40 kcal	Papas cocidas 200g.	206 kcal
Jugo de mora 200g.	105,4 kcal	Agua 200g.	0 kcal	Seco de carne 180g.	224 kcal			Ensalada de atún 80g.	131 kcal
Guineo 75g.	90 kcal			Ensalada de brócoli	40 kcal			Agua aromática 200g.	76,8 kcal
				Jugo de papaya 200g.	94,4 kcal				
Total	640,4 kcal	Total	214 kcal	Total	834,4 kcal	Total	257 kcal	Total	505,8 kcal
Total									2451,6 kcal

Menú N° 3									
<u>Desayuno</u>		<u>Media mañana</u>		<u>Almuerzo</u>		<u>Media tarde</u>		<u>Merienda</u>	
Mote pillo 160 g.	548 kcal	Vaso yogurt 200g.	122 kcal	Crema de tomate 250g.	89 kcal	Chifles 70g.	194 kcal	Crema de acelgas 250g.	98 kcal
Taza de café 200g.	38,4 kcal	Cereal 30g.	110 kcal	Porción de papas 300g.	309 kcal	Queso 30g.	32 kcal	Arroz blanco 100g.	200 kcal
Pera 80g.	39 kcal			Pollo al horno 180g.	295 kcal	Sandía 80g.	19 kcal	Hamburguesa de res 80g.	201 kcal
				Ensalada de col y zanahoria	43 kcal	Agua 200g.	0 kcal	Agua aromática 200g.	38,4 kcal
				Jugo de piña 200g.	92,8 kcal				
				Fresas 75g	30,75 kcal				
Total	625,4 kcal	Total	232 kcal	Total	859,55 kcal	Total	245 kcal	Total	537,4 kcal
Total									2499,4 kcal

Menú N° 4									
<u>Desayuno</u>		<u>Media mañana</u>		<u>Almuerzo</u>		<u>Media tarde</u>		<u>Merienda</u>	
Platano verde majado 200 g.	309 kcal	Melón 150g.	35 kcal	Sopa de mellocos 250g.	177 kcal	Guineo 120g.	144 kcal	Arroz blanco 100g.	200 kcal
Queso fresco 80g.	211 kcal	Galletas de dulce 40g (5unidades)	173,6 kcal	Arroz amarillo 150g.	300 kcal	Gelatina mora 200g.	118 kcal	Puré de zanahoria blanca 50g.	68,5 kcal
Huevo revuelto 50g.	87 kcal			Cariucho de pollo 250g.	354 kcal			Higado de res apanado 150g.	220 kcal
Taza de café	38 kcal			Lechuga	2 kcal			Agua aromática 200g.	38,4 kcal
				Limonada 200g.	76,8 kcal				
Total	645 kcal	Total	208,6 kcal	Total	909,8 kcal	Total	262 kcal	Total	526,9 kcal
Total									2552,3 kcal

Menú N° 5									
<u>Desayuno</u>		<u>Media mañana</u>		<u>Almuerzo</u>		<u>Media tarde</u>		<u>Merienda</u>	
Yuca cocinada 150 g.	340 kcal	Dulce de babaco 150g.	246 kcal	Sopa de menudencias de pollo 250g.	177 kcal	Habas con mellocos 250g.	266 kcal	Sopa de atún 200g.	208 kcal
Queso fresco 80g.	211 kcal	Agua 200g.	0 kcal	Arroz blanco 200g.	300 kcal	Agua 200g.	0 kcal	Arroz blanco 100g.	200 kcal
Jugo de tomate de árbol 200g.	68 kcal			Menestra de garbanzos 100g.	137 kcal			Salchicha frita 100g.	111 kcal
				Carne frita 100g.	161 kcal			Ensalada de rábanos 50g.	7 kcal
				Jugo de maracuyá 200g.	105 kcal				
Total	619 kcal	Total	246 kcal	Total	880 kcal	Total	266 kcal	Total	526 kcal
Total									2537 kcal

Menú N° 6									
<u>Desayuno</u>		<u>Media mañana</u>		<u>Almuerzo</u>		<u>Media tarde</u>		<u>Merienda</u>	
Totadas 100 g.	268 kcal	Papaya 100g.	32 kcal	Sopa de albondigas 250g.	285 kcal	Arroz de leche 200g.	225 kcal	Crema de espinacas 250g.	107 kcal
Queso fresco 80g.	211 kcal	Espumilla 40g.	60 kcal	Arroz relleno 150g.	433 kcal	Manzana 100g.	54 kcal	Arroz blanco 100g.	200 kcal
Jugo de guanábana 200g.	142,4 kcal	Cereal 30g.	111 kcal	Jugo de melón 250g.	49 kcal			Guisado de arbejas tiernas 80g.	205 kcal
				Uvas negra 100g.	67 kcal				
Total	621,4 kcal	Total	203 kcal	Total	834 kcal	Total	279 kcal	Total	512 kcal
Total									2449,4 kcal

Menú N° 7									
<u>Desayuno</u>		<u>Media mañana</u>		<u>Almuerzo</u>		<u>Media tarde</u>		<u>Merienda</u>	
Tortillas de maduro con queso 150 g.	344 kcal	Granadilla 80g.	64 kcal	Crema de choco 250g.	238 kcal	Comibebe 200g.	214 kcal	Agua aromática 200g.	38 kcal
Taza de café	38 kcal	Galletas de dulce 40g (5unidades)	173,6 kcal	Arroz amarillo 150g.	300 kcal	Crema de leche 30g.	69 kcal	Tallarín en salsa blanca con pollo 150g.	460 kcal
Batido de fresas 200g.	192 kcal			Filete de pescado 200g.	176 kcal				
Durazno 50g.	32 kcal			Ensalada de pepinillo	24 kcal				
				Avena 200g.	136 kcal				
Total	606 kcal	Total	237,6 kcal	Total	874 kcal	Total	283 kcal	Total	498 kcal
Total									2498,6 kcal

5.7.4. Realización de recetas estándar de cada menú:

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	LOCRO DE PAPA	kcal:	124			
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	Sopa					
PAX:	1					
N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	PAPAS	g	50	\$ 0,0015	\$ 0,08	Pelar las papas y cortar en medium dice
2	LECHE	g	25	\$ 0,0010	\$ 0,03	-
3	QUESO FRESCO	g	20	\$ 0,0048	\$ 0,10	Lavar y cortar en small dice
4	CEBOLLA BLANCA	g	10	\$ 0,0020	\$ 0,0020	Cortar Brunoise
5	SAL	-	-	\$ -		-
6	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,20
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,21

PREPARACIÓN:

1. Colocar en una olla agua y llevar a ebullición
2. En un sartén colocar la mantequilla y saltear la cebolla blanca en brunoise
3. Colocar las papas y cocer durante 15 minutos e incorporamos la leche
4. Agregamos el queso fresco en small dice
5. Rectificamos con sal y pimienta

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	CONSUME DE POLLO	kcal:	79			
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	SOPA					
PAX:	1					
N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	PECHUGA POLLO	g	50	\$ 0,0008	\$ 0,04	Limpiar y Lavar
2	CEBOLLA PERLA	g	15	\$ 0,0002	\$ 0,00	Cortar brunoise
3	AGUA	g	100	\$ -	\$ -	-
4	PAPANABO	g	20	\$ 0,0003	\$ 0,01	Cortar brunoise
5	APIO	g	10	\$ 0,0002	\$ 0,00	Limpiar
6	AJO	-	-	\$ -		Machacado
7	SAL	-	-	\$ -		-
8	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
9	CILANTRO	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,05
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,00
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,05

PREPARACIÓN:

1. Saltear la cebolla con el ajo
2. Hervir agua incorporar el refrito, el papanabo y el pollo
3. Incorporar el apio y rectificar con sal y pimienta
4. Servir con cilantro

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	SOPA DE VERDURAS	kcal:	92
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	SOPA		
PAX:	1		



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	COLIFLOR	g	30	\$ 0,0020	\$ 0,06	Lavar y picar
2	ZANAHORIA	g	30	\$ 0,0010	\$ 0,03	Pelar y corta small dice
3	ARVEJAS	g	30	\$ 0,0017	\$ 0,05	Lavar
4	CHOCLO	g	30	\$ 0,0021	\$ 0,06	Lavar
5	CEBOLLA BLANCA	g	10	\$ 0,0020	\$ 0,02	Picar en brunoise
6	AJO	-	-	\$ -		Machacar
7	SAL	-	-	\$ -		
8	PIMIENTA	-	-	\$ -		
9	CILANTRO	-	-	\$ -		
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,22
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,24

PREPARACIÓN:

1. Saltear la cebolla con el ajo y la cebolla blanca en brunoise
2. Hervir agua incorporar el refrito, coliflor, zanahoria, choclo y las arvejas
3. Dejar hervir y cocer todos los ingredientes
4. Rectificar con sal, pimienta y cilantro

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	SOPA DE MELLOCOS	kcal:	177
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	SOPA		
PAX:	1		



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	MELLOCOS	g	60	\$ 0,0012	\$ 0,07	Lavar y picar en slice
2	PAPA	g	50	\$ 0,0015	\$ 0,08	Pelar y corta small dice
3	LECHE	g	30	\$ 0,0010	\$ 0,03	-
4	AGUA	g	200	\$ -	\$ -	-
5	QUESO	g	25	\$ 0,0048	\$ 0,12	Picar en medium dice
6	CEBOLLA BLANCA	g	10	\$ 0,0020	\$ 0,02	Picar en brunoise
7	AJO	-	-	\$ -		Machacar
8	SAL	-	-	\$ -		-
9	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
10	CILANTRO	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,32
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,02
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,33

PREPARACIÓN:

1. Saltear el ajo y la cebolla blanca en brunoise
2. Hervir agua incorporar el refrito, los mellocos y las papas
3. Dejar hervir y cocer todos los ingredientes e incorporar la leche y el queso
4. Rectificar con sal, pimienta y cilantro

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	CREMA DE APIO	kcal:	276			
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	SOPA					
PAX:	1					
						
N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	APIO	g	100	\$ 0,0020	\$ 0,20	Lavar
2	HARINA DE TRIGO	g	20	\$ 0,0018	\$ 0,04	-
3	ZANAHORIA	g	30	\$ 0,0010	\$ 0,03	Cortan en brunoise
4	FONDO DE POLLO	g	200	\$ -	\$ -	-
5	SAL	-	-	\$ -	\$ -	-
6	PIMIENTA	-	-	\$ -	\$ -	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,27
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,28
PREPARACIÓN:						

1. Colocar en la olla el fondo de pollo con la zahanoria en brunoise.
2. Lavar el apio y licuar con la harina y fondo
3. Incorporar el licuado a la olla en el fuego y mezclar hasta conseguir la consistencia deseada
4. Dejar hervir por 10 minutos
5. Rectificar con sal y pimienta

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	CREMA DE TOMATE	kcal:	89			
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	SOPA					
PAX:	1					
						
N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	TOMATE RIÑÓN	g	100	\$ 0,0018	\$ 0,18	Cocinarlos
2	HARINA DE TRIGO	g	20	\$ 0,0018	\$ 0,04	-
3	AGUA	g	200	\$ -	\$ -	-
4	SAL	-	-	\$ -	\$ -	-
5	PIMIENTA	-	-	\$ -	\$ -	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,22
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,23
PREPARACIÓN:						

1. Colocar en la olla el agua hervir
2. Licuar los tomates cocinados e incorporar al agua hirviendo
3. Dejar hervir por 10 minutos
3. Rectificar con sal y pimienta

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	SOPA DE MENUDENCIAS DE POLLO		kcal:	177		
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	SOPA					
PAX:	1					
						
Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	MENUDENCIA DE POLLO	g	100	\$ 0,0008	\$ 0,08	Lavar- Cortar fino
2	ZANAHORIAS	g	20	\$ 0,0009	\$ 0,02	Pelar y cortar en small dice
3	ARVEJA	g	25	\$ 0,0006	\$ 0,02	
4	CEBOLLA PERLA	g	25	\$ 0,0012	\$ 0,03	Cortar en brunoise
5	APIO	g	15	\$ 0,0006	\$ 0,01	Cortar en paisan
6	SAL	-	-	\$ -		-
7	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,15
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,16
PREPARACIÓN:						

1. Refreír la cebolla perla con el apio
2. Incorporar el agua, las menudencias, la zanahoria y las arvejas y dejar cocinar
3. Dejar hervir
- 4.-Rectificar con sal y pimienta

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	CREMA DE ACELGA		kcal:	98		
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	SOPA					
PAX:	1					
						
Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	ACELGA	g	100	\$ 0,0010	\$ 0,10	Lavar
2	HARINA DE TRIGO	g	20	\$ 0,0018	\$ 0,04	-
3	AGUA	g	200	\$ -	\$ -	-
4	SAL	-	-	\$ -		-
5	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,14
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,14
PREPARACIÓN:						

1. Colocar en la olla el agua a hervir, licuar la acelga cocida e incorporar a la mezcla anterior
2. Dejar hervir por 10 minutos
3. Rectificar con sal y pimienta

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	SOPA DE ALBONDIGAS	kcal:	285
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	SOPA		
PAX:	1		



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	CARNE MOLIDA DE RES	g	100	\$ 0,0020	\$ 0,20	Hacer albondigas
2	ZANAHORIA	g	25	\$ 0,0010	\$ 0,03	Pelar y Rallar
3	PAPA	g	30	\$ 0,0015	\$ 0,05	Cortar en brunoise
4	AJO	g	10	\$ -	\$ -	Machacar
5	CEBOLLA BLANCA	g	15	\$ 0,0020	\$ 0,03	Cortar en brunoise
6	CILANTRO	-	-	\$ -		-
7	SAL	-	-	\$ -		-
8	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,30
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,02
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,32

PREPARACIÓN:

1. Refreír la cebolla blanca con el ajo
2. Incorporar el agua y dejar hervir con la zanahoria, la papa y las albondigas
3. Rectificar con sal, pimienta y cilantro

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	SOPA DE ATÚN	kcal:	208
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	SOPA		
PAX:	1		



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	ATÚN ENLATADO	g	70	\$ 0,0020	\$ 0,14	-
2	PLATANO VERDE	g	30	\$ 0,0012	\$ 0,04	Pelar y Rallar
3	CEBOLLA BLANCA	g	15	\$ 0,0020	\$ 0,03	Cortar en brunoise
4	AJO	-	-	\$ -		Machacar
5	CILANTRO	-	-	\$ -		-
6	SAL	-	-	\$ -		-
7	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,21
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,22

PREPARACIÓN:

1. Refreír la cebolla con el ajo
2. Incorporar el agua y dejar hervir con el verde rallado
3. Incorporar el atún enlatado y rectificar con sal, pimienta y cilantro

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	CREMA DE ESPINACA	kcal:	107
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	SOPA		
PAX:	1		



N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	ESPINACA	g	100	\$ 0,0002	\$ 0,02	Lavar, Cocinar
2	HARINA DE TRIGO	g	20	\$ 0,0018	\$ 0,04	-
3	AGUA	g	250	\$ -	\$ -	-
4	CEBOLLA PERLA	g	15	\$ 0,0020	\$ 0,03	Cortar en brunoise
5	SAL	-	-	\$ -		-
6	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,09
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,00
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,09

PREPARACIÓN:

- Hacer un refrito con la cebolla perla
- Colocar en la olla el agua con el refrito
- Licuar la espinaca con la harina
- Incorporar el licuado a la olla en el fuego y mezclar hasta conseguir la consistencia deseada
- Dejar hervir por 10 minutos
- Rectificar con sal y pimienta

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	CREMA DE CHOCLO	kcal:	238
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	SOPA		
PAX:	1		



N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	CHOCLO TIERNO	g	100	\$ 0,0002	\$ 0,02	Desgranado
2	HARINA DE TRIGO	g	20	\$ 0,0018	\$ 0,04	-
3	AGUA	g	200	\$ -	\$ -	-
4	LECHE	g	60	\$ 0,0010	\$ 0,06	-
5	HUEVO	g	10	\$ 0,0009	\$ 0,01	Batir con la leche
6	CEBOLLA PERLA	g	15	\$ 0,0020	\$ 0,03	Cortar en brunoise
7	SAL	-	-	\$ -		-
8	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,16
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,16

PREPARACIÓN:

- Hacer un refrito con la cebolla perla
- Hervir una parte de agua y la otra parte licuar el choclo crudo y la harina
- Incorporar el licuado al refrito de jar hervir
- Dejar hervir por 10 minutos
- Mezcla la leche con huevo e incorporar a la mezcla anterior
- Rectificar con sal y pimienta

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	ARROZ AMARILLO	kcal:	300			
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	GUARNICIÓN					
PAX:	1					
Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	ARROZ	g	50	\$ 0,0010	\$0,0500	Lavar
2	ACEITE	g	2	\$ 0,0020	\$0,0040	-
3	ACHIOTE POLVO	-	-	\$ -	-	-
4	SAL	-	-	\$ -	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$0,0540
COSTOS VARIOS (5%)						\$0,0000
COSTO TOTAL X PAX						\$0,0540

PREPARACIÓN:

1. Lavar el arroz
2. Poner en agua a hervir con sal y achiote, dejar cocer hasta que el grano este suave
3. Escurrir el agua y dejar en la misma olla secar
4. Adicionar aceite y secar por aproximadamente 20 minutos

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	OMELETTE CON BRÓCOLI	kcal:	149			
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	GUARNICIÓN					
PAX:	1					
Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	HUEVOS	g	50	\$ 0,0020	\$ 0,10	Lavar
2	BRÓCOLI	g	100	\$ 0,0008	\$ 0,08	Lavar
3	ACEITE	-	-	\$ -	-	-
4	SAL	-	-	\$ -	-	-
5	PIMIENTA	-	-	\$ -	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,18
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,19

PREPARACIÓN:

1. Cocinar el brocoli
2. Batir levemente los huevos e incorporar el brocoli picado finamente
3. Rectificar con sal y pimienta
4. Freir con aceite

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	MAJADO DE VERDE	kcal:	309			
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	GUARNICIÓN					
PAX:	1					
						
N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	PLATANO VERDE	g	200	\$ 0,0015	\$ 0,30	Pelar
2	CEBOLLA BLANCA	g	15	\$ 0,0020	\$ 0,03	Cortar en brunoise
3	SAL	-	-	\$ -		-
4	ACHIOTE	-	-	\$ -		-
5	CILANTRO	-	-	\$ -		-
6	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,33
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,02
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,35
PREPARACIÓN:						

1. Cocinar el verde solo
2. Majar el verde
3. Hacer un refrito con la cebolla y el achiote
4. Incorporar el verde a la mezcla anterior
5. Rectificar con sal, pimienta y cilantro

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	PURÉ DE ZANAHORIA	kcal:	68,5			
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	GUARNICIÓN					
PAX:	1					
						
N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	ZANAHORIA BLANCA	g	50	\$ 0,0016	\$ 0,08	Pelar
2	CEBOLLA BLANCA	g	15	\$ 0,0020	\$ 0,03	Cortar en brunoise
3	LECHE	g	30	\$ 0,0010	\$ 0,03	Cortar en brunoise
4	SAL	-	-	\$ -		-
5	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,14
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,15
PREPARACIÓN:						

1. Cocinar la zanahoria blanca
2. Aplastar la zanahoria
3. Hacer un refrito con la cebolla
4. Incorporar la zanahoria blanca y dejar que ligue lo necesario
5. Rectificar con sal, pimienta

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	MENESTRA DE GARBANZOS	kcal:	137
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	GUARNICIÓN		
PAX:	1		



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	GARBANZOS FRESCOS	g	50	\$ 0,0012	\$ 0,06	
2	CEBOLLA PERLA	g	25	\$ 0,0012	\$ 0,03	Cortar en Brunoise
3	TOMATE RIÑÓN	g	30	\$ 0,0008	\$ 0,02	Concasse
4	SAL	-	-	\$ -		-
5	ACHIOTE	-	-	\$ -		-
6	CILANTRO	-	-	\$ -		-
7	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,11
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,12
PREPARACIÓN:						

1. Hacer un refrito con la cebolla, el tomate y el achiote
2. Incorporar los garbanzos cocinados previamente
3. Rectificar con sal, pimienta y cilantro

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	GUISADO DE ARVEJAS	kcal:	205
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	GUARNICIÓN		
PAX:	1		



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	ARVEJAS	g	100	\$ 0,0017	\$ 0,17	Cocinadas
2	ZANAHORIA	g	25	\$ 0,0010	\$ 0,03	Cortar en Juliana
3	CEBOLLA PERLA	g	15	\$ 0,0002	\$ 0,00	Cortar en brunoisse
4	TOMATE RIÑÓN	g	30	\$ 0,0008	\$ 0,02	Concassese
5	ACHIOTE	-	-	\$ -		-
6	SAL	-	-	\$ -		-
7	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,22
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,23
PREPARACIÓN:						

1. Hacer un refrito con la cebolla, el tomate y el achiote
2. Incorporar las arvejas cocidas y la zanahoria cocida
3. Rectificar con sal, pimienta

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	SECO DE POLLO	kcal:	342
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	PLATO FUERTE		
PAX:	1		



N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	POLLO/PRESA	g	250	\$ 0,0025	\$ 0,63	Limpiar
2	CEBOLLA PAITEÑA	g	15	\$ 0,0009	\$ 0,01	Cortar Brunoise
3	TOMATE RIÑÓN	g	23	\$ 0,0008	\$ 0,02	Concasse
4	PIMIENTO VERDE	g	15	\$ 0,0004	\$ 0,01	Cortar Brunoise
5	NARANJA	g	20	\$ 0,0001	\$ 0,00	Sacar Zumo
6	PEREJIL	-	-	\$ -		Picar
7	ACEITE	-	-	\$ -		-
8	AJO	-	-	\$ -		-
9	SAL	-	-	\$ -		-

TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA	\$ 0,66
COSTOS VARIOS (5%)	\$ 0,03
COSTO TOTAL X PAX	\$ 0,70

PREPARACIÓN:

1. Saltear la cebolla paiteña, el pimiento, ajo y el tomate concassé
2. Incorporar el pollo con un poco de agua, hervir hasta que se cocine
3. Rectificar con sal, pimienta y el zumo de naranja
4. Servir con perejil

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	CARIUCHO DE POLLO	kcal:	354
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	PLATO FUERTE		
PAX:	1		



N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	POLLO AL HORNO	g	180	\$ 0,0044	\$ 0,79	-
2	CEBOLLA PAITEÑA	g	10	\$ 0,0009	\$ 0,01	Cortar Brunoise
3	PASTA DE MANÍ	g	20	\$ 0,0044	\$ 0,09	-
4	LECHE	g	30	\$ 0,0010	\$ 0,03	-
5	PEREJIL	-	-	\$ -		Picar
6	ACEITE	-	-	\$ -		-
7	AJO	-	-	\$ -		-
8	SAL	-	-	\$ -		-

TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA	\$ 0,92
COSTOS VARIOS (5%)	\$ 0,05
COSTO TOTAL X PAX	\$ 0,96

PREPARACIÓN:

1. Saltear la cebolla paiteña y el ajo
2. Licuar la pasta de maní con la leche e incorporar al refrito
3. Dejar hervir y rectificar con sal, pimienta
4. Servir bañando la salsa al pollo al horno

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	SECO DE CARNE	kcal:		224		
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	PLATO FUERTE					
PAX:	1					
						
N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	CARNE DE RES	g	120	\$ 0,0044	\$ 0,53	Limpiar
2	CEBOLLA PAITEÑA	g	15	\$ 0,0009	\$ 0,01	Cortar Brunoise
3	TOMATE RIÑÓN	g	23	\$ 0,0008	\$ 0,02	Concasse
4	PIMIENTO ROJO	g	15	\$ 0,0005	\$ 0,01	Cortar Brunoise
5	PEREJIL	-	-	\$ -		Picar
6	ACEITE	-	-	\$ -		-
7	AJO	-	-	\$ -		-
8	SAL	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,57
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,03
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,60
PREPARACIÓN:						

1. Saltear la cebolla paiteña, el pimiento, ajo y el tomate concassé
2. Incorporar la carne con un poco de agua, hervir hasta que se cocine
3. Rectificar con sal , pimienta
4. Servir con perejil

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	ARROZ RELLENO	kcal:		433		
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	PLATO FUERTE					
PAX:	1					
						
N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	ARROZ COCIDO	g	100	\$ 0,0036	\$ 0,36	-
2	CEBOLLA PERLA	g	10	\$ 0,0030	\$ 0,03	Cortar Juliana
3	ALVERJAS	g	20	\$ 0,0022	\$ 0,04	Cocinar
4	ZANAHORIA	g	20	\$ 0,0010	\$ 0,02	Cortar en small dice y cocinar
5	POLLO	g	50	\$ 0,0046	\$ 0,23	Cocinar y desmenuzar
6	PIMIENTO VERDE	g	15	\$ 0,0003	\$ 0,00	Cortar Juliana
7	ACHIOTE	-	-	\$ -		-
8	ACEITE	-	-	\$ -		-
9	AJO	-	-	\$ -		-
10	SAL	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,69
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,03
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,72
PREPARACIÓN:						

1. Saltear la cebolla perla, el pimiento, el pollo y el ajo
2. Incorporar el arroz cocido, las arvejas y las zanahorias
3. Saltear todo esto, rectificar con sal y pimienta

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
-------------	--	--	--	--	--	--

Plato:	HIGADO APANADO	kcal:	220
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	PLATO FUERTE		
PAX:	1		



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	HÍGADO DE RES	g	150	\$ 0,0020	\$ 0,30	Limpiar
2	APANADURA	g	20	\$ 0,0004	\$ 0,01	-
3	HUEVO	g	20	\$ 0,0020	\$ 0,04	-
4	LECHE	g	20	\$ 0,0010	\$ 0,02	-
5	LIMÓN	u	1	\$ 0,0300	\$ 0,03	-
6	COMINO	-	-	\$ -		-
7	ORÉGANO	-	-	\$ -		-
8	SAL	-	-	\$ -		-
9	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,40
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,02
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,42

PREPARACIÓN:

1. Limpiar el hígado con leche, limon y abundante agua
2. Macerar con sal, comino y pimienta
3. Empanizar el hígado (inglesa) con huevo y apanadura y freir

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
-------------	--	--	--	--	--	--

Plato:	POLLO AL HORNO	kcal:	295
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	PLATO FUERTE		
PAX:	1		



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	POLLO	g	180	\$ 0,0025	\$ 0,45	Limpiar
2	COMINO	-	-	\$ -		-
3	ORÉGANO	-	-	\$ -		-
4	SAL	-	-	\$ -		-
5	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,45
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,02
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,47

PREPARACIÓN:

1. Limpiar el pollo y macerar con comino, sal, orgéano y pimienta
2. Llevar al horno

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	HAMBURGUESA	kcal:		201		
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	PLATO FUERTE					
PAX:	1					
						
N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	CARNE MOLIDA	g	80	\$ 0,0025	\$ 0,20	-
2	CEBOLLA PAITEÑA	g	15	\$ 0,0008	\$ 0,01	Cortar en brunoise
3	PIMIENTO VERDE	g	15	\$ 0,0004	\$ 0,01	Cortar en brunoise
4	COMINO	-	-	\$ -		-
5	ACEITE	-	-	\$ -		-
6	SAL	-	-	\$ -		-
7	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,22
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,23
PREPARACIÓN:						

1. Mezclar en un bowl la carne con la cebolla y el pimiento cortado en brunoise
2. Rectificar con sal, comino, pimienta
3. Freir

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	CARNE FRITA	kcal:		161		
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	PLATO FUERTE					
PAX:	1					
						
N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	CARNE DE RES	g	100	\$ 0,0045	\$ 0,45	Limpiar
2	AJO	g	10	\$ 0,0003	\$ 0,00	Machacado
3	SALSA DE SOYA	g	10	\$ 0,0010	\$ 0,01	-
4	SAL	-	-	\$ -		-
5	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,46
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,02
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,49
PREPARACIÓN:						

1. Marinar la carne con sal, pimienta y ajo
2. Freir la carne con un poco de aceite, agua y salsa de soya
3. Dejar rehogar

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	FILETE DE PESCADO	kcal: 176
Fecha actualización:	30-mar-15	
Género:	PLATO FUERTE	
PAX:	1	



N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	FILETE PESCADO	g	150	\$ 0,0049	\$ 0,74	Limpiar
	DORADO	g	10	\$ 0,0003	\$ 0,00	Machacado
2	AJO	g	-	\$ 0,0001	-	-
3	COMINO	g	-	\$ -	-	-
4	SAL	-	-	\$ -	-	-
5	PIMIENTA	-	-	\$ -	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,74
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,04
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,77

PREPARACIÓN:

1. Marinar el filete de pescado con ajo, sal, pimienta y comino
2. Cocer a la plancha

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	TALLARIN CON POLLO	kcal: 460
Fecha actualización:	30-mar-15	
Género:	PLATO FUERTE	
PAX:	1	



N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	TALLARIN	g	120	\$ 0,0009	\$ 0,11	Cocer con aceite
2	POLLO	g	50	\$ 0,0008	\$ 0,04	Cocer y Desmenuzar
3	CEBOLLA PERLA	g	25	\$ 0,0012	\$ 0,03	Cortar en Brunoise
4	MAICENA	g	10	\$ 0,0001	\$ 0,00	-
5	LECHE	g	15	\$ 0,0010	\$ 0,02	-
6	SAL	-	-	\$ -	-	-
7	CILANTRO	-	-	\$ -	-	-
8	PIMIENTA	-	-	\$ -	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,19
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,20

PREPARACIÓN:

1. Hacer un refrito con la cebolla, el pollo,
2. Ligar con maicena y leche e incorporar el tallarin cocido
3. Rectificar con sal, pimienta y cilantro

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR
------	---

Plato:	ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y AGUACATE	
Fecha actualización:	30-mar-15	kcal: 27
Género:	ENSALADA	
PAX:	1	



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	LECHUGA	g	20	\$ 0,0001	\$ 0,00	Limpiar y Lavar
2	TOMATE RIÑÓN	g	25	\$ 0,0008	\$ 0,02	Concassé/ mediem dice
3	AGUACATE	g	15	\$ 0,0010	\$ 0,02	Pelar y cortar en rodajas
4	ACEITE	-	-	\$ -		-
5	LIMÓN	-	-	\$ -		Zumo
6	SAL	-	-	\$ -		-
7	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,04
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,00
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,04

PREPARACIÓN:

1. En un bowl, poner la lechuga limpia, los tomates y el aguacate
2. Hacer una vinagreta con limón, aceite, sal, pimienta
3. Mezclar

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR
------	---

Plato:	ENSALADA DE BRÓCOLI	kcal: 40
Fecha actualización:	30-mar-15	
Género:	ENSALADA	
PAX:	1	



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	BRÓCOLI	g	50	\$ 0,0008	\$ 0,04	Limpiar y Lavar
2	ACEITE	-	-	\$ -		-
3	LIMÓN	-	-	\$ -		Zumo
4	SAL	-	-	\$ -		-
5	PIMIENTA	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,04
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,00
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,04

PREPARACIÓN:

1. Escaldar el brócoli
2. Realizar un choque térmico, para mantener el color
3. Dejar enfriar y rectificar con la vinagreta de sal, limón, aceite, pimienta.

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	ENSALADA DE ATÚN	kcal:	131
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	ENSALADA		
PAX:	1		



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	ATÚN ENLATADO	g	40	\$ 0,0030	\$ 0,12	-
2	CHOCLO	g	15	\$ 0,0021	\$ 0,03	Lavar
3	ZANAHORIA	g	15	\$ 0,0010	\$ 0,02	Corte Vichy
4	VAINITA	g	15	\$ 0,0010	\$ 0,02	-
5	VINAGRE	-	-	\$ -	-	-
6	SAL	-	-	\$ -	-	-
7	PIMIENTA	-	-	\$ -	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,18
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,19

PREPARACIÓN:

1. Cocer el choclo, la zanahoria y las vainitas
2. Una vez cocido, dejar enfriar e incorporar el atún
3. Dejar enfriar y rectificar con sal, vinagre, aceite, pimienta.

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA	kcal:	43
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	ENSALADA		
PAX:	1		



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	COL BLANCA	g	40	\$ 0,0020	\$ 0,08	Chifonada
2	ZANAHORIA	g	25	\$ 0,0010	\$ 0,03	Juliana
3	VINAGRE	g	5	\$ 0,0060	\$ 0,03	-
4	SAL	-	-	\$ -	-	-
5	PIMIENTA	-	-	\$ -	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,14
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,14

PREPARACIÓN:

1. Picar la col en chifonada y la zanahoria en juliana
2. Lavar bien y agregar vinagre
3. Rectificar con sal y pimienta

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	ENSALADA DE RÁBANOS		kcal:	7		
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	ENSALADA					
PAX:	1					
Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	RÁBANOS	g	40	\$ 0,0002	\$ 0,01	Limpiar y Lavar
2	CILANTRO	g	5	\$ 0,0003	\$ 0,00	-
3	VINAGRE	g	15	\$ 0,0010	\$ 0,02	-
4	ACEITE	-	-	\$ -	-	-
5	LIMÓN	-	-	\$ -	-	Zumo
6	SAL	-	-	\$ -	-	-
7	PIMIENTA	-	-	\$ -	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,02
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,00
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,03
PREPARACIÓN:						



1. Cortar los rábanos en slice
2. En un bowl mezclar los rábanos con vinagre, limón y cilantro
3. Rectificar con sal, pimienta y aceite

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	ENSALADA DE PEPINILLO		kcal:	24		
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	ENSALADA					
PAX:	1					
Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	PEPINILLO	g	60	\$ 0,0009	\$ 0,06	Cortan en slice
2	ACEITE	-	-	\$ -	-	-
3	LIMÓN	-	-	\$ -	-	Zumo
4	SAL	-	-	\$ -	-	-
5	PIMIENTA	-	-	\$ -	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,06
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,00
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,06
PREPARACIÓN:						



1. Cortar el pepinillo en slice
2. Rectificar con sal, pimienta, aceite y limón

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	COLADA DE MAICENA Y NARANJILLA		kcal:	78
Fecha actualización:	30-mar-15			
Género:	BEBIDA			
PAX:	1			



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	AGUA	g	150	\$ -	0,0000	-
2	MAICENA	g	10	\$ 0,0020	0,0200	-
3	AZÚCAR	g	10	\$ 0,0010	0,0100	-
4	NARANJILLA	g	20	\$ 0,0030	0,0600	Lavar
5	CANELA	-	-	\$ -	-	-
6	CLAVO DE OLOR	-	-	\$ -	-	-
7	PIMIENTA DULCE	-	-	\$ -	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						0,0900
COSTOS VARIOS (5%)						0,0000
COSTO TOTAL X PAX						0,0900

PREPARACIÓN:

- Colocar en una olla agua el clavo de olor, la canela y la pimienta dulce, hervir
- Colocar la naranjilla, hervir nuevamente, licuar y tamizar
- Nuevamente llevar al fuego e incorporar la maicena disuelta en agua fría, rectificamos con azúcar
- Hervir hasta que tome el punto de ligamento exacto

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	JUCHO		kcal:	227
Fecha actualización:	30-mar-15			
Género:	BEBIDA			
PAX:	1			



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	DURAZNO	g	60	\$ 0,0016	\$ 0,10	Pelar, cortar en small dice
2	CAPULÍES	g	80	\$ 0,0010	\$ 0,08	Lavar
4	MAICENA	g	10	\$ 0,0020	\$ 0,02	-
5	JUGO DE MORA	g	40	\$ 0,0022	\$ 0,09	-
6	AZÚCAR	g	40	\$ 0,0010	\$ 0,04	-
7	CLAVO DE OLOR	-	-	\$ -	-	-
8	AGUA	-	-	\$ -	-	-
9	CANELA	-	-	\$ -	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,32
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,02
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,34

PREPARACIÓN:

- Poner al fuego agua con el clavo de olor, pimienta, canela y azúcar
- Después de 10 minutos incorporar los capulíes, los duraznos en small dice
- Mezclar la maicena en el jugo de mora, incorporar al fuego y cocinar por 10 minutos
- Rectificar con azúcar

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	MOROCHO	kcal:	217
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	BEBIDA		
PAX:	1		



N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	MOROCHO PARTIDO	g	60	\$ 0,0030	\$ 0,18	Remojar la noche anterior
2	LECHE	g	120	\$ 0,0010	\$ 0,12	-
4	AZÚCAR	g	10	\$ 0,0010	\$ 0,01	-
5	PASAS	g	5	\$ 0,0020	\$ 0,01	-
6	PIMIENTA DULCE	-	-	\$ -	-	-
7	CANELA	-	-	\$ -	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,32
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,02
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,34

PREPARACIÓN:

1. Ecurrir el morocho que se estará remojando desde la noche anterior
2. Cocer con la leche, canela, pimienta dulce
3. Dejar hervir y rectificar con azúcar y las pasas

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	ARROZ DE LECHE	kcal:	225
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	BEBIDA		
PAX:	1		



N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	ARROZ	g	30	\$ 0,0010	0,0300	Lavar
2	LECHE	g	80	\$ 0,0010	0,0800	-
3	AZÚCAR	g	-	\$ -	-	-
4	CANELA	g	-	\$ -	-	-
5	PASAS	-	-	\$ -	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						0,1100
COSTOS VARIOS (5%)						0,0001
COSTO TOTAL X PAX						0,1101

PREPARACIÓN:

1. Colocar en una olla agua, la canela y el arroz dejar hervir
2. Colocar la leche hirviendo y dejar hervir hasta que espese
3. Rectificar con azúcar y pasas

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	AVENA	kcal:	136
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	BEBIDA		
PAX:	1		



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	AVENA	g	75	\$ 0,0009	0,0675	-
2	NARANJILLA	g	50	\$ 0,0010	0,0500	Lavar
3	CANELA		-	-	-	-
4	AGUA	g	200	\$ -	0,0000	-
5	AZÚCAR	g	-	-	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						0,1175
COSTOS VARIOS (5%)						0,0001
COSTO TOTAL X PAX						0,1176

PREPARACIÓN:

1. Cocinar la avena con canela
2. Licuar un poco de agua con la naranjilla
3. Dejar hervir, tamizar y rectificar con azúcar

ITHI	FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR					
------	---	--	--	--	--	--

Plato:	COMIBEBE	kcal:	214
Fecha actualización:	30-mar-15		
Género:	BEBIDA		
PAX:	1		



Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	GUINEO	g	30	\$ 0,0010	\$ 0,03	Cortar en slice
2	PAPAYA	g	30	\$ 0,0015	\$ 0,05	Cortar en medium dice
3	MANZANA	g	30	\$ 0,0012	\$ 0,04	Cortar en medium dice
4	JUGO DE MARACUYA	g	120	\$ 0,0006	\$ 0,07	-
5	FRESAS	g	30	\$ 0,0010	\$ 0,03	Cortar en slice
6	AZÚCAR	g	20	\$ -	\$ -	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,21
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,22

PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes
2. Rectificar con azúcar

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	CHOCLO COCINADO CON QUESO FRESCO					
Fecha actualización:	30-mar-15	kcal:	236			
Género:	MEDIA MANANA/TARDE					
PAX:	1					
N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	CHOCLO	g	100	\$ 0,0011	\$0,1100	Lavar
2	QUESO FRESCO	g	50	\$ 0,0036	\$0,1800	Lavar y cortar
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$0,2900
COSTOS VARIOS (5%)						\$0,0001
COSTO TOTAL X PAX						\$0,2901
PREPARACIÓN:						

1. Cocer los choclos en una olla con agua
2. Agregar media pisca de azúcar blanca

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	CHOCHOS CON TOSTADO					
Fecha actualización:	30-mar-15	kcal:	214			
Género:	MEDIA MANANA/TARDE					
PAX:	1					
N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	CHOCHOS	g	75	\$ 0,0028	0,2100	Lavar
2	MAIZ DE TOSTAR	g	25	\$ 0,0026	0,0650	-
3	SAL	-	-	-	-	-
4	ACEITE	-	-	-	-	Lavar
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,28
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,00
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,28
PREPARACIÓN:						

1. Calentar el aceite en una olla profunda, incorporar el maíz de tostar y revolver constantemente hasta que este listo
2. Rectificar con sal
3. Servir con los chochos bien lavados.

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	CHIFLES CON QUESO					
Fecha actualización:	30-mar-15	kcal:	126			
Género:	MEDIA MAÑANA/TARDE					
PAX:	1					
N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	PLATANO VERDE	g	70	\$ 0,0012	\$ 0,08	Slice
2	QUESO FRESCO	g	30	\$ 0,0048	\$ 0,14	Lavar
3	ACEITE	g	10	\$ 0,0060	\$ 0,06	-
4	SAL	-	-	\$ -	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,29
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,30
PREPARACIÓN:						

1. Freir el verde
2. Rectificar con sal y servir con queso fresco

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	MOTE PILLO	kcal:		548		
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	MEDIA MANANA/TARDE					
PAX:	1					
Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	MOTE COCIDO	g	120	\$ 0,0020	\$ 0,24	-
2	HUEVOS	g	30	\$ 0,0020	\$ 0,06	-
3	LECHE	g	60	\$ 0,0010	\$ 0,06	-
4	CEBOLLA BLANCA	g	15	\$ 0,0020	\$ 0,03	Cortar en brunoise
5	SAL	-	-	-	-	-
6	ACHIOTE	-	-	-	-	-
7	CILANTRO	-	-	-	-	-
8	PIMIENTA	-	-	-	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,39
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,02
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,41
PREPARACIÓN:						



1. Hacer un refrito con la cebolla y el achiote
2. Incorporar el mote al la mezcla anterior, agregar la leche
3. Añadir el huevo sin dejar de revolver
4. Rectificar con sal, pimienta y cilantro

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	DULCE DE BABACO	kcal:		246		
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	BEBIDA					
PAX:	1					
Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	BABACO	g	70	\$ 0,0020	0,1400	Pelar y cortar en brunoise
2	AGUA	g	30	\$ -	0,0000	-
3	CANELA	g	0	\$ 0,0010	0,0000	-
4	AZÚCAR	-	60	\$ -	-	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,14
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,00
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,14
PREPARACIÓN:						



1. Cocinar el babaco con azúcar y canela
2. Dejar reducir la preparación

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	HABAS CON MELLOCOS	kcal:		266		
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	MEDIA MANANA/TARDE					
PAX:	1					
Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	HABAS	g	150	\$ 0,0011	\$ 0,17	Lavar
2	MELLOCOS	g	100	\$ 0,0006	\$ 0,06	Lavar
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,23
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,24
PREPARACIÓN:						



1. Cocinar las habas y mellocos durante 35 minutos hasta que esten "a punto"

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	YUCAS FRITAS			kcal:	78	
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	MEDIA MAÑANA/TARDE					
PAX:	1					
Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	YUCA	g	150	\$ 0,0011	\$ 0,17	Pelar y cocinar
3	ACEITE	g	5	\$ 0,0060	\$ 0,03	-
4	SAL	-	-	\$ -		-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,20
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,01
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,20
PREPARACIÓN:						

1. Freir las yucas en aceite bien caliente después de cocinarlas
2. Rectificar con sal y servir con queso fresco

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	ESPUMILLA			kcal:	78	
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	MEDIA MAÑANA					
PAX:	1					
Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	GUAYABA	g	20	\$ 0,0019	0,0380	Cocinar
2	CLARAS DE HUEVO	g	20	\$ 0,0020	0,0400	Batir
3	AZUCAR	g	10	\$ 0,0010	0,0100	-
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,09
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,00
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,09
PREPARACIÓN:						

1. Cocinar la guayaba y tamisar aplastando la pulpa
2. Batir las claras de huevo a punto de nieve
3. Incorporar la guayaba a las claras batidas y rectificar con azúcar

ITHI		FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTÁNDAR				
Plato:	TORTILLA DE MADURO CON QUESO			kcal:	78	
Fecha actualización:	30-mar-15					
Género:	MEDIA MAÑANA- TARDE					
PAX:	1					
Nº	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1	MADURO	g	150	\$ 0,0016	\$ 0,24	Cocinar y Aplastar
2	QUESO FRESCO	g	30	\$ 0,0048	\$ 0,14	Rallar
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA						\$ 0,38
COSTOS VARIOS (5%)						\$ 0,02
COSTO TOTAL X PAX						\$ 0,40
PREPARACIÓN:						

1. Mezclar el platano aplastado con el queso rallado
2. Hacer tortillas y freir en aceite

5.8. Recursos

5.8.1. Materiales.

Materiales
Cámara Fotográfica
Grabadora
Libros
Revistas
Computador
Esferos
Hojas
Marcadores

5.8.2. Económicos.

RECURSOS ECONÓMICOS			
CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	VALOR U.	VALOR TOTAL
1	COMPUTADOR	\$ 700,00	\$ 700,00
1	IMPRESORA	\$ 100,00	\$ 100,00
1	RESMA PAPEL BOND	\$ 4,50	\$ 4,50
-	TRANSPORTE	\$ 40,00	\$ 40,00
6	IMPRESIONES RECETARIOS	\$ 26,30	\$ 157,80
			\$ -
			\$ -
			\$ -
TOTAL			\$ 1.002,30

5.8.3. Talento humano.

NOMBRE	ACTIVIDAD
Lcda. Paulina Dobronsky	Tutorías de Tesis
Andrea Cárdenas	Realización Trabajo de Titulación
Jóvenes Internos "COVG"	Encuestados
Personal de Cocina "COVG"	Información actual de alimentación
Sra. Susana Tipán	Jefe de cocina

REFERENCIAS

- CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR. (s.f.).
- A., S. (2000). *GUIA PARA LA PLANIFICACIÓN DIETETICA Y PROMOCIÓN DEL BIENESTAR NUTRICIONAL*. Barcelona: DOYMA.
- Alto comisionado de las Naciones Unidas para los derechos Humanos. (2007). *Recglas mínimas para el tratamiento de un recuso* .
- Ballabriga, A. (2001). *NUTRICIÓN EN LA ADOLESCENCIA*. ERGON.
- CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL VIRGILIO GUERRERO. (Julio de 2014). *TERCIARIOS CAPUCHINOS ECUADOR*. Obtenido de <http://www.terciarioscapuchinosecuador.org/instituciones.htm>
- Josefina, L. M. (2009). *Nutrición y Salud efectiva*. Trillas.
- Martinez, E. R. (2008). *Maitre*. Madrid: PUBLICACIONES VÉRTICE S.L.
- Peña, M. C. (2001). *Guias P´racticas sobre nutrición*. España: An Esp Pediatr.
- Peralta, R. (2013). Guia Rápida para entender qué es la receta estandar. *CLAUSTRONOMIA*, 16.
- UNSCN. (12 de Diciembre de 2014). *UNITED NATIONS STANDING COMMITTEE ON NUTRITION*. Obtenido de http://www.unscn.org/en/resource_portal/index.php?&themes=16&resource=310
- Villanueva, C. (15 de Octubre de 2013). *Pediatría del Día*. Obtenido de <http://www.pediatriadeldia.com/adolescentes.php?Form=Tours&Id=6>

ANEXOS:

Anexo N° 1 – Formato receta estándar

ITHI	FICHA TECNICA DE PRODUCCIÓN - RECETA ESTANDAR
------	---

Plato:
Fecha actualización:
Genero:
PAX:

N°	Ingredientes	Unid.	Cantidad	Costo/Unid.	Costo Total	Mise en place
1						
2						
3						
4						
5						
6						
TOTAL COSTO DE MATERIA PRIMA					\$ -	
COSTOS VARIOS (5%)					\$ -	
COSTO TOTAL X PAX					\$ -	
PREPARACIÓN:						

- 1.-
- 2.-
- 3.-

APÉNDICE

Apéndice A – Formato encuesta



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE TURISMO Y HOTELERÍA ENCUESTA

La presente encuesta es de carácter académico los datos que nos brinde serán manejados con absoluta reserva.

1.- ¿La comida que recibe en el "Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero" es de su agrado?

SI

NO

2.- ¿Cree Ud. que estos alimentos son saludables?

SI

NO

3.- ¿Cuántas veces recibe Ud. alimentos por día?

1 vez

2 veces

3 veces

4 veces

5 veces

4.- ¿Con la comida diaria que le sirven, se siente satisfecho?

SI

NO

5.- ¿La vajilla y utensilios para servirse los alimentos es la adecuada?

SI

NO

6.- ¿El lugar donde le sirven los alimentos es el adecuado?

SI

NO

Gracias por su ayuda

Apéndice B – Formato entrevista



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE TURISMO Y HOTELERIA

Entevistado/a: Sra. Teresa Arboleda, Responsable de Cocina

1.- ¿Cuáles son sus responsabilidades en el “Centro de Orientación Virgilio Guerrero?”

2.- ¿Cuántas personas trabajan en la cocina en la producción de alimentos?

3.- ¿Cuántas veces Uds. sirven alimentos al día a los jóvenes internos?

4.- ¿En qué se basan Uds. nutricionalmente para la realización de los menús?

5.- ¿En los últimos años Uds. han tenido algún tipo de capacitación en producción de alimentos?

6.- ¿Dónde realizan Uds. las compras de los alimentos y cada qué tiempo?

Apéndice C – Formato ficha de observación

Ficha de observación				
Tipo:		Método:		N° de ficha:
Investigación:				
Lugar:		Fecha:		
Tema:				
Fotografía:				
Indicadores de Evaluación:				
<ul style="list-style-type: none"> • Papel que desempeña el personal de cocina • Materiales utilizados para la preparación de alimentos • Horarios de alimentación de internos • Lugar donde se sirven los alimentos 				
Criterio de Evaluación:				
<ul style="list-style-type: none"> • Manejo adecuado de información • Juicio crítico 				
Elaborado por:				

Apéndice D – Ficha de observación N° 1

Ficha de observación					
Tipo:		Método:	Observación	N° de ficha:	1
Investigación:	Área de Cocina-Centro Orientación Juvenil V.G.				
Lugar:	Av. Isaac Albeniz	Fecha:	19 de Julio de 2014		
Tema:	Observación área de cocina				
Fotografía:					
<p align="center">Análisis de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se ingresó a las 14:00, nos contactamos con la persona encargada de cocina, la Sra. Teresa, ella nos invitó a conocer y poder realizar nuestra investigación. • Al momento de ingresar el personal de cocina se encontraba realizando la limpieza. • El centro de orientación cuenta con dos bodegas, de víveres y secos – legumbres y verduras. • La cocina cuenta con hornos, cocina industrial, refrigerador, congelador, olla arrocera industrial 					
<p align="center">Resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los resultados de esta observación fueron muy efectivos, ya que se contó con muy buena información de parte de la Sra. Teresa. • Permitieron tomar fotografías sin ningún inconveniente. 					
Elaborado por:	ANDREA CÁRDENAS DURAN				

Apéndice E – Ficha de observación N° 2

Ficha de observación					
Tipo:		Método:	Observación	N° de ficha:	2
Investigación:	Comedores, patios-Centro orientación juvenil V.G.				
Lugar:	Av. Isaac albeniz	Fecha:	19 de julio de 2014		
Tema:	Observacion general del c. Orientación				
FOTOGRAFÍA:					
Análisis de investigación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Se observó que el área de los comedores se encontraban en limpieza. • Además pudimos constatar que el servicio de los alimentos se realiza mediante “self service”. • Existen dos comedores, en los cuales se divide, y en uno de ellos se alimenta al personal del centro de orientación. • Los internos se encontraban con 30 minutos que diariamente se destina a ejercicios físico. 					
Resultados:					
<ul style="list-style-type: none"> • Se percibió gran acogida por parte de las autoridades e internos del centro de orientación, y facilito la elaboración del trabajo de investigación. 					
Elaborador por:	ANDREA CÁRDENAS DURAN				