

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se trata sobre una propuesta de recetario para personas diabéticas de tipo dos la importancia de este proyecto es la creación de un recetario de postres que puedan consumir sin ningún inconveniente ni alteración en su salud las personas con diabetes de tipo dos. La diabetes es una enfermedad que cursa con elevación de la glucosa o azúcar en la sangre debido a la falta total o parcial de una hormona secretada por el páncreas llamada INSULINA. Esta sustancia tiene la función de regular los niveles de glucosa en sangre, haciendo que se gaste en forma de energía, si es que se necesita en ese momento, o que sea almacenada en el hígado. Por lo cual se realizó una investigación para saber como de los ingredientes originales de los postres se podría realizar postre remplazando ingredientes que alteren menos bruscamente los niveles de azúcar en la sangre y tomando en cuenta varios regimenes para cuidar la salud de la persona diabética de tipo dos la investigación constara de tres capítulos .

En el primer capítulo de la investigación implicara temas como que es la diabetes, porque se produce la diabetes, **controlar la cantidad de ingesta en grasas, proteínas, vitaminas e hidratos de carbono** y no sólo para las personas diabéticas, sino también para el resto de la población. Una buena dieta que nos ayuda a mantenernos en un peso apropiado combinado con ejercicio diario, nos ayudara a todos a tener una vida mas saludable , así también el planteamiento del problema .

El segundo capítulo comprenderá lo que es el recetario para lo cual se hizo esta investigación, la metodología que se utilizó para este proyecto entre estos lo que son técnicas de estudio y herramientas de investigación.

El tercer capitulo daremos a conocer los cuadros de interpretaciones de las encuestas también las conclusiones y recomendaciones que obtuvimos de toda la investigación.

CAPÍTULO 1

1.- ANTECEDENTES

INFORMACIÓN SOBRE LA DIABETES TIPO DOS, ALIMENTACIÓN, CUIDADOS Y EJERCICIO.

QUE ES LA DIABETES

¹La diabetes normalmente, el cuerpo divide los carbohidratos en glucosa, la principal fuente de energía del cuerpo. La insulina, una hormona producida en el páncreas, es esencial para el paso de esta glucosa en las células donde es convertida en energía. La diabetes es un trastorno metabólico caracterizado por la falla de este proceso, lo que resulta en una capacidad disminuida del cuerpo para utilizar los carbohidratos. Es una enfermedad que cursa con elevación de la glucosa o azúcar en la sangre debido a la falta total o parcial de una hormona secretada por el páncreas llamada INSULINA. Esta sustancia tiene la función de regular los niveles de glucosa en sangre, haciendo que se gaste en forma de energía, si es que se necesita en ese momento, o que sea almacenada en el hígado. ¹

Todos los alimentos son transformados en glucosa, ya sean grasas, proteínas o hidratos de carbono.

También hay casos de diabéticos que su páncreas libera la suficiente insulina, pero sus órganos, músculos se hacen resistentes a ella, aquí será preciso administrar dosis crecientes de insulina, esto se produce sobre todo en personas obesas.

²Existen 2 tipos de diabetes. La diabetes tipo 1 se presenta cuando el cuerpo no produce nada de insulina. En la diabetes de tipo 2 el cuerpo no produce suficiente insulina o las células no reconocen la insulina. Casi el 95% de las personas diagnosticadas con diabetes tienen la diabetes tipo 2 ²

¹ KIRSCHMANN, J y nutrition search INC: Nutrición, Editorial MC Graw Hill, sexta edición, 2008.

² <http://familydoctor.org/online/famdoces/home/common/diabetes/basics/350.html>

DIABETES TIPO DOS

Esta enfermedad está relacionada con los niveles de azúcar en la sangre pero al contrario que la diabetes tipo 1, el organismo de los pacientes que sufren diabetes mellitus tipo 2 sigue produciendo insulina pero el organismo no responde a ella con normalidad. En la antigüedad se lo denominaba como diabetes no dependiente de insulina.

Debe tener especial cuidado en distribuir en forma pareja la cantidad total de hidratos de carbono consumidos por día en cada comida. Es decir, todas las comidas deben tener igual cantidad de carbohidratos.

CAUSA DE LA DIABETES TIPO 2

Es muy frecuente su asociación con la obesidad y se desarrolla con la edad adulta por lo que a veces también se le ha llamado diabetes relacionada con la obesidad o diabetes de adulto.

SINTOMAS DE LA DIABETES TIPO 2

³A veces no son evidentes los síntomas de la diabetes tipo 2 y pueden tardar tiempo en mostrarse incluso llegando a no presentar síntomas en algunos casos.

Hay síntomas que pueden servir para diagnosticar la diabetes tipo 2 pero ello no implican necesariamente la existencia de la diabetes y la no existencia de síntomas tampoco significa que no exista la posibilidad de padecer esta enfermedad.

Los síntomas habituales de la diabetes tipo 2 son:

- Orinar con frecuencia, como los riñones están afectados por los altos niveles de glucosa en la sangre, necesita desechar la glucosa que sobra y lo hacen por medio de la orina. Por lo tanto, un paciente de diabetes tipo 2 necesitará orinar con mayor frecuencia de lo normal.

³ <http://diabetesblog.org.es/diabetes-tipo-2>

- Consumir líquidos en exceso. al orinar con frecuencia se pierde una gran cantidad de líquido, lo que provoca sed lo que el organismo necesita un mayor aporte de líquido para mantener un nivel adecuado de hidratación.
- Cansancio frecuente, ya que el paciente no puede obtener la energía de la glucosa de una forma adecuada.

TRATAMIENTO PARA LA DABETES TIPO 2

El tratamiento para la diabetes tipo 2 consiste en:

- Seguir una alimentación sana controlando el peso y manteniendo una dieta nutritiva, es recomendable seguir una dieta con pocas grasas y bajas en sal.
- Realizar actividad física de forma regular ya que el ejercicio físico mejora la asimilación de la insulina por el organismo, además de quemar calorías y eliminar la grasa excesiva.
- Controlar el peso de forma habitual.
- Controlar los niveles de glucosa en la sangre de forma habitual.
- Tener a mano un centro de salud donde poder seguir un control de la diabetes y detectar cualquier complicación de salud o enfermedad relacionada con la diabetes tipo 2.
- Revisar y cuidar los pies diariamente para prevenir cualquier posible lesión ya que los pacientes de diabetes son propensos a tener problemas en los pies.³

ALIMENTACIÓN

Lo importante para la persona diabética tipo dos es respetar rigurosamente los horarios de comida.

Será rica en fibras vegetales porque favorecen una absorción lenta de la glucosa, con lo cual no se producirán elevaciones bruscas en la sangre, además la fibra combate el estreñimiento, que es importante eliminar para evitar putrefacciones intestinales que perjudicarían para un buen control de la glucosa por parte del páncreas. La fibra también ayudará a mantener un

peso adecuado pues un 80 por ciento de los diabéticos están por encima de su peso, y a regular los niveles de colesterol en sangre.

Se debe comer despacio, masticando bien los alimentos, en un ambiente tranquilo, evitando comer mucho.

Las dietas para diabéticos deben tener en cuenta valores que deben respetarse al momento de combinar los alimentos. Estos son los que hacen en la distribución de hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Para estos casos es muy importante respetar la distribución adecuada de los nutrientes, en 50% de carbohidratos, 15% de proteínas y 30% de grasas.

Del total de carbohidratos consumidos, debe cuidarse que el 70% pertenezca al grupo de los complejos. Además es aconsejable el consumo de 30 a 40 gramos/día de fibra soluble (salvado de avena) ya que disminuye los niveles de azúcar en sangre. Tanto para esta dieta como para cualquier tipo de alimentación es sumamente útil tener en cuenta los consejos para una buena alimentación.

La dieta es el pilar fundamental sobre el que descansa el tratamiento. Al proporcionar los nutrientes y calorías apropiadas, mediante un balance adecuado de carbohidratos, proteínas y grasas .esto influye favorablemente sobre las manifestaciones de la enfermedad y la limitación de la progresión de los cambios degenerativos que se declaran como complicaciones y consecuentemente en el incremento de los años de vida saludable.

Hidratos de carbono.- Los hidratos de carbono se debe de administrar una cantidad similar a la de una persona sana y reducir el aporte graso en especial las grasa saturadas el porcentaje es de un 50 % de las calorías totales. Se dividen en dos tipos de carbohidratos simples y compuestos los carbohidratos simples pasan directamente del intestino a la sangre sube rápidamente la glucemia, por lo tanto el diabético debe evitar o limitarlos en su consumo diario dentro de estos alimentos tenemos. Azúcar de todo tipo mermeladas, refrescos, caramelos, miel etc., Los carbohidratos complejos una vez en el intestino se fragmentan y pasan lentamente a la sangre, debido a ello los niveles de azúcar en la sangre no suben tan rápidamente y

mantienen los niveles más tiempo entre los alimentos tenemos legumbres, pastas, arroz, cereales, etc.,

Fibra insoluble.- la incorporación de la fibra insoluble a la dieta como el salvado de trigo, frutas con piel, verduras frescas, verduras cocidas disminuye los niveles de glucosa en la sangre. La fibra no se digiere en nuestro aparato digestivo, aporten volumen y enlentecen el paso de la comida a través del estómago e intestino disminuyendo de esta forma la absorción de los hidratos de carbono.

Grasas.- El aporte de grasas en la dieta normal corresponde hasta el 40% de las calorías totales; en los diabéticos se debe reducir a 30% a integrarse fundamentalmente por grasas insaturadas. Lo ideal es ingerir un 70 a 80% de grasas vegetales y un 20 a 30 % de grasa animal.

Proteínas.- Las proteínas se debe de controlar sus cantidades en un 15% de las calorías totales. Son necesarios para el crecimiento del cuerpo y la reparación de los tejidos los alimentos que contienen proteínas son: carne, pescado, huevos, queso, leche.

Vitaminas.- Son elementos complementarios en la dieta del diabético que tiene efecto benéfico para el cuerpo humano en reducir la cantidad de lípidos en las arterias o endurecimiento de la arteria llamada aterosclerosis entre los principales a vitamina A y E.

CANTIDAD DE COMIDA

⁴La mayoría de los diabéticos tipo 2, utilizan dieta entre 1250 y 1750 calorías. Es fundamental tener en cuenta que la cantidad de calorías ingeridas diariamente depende del gasto energético y debe de estar encaminada a situar el peso del diabético en los límites normales, y en función de su altura, sexo, edad y actividad física habitual. Así el diabético obeso deberá perder peso y el diabético con peso ajustado deberá mantenerlo.⁴

EJERCICIOS Y CUIDADOS

⁴ <http://dietaysalud.iespana.es/diabetes2/portada.htm>

EJERCICIO FÍSICO DIARIO:

El ejercicio es un factor vital en el tratamiento de la diabetes, al igual que la dieta, porque en algunos casos puede ayudar a reducir la necesidad de insulina y el nivel de colesterol, y prevenir contra el sobre peso y la obesidad. Participar en una actividad física durante 30 minutos, cinco o más días a la semana, es recomendable. Se ha comprobado que esta actividad, junto a un poco de pérdida de peso demora y posiblemente evita la diabetes en personas con alto riesgo, de acuerdo con un estudio importante realizado. El ejercicio favorece el normal funcionamiento del páncreas segregando la insulina necesaria y por tanto regulando los niveles en sangre de la glucosa

RELAJACIÓN

Practicar todos los días, un par de veces, ejercicios de relajación profunda, Uno se retira a un lugar donde nadie lo moleste, se sienta cómodo o se tumba en la cama, con los ojos cerrados, se relaja concentrado en la propia respiración, inspira lentamente, y uno siente cómo va entrando el aire hasta llegar al cuerpo y siente el aire llegar a todo su cuerpo, luego va subiendo y sintiendo como el aire entra a la parte baja de los pulmones, la media y la alta. Al soltar el aire se debe hacer también muy lentamente.

La propuesta de la relajación es separarse de ciertas actividades que someten al cuerpo a un excesivo estrés. La mayoría de las técnicas de relajación consisten en un entrenamiento de los músculos del cuerpo para evitar tensiones ocultas. Las técnicas de relajación también enseñan a los individuos a reconocer ligeras tensiones de la vida diaria lo que les permite afrontarlas. Cuando un individuo está estresado, se activa la llamada 'respuesta de lucha o de arrebató', con la que la persona sufre un incremento en la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y la frecuencia respiratoria. Uno de los instrumentos más utilizados por los terapeutas es la respiración profunda, puesto que la tensión produce por sí misma cambios en la respiración.

2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

TEMA

Propuesta de recetario de postres para personas diabéticas de tipo dos.

PROBLEMA

Los postres y dulces contienen ingredientes que afectan a la salud de las personas diabéticas de tipo dos.

PROBLEMATIZACION:

Causas

- El uso indiscriminado de ingredientes perjudiciales para la salud de los diabéticos de tipo dos.
- El desconocimiento de los ingredientes que perjudica a las personas diabéticas de tipo dos.
- La sustitución de ingredientes que normalmente se usa en postres y que afecta a la salud del diabético de tipo dos.

Efectos

- El uso inadecuado de estos ingredientes perjudica aún más la salud de la persona diabética de tipo dos.
- El desconocimiento de las personas sobre la diabetes y el consumo de postres que lógicamente tienen azúcar la mejor opción es el saber qué tipo de ingredientes le ayuda a mantener controlada el nivel de azúcar en la sangre al realizar postres, controlar las calorías.
- Con la sustitución de los ingredientes originales se podría conseguir un mejor producto y con mucho menos riesgo para la persona diabética de tipo dos.

3.- OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Realizar una propuesta de postres que sustituya ingredientes que afecten a la salud de personas diabéticas de tipo dos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar que ingredientes se utilizan en los postres y que afectan a la salud de las personas diabéticas de tipo dos.
- Investigar sobre los ingredientes alternativos para postres adecuados para personas diabéticas de tipo dos.
- Proponer una manera adecuada de realizar recetas de postres para el consumo de personas diabéticas de tipo dos.

4.- JUSTIFICACIÓN

Las personas diabéticas de tipo dos que se atemorizan por el consumo de productos que contienen azúcar el problema se basa por el aumento de azúcar en la sangre la clave es la moderación, limitarse en las calorías y saber los ingredientes adecuados para que el cuerpo no sufra de altos y bajos de azúcar en la sangre, los ingredientes que perjudican la salud de las personas diabéticas de tipo dos esto se da por falta de conocimientos acerca de los ingredientes, cuanto, cuando y a que hora se debe consumir alimentos que por pasar al organismo siguen un proceso se transforman ya que sabemos que todos los alimentos se transforman en glucosa esto al transformarse afecta a la salud de un diabético de tipo dos a esto se le ha querido dar una ligera solución como sería el caso de la sustitución de los productos originales con otros productos que bajen el porcentaje de riesgo para la salud de las personas diabéticas de tipo dos.

FACTIBILIDAD

RECURSOS HUMANOS MATERIALES TECNICOS	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
RECURSOS HUMANOS				
COMO INVESTIGADOR Y COCINERO	0	0	0	0
SUBTOTAL	-	-	-	0
RECURSOS MATERIALES				
CARTUCHOS DE IMPRESION	cartuchos	2	25.00	50.00
PAPEL BND	resma	1	5.00	5.00
TRANSPORTE	viajes	8	0.25	2.00
COPIAS	copias	220	0.04	8.80
FOLLETOS	folletos	0	0	0
INGREDIENTES E IMPLEMENTOS	-	-	-	166.00
SUBTOTAL	-	-	-	231.80
RECURSOS TÉCNICOS				
INTERNET	horas	30	0.80	24.00
LIBROS ESPECIALIZAD OS	libro	1	25.00	25.00
BIBLIOTECA	-	-	-	-
SUBTOTAL	-	-	-	49.00

SUBTOTAL DE RECURSOS HUMANOS	0
SUBTOTAL DE RECURSOS MATERIALES	231.80
SUBTOTAL DE RECURSOS TÉCNICOS	49.00
TOTAL	280.80
IMPREVISTO (10% DEL TOTAL)	28.08
TOTAL GENERAL	308.88

CAPÍTULO 2

5.- MARCO TEÓRICO

Para realizar esta investigación vamos a basarnos en la información que adquirido consultando a una nutricionista que sabe del tema y contando con sus conocimientos acerca de el problema. De la cual se pudo extraer la siguiente información.

⁵ Los postres para los diabéticos se los puede realizar ya que hoy en día la tecnología ha crecido mucho en campo de la nutrición y cuidado de las personas con enfermedades por lo cual se debe de tomar en cuenta que las personas con diabetes de tipo uno pueden regular el consumo de carbohidratos al las horas fijas en sus comidas de lo contrario del diabético con etapa dos que el consumo de carbohidratos diarios deben de ser todos iguales en sus comidas a lo largo de su día. Esto también con lleva al peso, estatura y edad de la persona afectada. Los diabéticos deben comer 6 veces al día y respetar rigurosamente los horarios de comida y tomar dos litros de agua al día. ⁵

Los postres para los diabéticos se los ha realizado con el objetivo de que las personas con esta enfermedad puedan disfrutar de los placeres de la vida sin el temor de afectar su salud la solución es la sustitución de sus ingredientes originales por otros que ayuden a no elevar los niveles de azúcar en la sangre considerablemente por lo que se a recurrido a escoger productos Light y que contengan alto contenido en fibra para ayudar a su digestión y bajo valor calórico. Con esto se ha de demostrar que siguiendo pautas muy importantes como alimentación adecuada, con ingredientes precisos, ejercicio y un poco de conocimiento se puede tener una calidad de vida mejor.

⁵ Nutriologa Cristina Ortiz del Hospital de la Policía Nacional del Ecuador Quito N=1

⁶LA ALIMENTACIÓN Y LA DIABETES

Para cuidarse bien y controlar su diabetes es importante aprender

- qué comer
- cuánto comer
- cuándo comer

Comer alimentos saludables le ayudará a

- sentirse mejor cada día
- bajar de peso, si es necesario en su caso
- reducir su riesgo de padecer enfermedades del corazón, derrames cerebrales y otros problemas causados por la diabetes

Lo siguiente le ayudará a lograr niveles saludables de azúcar (glucosa) en la sangre:

- comer de forma sana
- hacer actividad física (ejercicio y otras actividades físicas)
- tomar medicinas para la diabetes, si las necesita

Mantener niveles saludables de azúcar en la sangre puede contribuir a prevenir problemas de salud.

Niveles de azúcar en la sangre

Los cuadros a continuación le ayudarán a determinar los niveles de azúcar en la sangre que sean saludables en su caso. Los “niveles recomendados de azúcar en la sangre para personas con diabetes” son los niveles indicados por expertos en diabetes para mantener una buena salud. Son recomendaciones generales para todas las personas con diabetes.

Niveles recomendados de azúcar en la sangre para personas con diabetes

Antes de las comidas de 90 a 130

⁶ http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/eating_ez/index.htm#a

De 1 a 2 horas después del comienzo de una comida menor de 180

Debe hablar con su profesional médico para saber los niveles específicos que se recomiendan en su caso. Cuando los sepa, anótelos abajo. Estos niveles serán sus “niveles deseados”.

Cómo mantener sus niveles deseados de azúcar en la sangre

Usted puede mantener sus niveles deseados de azúcar en la sangre con un plan para la diabetes. Las tres partes principales de este plan son

- comer alimentos saludables
- hacer actividad física con regularidad
- tomar medicinas, si las necesita

Algunas medicinas para la diabetes se deben tomar según un horario determinado. Para las personas que toman estas medicinas, planificar un horario fijo para las comidas, meriendas y actividad física es lo que da mejor resultado. Otras medicinas se pueden tomar según un horario flexible. Usted y sus profesionales médicos trabajarán juntos para hacer el mejor plan para su diabetes. **Ver gráfico 1 en anexos.**

Hable con su médico o educador en diabetes para saber cuántas comidas y meriendas debe comer cada día. Escriba en los relojes las horas de sus comidas y meriendas. **Ver gráfico 2 en anexos.**

Plan de actividad física

Lo que coma y cuándo lo coma también dependerá de la cantidad de ejercicio que haga. La actividad física es importante para mantenerse sano y controlar el azúcar en la sangre. Tenga en cuenta lo siguiente con respecto a la actividad física:

- Hable con el médico sobre los tipos de ejercicios adecuados para usted.
- Asegúrese de que los zapatos le calcen bien y de que las medias estén limpias y secas. Después de hacer ejercicio, revísese los pies en busca de áreas enrojecidas o llagas. Llame al médico si tiene llagas que no sanan.

- Antes de hacer ejercicio, haga actividades de calentamiento y estiramientos durante 5 a 10 minutos. Por ejemplo, empiece la sesión de ejercicio caminando lentamente. Luego estírese y camine más de prisa.
- Después de hacer ejercicio, haga actividades de enfriamiento por varios minutos. Por ejemplo, termine la sesión de ejercicio caminando lentamente de nuevo.
- Mídase el nivel de azúcar en la sangre antes de hacer ejercicio. Coma una merienda pequeña si su nivel de azúcar en la sangre es menor de 100.

No haga ejercicio si:

- su nivel de azúcar en la sangre en ayunas es mayor de 250.
- hay cetonas en su orina (“cetonas” son sustancias que no deben estar presentes en la orina).
- Conozca los signos de un nivel bajo de azúcar en la sangre, que también se llama hipoglucemia.
- Siempre lleve con usted algo de comer o tabletas de glucosa para tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre.
- Siempre lleve puesta su identificación médica o algún otro tipo de identificación.
- Busque un compañero de ejercicio. Para muchas personas, es más probable que hagan actividad física si la hacen con otra persona.

La pirámide alimenticia le puede ayudar a escoger alimentos saludables para comer. La pirámide divide a los alimentos en grupos según lo que contienen. Coma más alimentos de los grupos que están en la parte de abajo de la pirámide y menos alimentos de los grupos que están en la parte de arriba. Los alimentos en los grupos de las féculas, las frutas, los vegetales y la leche tienen el contenido más alto de carbohidratos. Son los que afectan más su nivel de azúcar en la sangre. **Ver gráfico 3 en anexos.**

Cuánto debe comer cada día

Consuma de **1,200 a 1,600 calorías** al día si usted es

- una mujer de talla pequeña que hace ejercicio
- una mujer de talla pequeña a mediana que quiere bajar de peso

- una mujer de talla mediana que no hace mucho ejercicio

Hable con el educador en diabetes sobre cómo hacer un plan de comidas según

- lo que come normalmente
- sus actividades diarias
- las medicinas que toma para la diabetes

Luego haga su propio plan.

Consuma de **1,600 a 2,000 calorías** al día si usted es:

- una mujer de talla grande que desea bajar de peso
- un hombre de talla pequeña que tiene un peso saludable
- un hombre de talla mediana que no hace mucho ejercicio
- un hombre de talla mediana a grande que desea bajar de peso

Hable con el educador en diabetes sobre cómo hacer un plan de comidas según

- lo que come normalmente
- sus actividades diarias
- las medicinas que toma para la diabetes

Luego haga su propio plan.

Consuma de **2,000 a 2,400 calorías** al día si usted es:

- un hombre de talla mediana a grande que hace mucho ejercicio, o que tiene un trabajo que requiere mucha actividad física
- un hombre de talla grande que tiene un peso saludable
- una mujer de talla mediana a grande que hace mucho ejercicio, o que tiene un trabajo que requiere mucha actividad física

Hable con el educador en diabetes sobre cómo hacer un plan de comidas según

- lo que come normalmente

- sus actividades diarias
- las medicinas que toma para la diabetes

Luego haga su propio plan.

Puede hacer su propio plan de comidas. Escriba cuántas porciones de cada grupo debe consumir en las comidas y meriendas. **Ver gráfico 4 en anexos.**

Cómo consumir los dulces de forma sana

Se pueden comer dulces de vez en cuando. Trate de comer paletas de helado sin azúcar, sodas de dieta, helado o yogur congelado sin grasa, o chocolate caliente sin azúcar.

Otros consejos:

- Cuando vaya a un restaurante, comparta el postre.
- Pida porciones pequeñas o para niños de helado o yogur congelado.
- Divida los postres caseros en porciones pequeñas y envuélvalos individualmente. Congele las porciones que le sobren.

Recuerde que los alimentos sin grasa y con bajo contenido de azúcares también contienen calorías. Hable con el educador en diabetes sobre cómo incluir los dulces en su plan de comidas.⁶

POSTRES PARA DIABETICOS

Uno de los problemas que sufren los diabéticos en su alimentación es la gran atención que deben prestar al consumo de **azúcares**. La enfermedad de la diabetes está irremediablemente unida al consumo de estos alimentos puesto que los niveles de glucosa deben medirse a lo largo del día para no estar expuesto ni a excesos ni a carencias de azúcar.

Resulta vital para llevar una vida saludable **controlar la ingesta de grasas, proteínas, vitaminas e hidratos de carbono** y no sólo para las personas diabéticas, sino también para el resto de la población. Una buena dieta que nos ayuda a mantenernos en un peso apropiado combinado con ejercicio

diario, nos aportará todos los beneficios de la vida saludable.

La mayoría cree que los postres deben desterrarse por completo de las dietas indicadas para diabéticos, pero nada más lejos de la realidad. El azúcar tradicional y otro tipo de edulcorantes no pueden ser considerados enemigos absolutos de los diabéticos puesto que también deben incluirse en el plan de alimentación. Todo dependerá de las características particulares del paciente y de las otras cantidades, por ejemplo, de carbohidratos, con la que cuente el organismo.

INGREDIENTES ORIGINALES Y LA SUSTITUCIÓN POR OTROS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD DEL DIABETICO TIPO DOS.

Se ha mencionado muchas veces que para esta investigación se ha de realizar la sustitución de los ingredientes principales por ingredientes que nos ayuden a reducir o a mantener normal el nivel de azúcar en la sangre como también a que este estable la salud del diabético tipo dos.

Ahora tomando en cuenta que todos los ingredientes que se tiene en el área de pastelería son en su mayoría riesgosos y se debe de tener mucho cuidado como por ejemplo productos lácteos entero, harinas, margarinas y el más importante el azúcar por lo cual tomaremos de referencia a cuatro ingredientes que pueden afectar a la persona diabética estos son el azúcar, la harina de trigo, la mantequilla, la leche.

INGREDIENTES , SUSTITUCIÓN Y SU COMPOSICIÓN

El cuerpo humano necesita de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas minerales y dos litros de agua diarios. Daremos a conocer que se han remplazado de los ingredientes originales por ingredientes de más bajos porcentajes de grasa, proteínas y carbohidratos con lo cual bajara las calorías de los postres se tomara en cuenta la caloría cada 100 gr.

➤ AZÚCAR POR STEVIA

El azúcar ya todos los conocemos es uno de los ingredientes más utilizados en la elaboración de postres a esto se lo ha remplazado por stevia es un endulzante natural que se obtiene de una planta. Los estudios han

demostrado sus propiedades para bajar o mantener los niveles de azúcar en la sangre, mejora la tolerancia a la glucosa y es por eso que está recomendada para las personas diabéticas.

Ingredientes	Calorías	HC	Proteínas	Grasas
AZUCAR	385	99.5	0	0
STEVIA	000	2	0	0

➤ **HARINA DE TRIGO POR HARINA INTEGRAL**

La harina de trigo es otro de los componentes de importancia a este se lo a remplazado por la harina integral que no es refinada ya que al no ser procesada se lo hace con toda su corteza tiene mas fibra que ayuda a la digestión por otro parte la harina integral tiene menos porcentaje de hidratos de carbono.

Ingredientes	Calorías	HC	Proteínas	Grasas
HARINA DE TRIGO	364	76	11	1
HARINA INTEGRAL	333	71	13.3	2

➤ **LECHE ENTERA POR LECHE DESCREMADA**

La leche es otro ingrediente más utilizado con su porcentaje normal de grasa lo remplazamos por leche descremada ya que esta ya viene con menos cantidad de grasa por lo cual se considera como un alimento dietético.

Ingredientes	Calorías	HC	Proteínas	Grasas
LECHE ENTERA	65	5	3.5	3.5
LECHE DESCREMADA	36	5	3.6	tr

➤ MANTEQUILLA POR MARGARINAS LIGHT

La mantequilla alto contenido de grasa para remplazarlo se a utilizado mantequilla y margarina Light porque el aporte de grasa es menor ayuda a no subir los niveles de colesterol.

Ingredientes	Calorías	HC	Proteínas	Grasas
MANTEQUILLA	716	tr	1	81
MARGARINA LIGHT	333	1.8	0.2	36.1

Es necesario conocer la tabla calórica de alimentos se mostrara un cuadro las calorías de los ingredientes normales y los ingredientes de sustitución así también de otros productos utilizados en el recetario de postres para personas diabéticas etapa uno. **ver tabla 1 en anexos.**

EDULCORATES

Si usted tiene diabetes, no significa que no puede comer dulces. Las personas con diabetes pueden comer postres, utilizar edulcorantes y aun así mantener su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre dentro de los parámetros normales. Usted cuenta con las opciones siguientes para endulzar sus comidas:

⁷La stevia es una planta de las laderas montañosas de Paraguay, las hojas de esta planta tiene glucósidos de sabor dulce pero que no son metabolizables y tampoco contiene calorías, muchos de los usos de la stevia son conocidos como en bebidas, en pastelería, en dulces, en yogures etc.⁷ En los edulcorantes de bajas calorías como el **aspartamo** y la **sacarina** consultar con un especialista sobre las cantidades y orientación al utilizar en recetas.

⁷ http://www.umm.edu/esp_ency/article/000313.htm

6. MARCO METODOLÓGICO

METODOLOGÍA

MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

MÉTODOS

En relación de objeto de investigación que exige realizar un recetario de postres para personas diabéticas de tipo dos aplicaremos el **Método Inductivo** que nos permitirá reconocer los elementos para poder saber la solución o la posible solución al problema ya planteado anteriormente.

Como también se utilizará el **Método Dialéctico** debido al dialogo que se entablará con las personas entendidas del problema a investigarse.

El uso de los métodos inductivo y dialéctico permitirá la planificación y el desarrollo de las siguientes fases:

- **Indagatoria**, ya que se tiene que determinar las cualidades de los ingredientes de que han de ser remplazados para reducir el riesgo o minorar la elevación de azúcar en la sangre.
- **Cognoscitiva**, con el fin de demostrar a los interesados la variedad de postres que se pueden elaborar con el reemplazo de los ingredientes originales.
- **Demostrativa**, a fin de determinar que si se puede realizar postres para las personas diabéticas de tipo dos.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Las técnicas a utilizarse se escogerán de acuerdo a las necesidades de cada uno de los objetivos propuestos en el proyecto.

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN BIBLIOGRÁFICA

Considerando que el investigador deberá recopilar información sobre aquello que se haya escrito sobre la investigación del problema de los ingredientes que afectan a la salud de la persona diabética de tipo dos.

TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La que se utilizarán es la siguiente:

- **La encuesta**, ya que se realizara a un poblado para adquirir información para saber que cuanto conoce la gente acerca de la diabetes y si es una excelente idea de realizar un recetario para diabéticos de tipo dos con un cuestionario como instrumento.

HERRAMIENTA DE INVESTIGACIÓN

El recetario de postres para personas diabéticas es una herramienta de investigación por lo cual se la utilizara en el marco metodológico.

RECEPTARIO



TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA : Arroz con leche

PORCIONES :
5

RECETA NUMERO: 1

Valor calórico : **119.17** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VC x 100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
leche descremada	1000 ml	36 cal	1 En primer lugar, hay que poner el arroz en una cazuela antiadherente y añadir agua fría hasta que lo cubra, con una pizca de sal. 2 A continuación, hay que poner el el recipiente en el fuego y dejarlo hervir durante 5 minutos, o hasta que se haya consumido el agua. 3 Después, es necesario echar leche en la cazuela hasta que cubra el arroz y bajar el fuego al mínimo, para posteriormente, añadir el limón y la canela en rama. 4 Todo ello debe ser removido constantemente para que el arroz se vaya poniendo cremoso, poco a poco hay que dejar que siga cociendo a temperatura baja y añadir la leche según se vaya consumiendo hasta terminar la leche 5 Es necesario remover a menudo y dejarlo en el fuego durante una horas. 6 Se agrega la stevia y se remueve bien y se retira del fuego 7 Este postre se debe servir siempre frío, y es posible espolvorear canela por la superficie para decorar y dar sabor
huevos	50 gr	163 cal	
stevia	13,5 gr	0 cal	
ralladura de limón	10 gr	0 cal	
rama de canela	5 gr	0 cal	
arroz	45 gr	343 cal	
canela en polvo , sal		Tr	
		VC 5 pax 595.85 cal	

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA : Batido de helado con fresas y yogurt PORCIONES : 5
RECETA NUMERO: 2 Valor calórico : **104.98** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VC x 100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
fresas	300 gr	37 cal	1 Poner la leche, yogurt, agua , stevia , fresas y vainilla en la licuadora. 2 licuar hasta que esté cremoso. Colocar en vasos.
yogurt natural	600 ml	64 cal	
stevia	14.5 gr	0 cal	
leche descremada	83,3 ml	36 cal	
agua	187,5 ml	0 cal	
esencia de vainilla	15 ml	Tr	
		VC 5 pax 524.9 cal	

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA :

Crema de piña

PORCIONES :

5

RECETA NUMERO: 3

Valor calórico : **163.7** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VC x 100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
piña grande	800 gr	52 cal	1 Realizar puré con la pulpa de la piña. Colocar al fuego la leche e ir agregando la harina. 2 Añadir la clara de los huevos y la stevia, hasta que espese la crema. 3 Añadir el puré de piña y mezclar bien
clara de huevo	90 gr	51 cal	
stevia	10 gr	0 cal	
leche descremada	400 ml	36 cal	
harina de maíz	60 gr	350 cal	
		VC 5 pax 818.5 cal	

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA : Crema de limón

PORCIONES :
5

RECETA NUMERO: 4

Valor calórico : **80** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
huevos	100 gr	163 cal	1 Se pone en el fuego el agua con la stevia. 2 Cuando esté caliente, se le añade los huevos bien batidos y la harina de maíz en un poco de agua. 3 Por último, el zumo limón .Se deja hervir un poco para que desaparezca el sabor de la harina de maíz. Colocar en copas y servir frío.
harina de maíz	60 gr	350 cal	
stevia	10 gr	0 cal	
zum de limón	100 ml	27 cal	
agua	1000 ml	0 cal	
		VC 5 pax 400 cal	

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA : Ensalada de frutas

PORCIONES :
5

RECETA NUMERO: 5

Valor calórico : **167.24** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
sandia	250 gr	22 cal	1 Pelar y trocear la fruta en dados pequeños retirando las semillas.
manzana	250 gr	54 cal	
papaya	250 gr	39 cal	2 Algunas frutas, como las fresas, pueden ir bien limpias y sin pelar.
fresas	250 gr	37 cal	
plátano	250 gr	85 cal	3 Coloque la fruta troceada en un bol.
stevia	12 gr	0 cal	
jugo de naranja	500 ml	42 cal	4 Añadir los jugos de naranja y de limón, la stevia.
jugo de limón	125 ml	27 cal	
		VC 5 pax 836.2 cal	5 Mezclar todo bien y deje macerar alrededor 2 horas. Se puede servir en vasos individuales o copas decorado con unas hojas de menta.

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA :

Flan

PORCIONES :

5

RECETA NUMERO: 6

Valor calórico : **171** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
huevo	250 gr	163 cal	1 En una flanera (metálica) recipiente individual se quema tres cucharadas de stevia con tres de agua hasta que vaya adquiriendo un color marrón líquido (caramelo) se untan las paredes (aparte del fondo) con el líquido. 2 Batir los huevos con la stevia, bien batido. Se le añade la leche y se sigue batiendo. 3 Se incorpora la mezcla del paso 2 a la flanera metálica y se pone al baño maría. 4 Se va comprobando si está ya hecho el flan como insertando la puntilla en el centro del flan y observando que salga limpio , lo sacamos del allí
leche descremada	1250 ml	36 cal	
stevia	15 gr	0 cal	
caramelo	37,5 gr	0 cal	
		VC 5 pax 857.5cal	

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA :

Flan de naranja

PORCIONES :

5

RECETA NUMERO: 7

Valor calórico : **182** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
gelatina sin sabor	62,5 gr	335 cal	1 Batir los huevos con la stevia se vierte la leche, el zumo de naranja donde estará diluida la gelatina.
zum de naranja	250 ml	42 cal	
leche descremada	750 ml	36 cal	
huevos	200 gr	163 cal	2 En el molde de flan se hace un caramelo con la stevia y un poco de agua.
stevia	15 gr	0 cal	
caramelo	37,5 gr	0 cal	
		VC 5 pax 910 cal	3 verter el líquido del flan (o sea la mezcla) y se pone a hervir al baño maría

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA : fresas y pera al yogurt

PORCIONES :
5

RECETA NUMERO: 8

Valor calórico : **143.9** Kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
fresas	300 gr	37 cal	1 Limpiar las frutillas y las peras y licuarlas junto con el yogurt, la stevia. 2 Preparar la gelatina con la mitad de agua que indica el envase. 3 Dejar enfriar y cuando comienza a espesar mezclar con el licuado. 4 Colocar en copas y llevar a la heladera hasta solidificar.
yogurt natural	500 ml	64 cal	
stevia	12 gr	0 cal	
peras	300 gr	56 cal	
gelatina sin sabor	36 gr	335 cal	
		VC 5 pax 719.6 cal	

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA : Frutas con yogurt

PORCIONES :
5

RECETA NUMERO: 9

Valor calórico : **109.6** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
mango	350 gr	66 cal	1 Pelar el mango y saca la pulpa, retira el corazón y semillas de la manzana (sin pelar). 2 Cocer las frutas en 62.5 ml de agua con poca stevia a fuego medio. 3 Pasar la fruta por un colador y deja enfriar. 4 Al servir, añade el yogurt y revuelve bien.
yogurt natural	200 ml	64 cal	
stevia	14 gr	0 cal	
manzana	350 gr	54 cal	
agua	62,5 ml	0 cal	
		VC 5 pax 548 cal	

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA :

Galletas caseras

PORCIONES :

10

RECETA NUMERO: 10

Valor calórico : **82.24** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
margarina ligth	40 gr	333 cal	1 Batir los huevos con la stevia, la margarina, el polvo de hornear y la vainilla. 2 Añadir poco a poco la harina y siga batiendo hasta que la mezcla esté cremosa. 3 Engrase y enharine un molde plano. Con una cuchara coloque sobre el molde montoncitos de la masa, separados unos de otros. 4 Hornear a calor mediano, hasta que doren. Sáquelos y quítelos del molde mientras estén calientes.
stevia	6 gr	0 cal	
harina integral	182,5 gr	333 cal	
huevos	50 gr	163 cal	
polvo de hornear	3,5 gr	Tr	
		VC 5 pax 822.4 cal	

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHi
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA :

Galletas de yogurt

PORCIONES :

10

RECETA NUMERO: 11

Valor calórico : **91.27** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
margarina ligh	40 gr	333 cal	1 En un bol, coloque la mantequilla, luego bátala con una batidora. 2 Agregar la stevia y vuelva a batir. Poner la harina y bata nuevamente. 3 Colocar un huevo, bata la masa. finalmente coloque el yogurt, bata la masa y deje por 15 minutos en el horno a una temperatura de 180 grados.
stevia	6 gr	0 cal	
harina integral	200 gr	333 cal	
huevos	50 gr	163 cal	
polvo de hornear	3,5 gr	Tr	
yogurt natural	50 ml	64 cal	
		VC 5 pax 912.7 cal	

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA :

Galletas de avena

PORCIONES :

10

RECETA NUMERO: 12

Valor calórico : **74.7** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
margarina ligh	40 gr	333 cal	1 Mezclar primero la mantequilla con la stevia. Cuando esté bien mezclada, se agrega el huevo y se mezcla. 2 Agregar la harina, mezclando con las manos después se agrega la avena y la canela.
stevia	6 gr	0 cal	
harina integral	150 gr	333 cal	
huevos	50 gr	163 cal	
canela en polvo	3,5 gr	472 cal	
avena en ojuelas	30 gr	55 cal	
		VC 5 pax 747.2 cal	3 Amasar bien. Luego en una bandeja se colocan las bolitas aplastadas y se meten al horno por 10 minutos aproximadamente o hasta que se vea la orilla doradita. A unos 180 grados centígrados.

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA : Gelatina de yogurt sabor durazno PORCIONES : 5
RECETA NUMERO: 13 Valor calórico : **133.25** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
duraznos	200 gr	52 cal	1 Disolver la gelatina en el agua hasta que quede bien disuelta
yogurt natural	800 ml	64 cal	
gelatina sin sabor	15 gr	335 cal	2 poner la stevia y llevar a fuego a temperatura baja hasta que hierva
stevia	12.5 gr	0 cal	
agua	50 ml	0 cal	3 retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente una vez fría agregar el yogurt, los duraznos procesados en pulpa y vaciar a un molde.
		VC 5 pax 666.25 cal	
			4 meter al frigorífico por 2 horas aproximadamente, desmoldar y servir.

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHi
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA :

Helado de limón

PORCIONES :

5

RECETA NUMERO: 14

Valor calórico : **108.1** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
zum de limón	83,3 ml	27 cal	1 Batir tres huevos hasta que tripliquen su volumen, añadir la mitad stevia el jugo de limón y la ralladura. 2 Espesar ligeramente a baño de María; dejar enfriar .Mezclar el yogurt y la otra mitad de la stevia 3 Incorporar suavemente al limón .Mojar con agua un molde y enfriarlo en el congelador. Luego, llenarlo con la mezcla de limón. Congelar por 24 horas. 4 Para servirlo, colocarlo en copas y se puede agregar rodajas de limón.
huevo	200 gr	163 cal	
stevia	15 gr	0 cal	
ralladura de limón	10 gr	0 cal	
Yogurt natural	300 ml	64 cal	
		VC 5 pax 540.5 cal	

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHi
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA :

Helado de durazno

PORCIONES :

5

RECETA NUMERO: 15

Valor calórico : **55.36** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
zum de limón	42 ml	27 cal	1 Procesar la pulpa de los duraznos amarillos, maduros, sin piel y sin caroso. 2 Poner en una cacerola la stevia y el agua. 3 Hervir hasta lograr un almíbar a punto hilo flojo. 4 Dejar enfriar a temperatura ambiente. 5 Mezclar el almíbar con los duraznos y el jugo de limón. 6 Batir ligeramente el yogurt, mezclar con lo anterior y colocar en las bandejas del congelador o procesadora de helados. Si usa congelador debe estar bien limpio de hielo y a frío máximo hasta lograr la consistencia adecuada. 7 Tapar con papel de aluminio, bien ajustado o pasar a un recipiente para helado con tapa. Reducir a frío moderado. 8 Servir en copas, en esferas, con gajos de duraznos con su piel y hojitas de menta.
duraznos	250 gr	55 cal	
stevia	17 gr	0 cal	
Yogurt natural	200 ml	64 cal	
agua	500 ml	0 cal	
		VC 5 pax 276.84 cal	

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA : Mangos en almíbar

PORCIONES :
5

RECETA NUMERO: 16

Valor calórico : **66** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
mangos	500 gr	66 cal	1 En una cacerola alta poner la stevia, la canela, la corteza de naranja y de limón con el agua, cocinar por cinco minutos.
agua	1000 ml	0 cal	
stevia	15 gr	0 cal	
ralladura de limón	10 gr	0 cal	2 Pelar los mangos en introducirlos en la mitad del almíbar y cocínelos a fuego lento ; a medida de que el almíbar se seque , agregue el resto
rama de canela	5 gr	Tr	
ralladura de naraja	10 gr	0 cal	
		VC 5 pax 330 cal	3 Para servir, deje enfriar la preparación y refrigere por una hora.

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA : Mandarinas con yogurt

PORCIONES :
5

RECETA NUMERO: 17

Valor calórico : **52.26** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
mandarinas	360gr	43 cal	1 Mezclar la stevia con el yogurt y repartir en los platos.
yogurt natural	200ml	64 cal	
stevia	6 gr	0 cal	2 Colocar sobre ella los gajos de mandarina.
ralladura de naranja	10gr	0 cal	
hojas de menta	10ml	0 cal	3 Espolvorear por encima con la ralladura de piel de naranja y la canela en polvo.
canela en polvo		Tr	
		VC 5 pax 262.8 cal	4 Por ultimo, decorar con unas hojas de menta. Servir frío.

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA : Melocotones en almíbar

PORCIONES :
5

RECETA NUMERO: 18

Valor calórico : **43** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
melocotones	500 gr	43 cal	1 Escoger los melocotones con la carne bien firme para que al cocerlos no queden demasiado blandos ni se los deshagan. 2 En una cacerola alta poner la stevia, la canela, la corteza de naranja y de limón con el agua, cocinar por cinco minutos. 3 Pelar los melocotones dejándolos lo mas enteros posibles , introducir los melocotones en almíbar y cocinar por un tiempo de 15 a 20 minutos transcurridos de este tiempo sacarlos del fuego y dejar enfriar los melocotones.
agua	1000 ml	0 cal	
stevia	15 gr	0 cal	
ralladura de limón	10 gr	0 cal	
rama de canela	5 gr	Tr	
ralladura de naranja	10 gr	0 cal	
		VC 5 pax 215 cal	

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA :

Sorbete de limón

PORCIONES :

5

RECETA NUMERO: 19

Valor calórico : **24.34** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
zumo de limón	250 ml	27 cal	1 Obtener la ralladura del limón y se exprime el zumos de los limones. 2 Poner a cocer el agua con la stevia y la canela y cuando empieza a hervir mantiene cociendo durante unos 10 minutos más. 3 Dejar enfriar. Cuando está casi frío se mezcla con los zumos y la cáscara rallada, también se puede poner un poco de canela molida. 4 Colocar en la nevera. Cuando empiece a congelarse se baten las 2 claras a punto de nieve bien firmes (con un pellizco de sal) y se mezcla con lo que hemos puesto en el congelador.
claras de huevo	60 gr	51 cal	
stevia	20 gr	0 cal	
ralladura de limón	10 gr	0 cal	
canela	10 gr	472 cal	
agua	500 ml	0 cal	
pisca de sal		Tr	
		VC 5 pax 121.7 cal	

IMAGEN DEL POSTRE





TECNOLOGICO INTERNACIONAL ITHI
TURISMO Y HOTELERIA

NOMBRE DE LA RECETA : Sorbete de mango

PORCIONES :
5

RECETA NUMERO: 20

Valor calórico : **46.35** kcal por porción

INGREDIENTES	CANT.	VCx100gr o 100 ml	PROCEDIMIENTO
mango	300 gr	66 cal	1 Batir todo el mango, el caramelo líquido y el jugo de limón. 2 Verterlo en copas de postre y colocarlo en el refrigerador.
agua	500 gr	0 cal	
stevia	20 gr	0 cal	
zumo de limón	125 ml	27 cal	
		VC 5 pax 231.75 cal	

IMAGEN DEL POSTRE



CAPÍTULO 3

7.- RESULTADOS OBTENIDOS, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

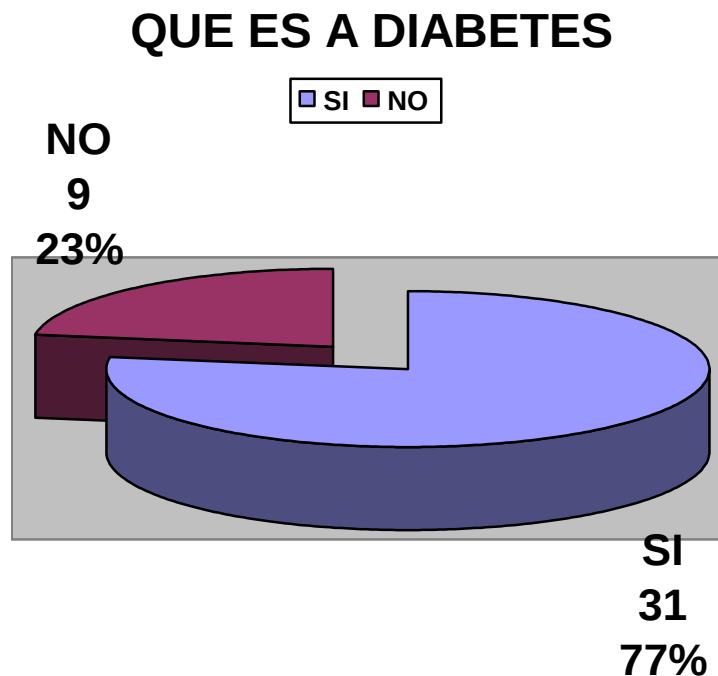
Para encuestar se tomo en cuenta a 40 personas de la población de Llano-Grande con un nivel económico medio alto. La mayoría de encuestados trabaja en la ciudad. Estas encuestas son de preguntas cerradas no tienen un orden especifico se a tomado en cuenta la edad del encuestado que es de 18 hasta los 75 años.

ENCUESTA DIRIGIDA AL CONSUMIDOR

1.- ¿Conoce usted que es la diabetes?

Si 31 <> 77%

NO 9 <> 23%



Con este grafico de valores podemos ver que 77 % de las personas sabe que es y de que se trata esta enfermedad.

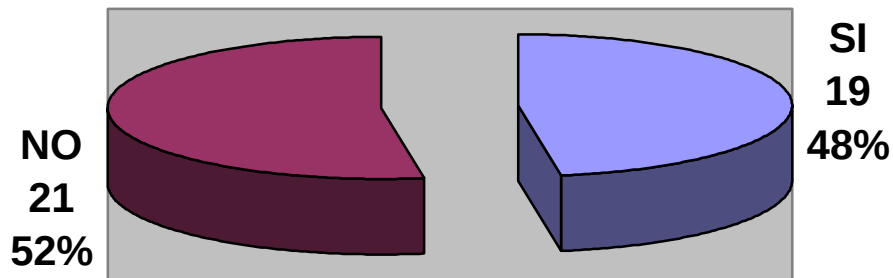
2.- ¿Sabe que alimentos puede consumir un diabético?

SI 19 <> 48%

NO 21 <> 52%

ALIMENTOS PARA PERSONAS DIABETICAS

SI NO



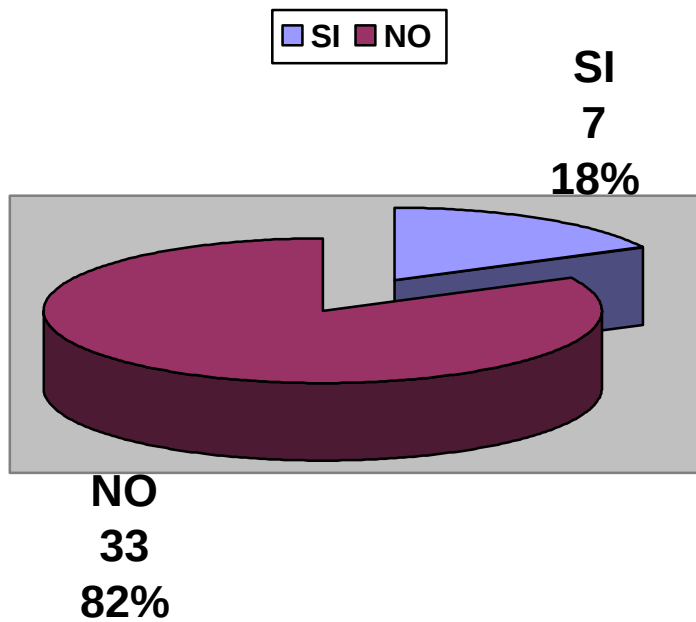
A este punto podemos observar que el 52% de las personas encuestadas no saben que alimentos puede consumir un diabético por tanto esto se debe por falta de información.

3.- ¿Conoce usted acerca de los postres para personas diabéticas?

SI 7 <> 18%

NO 33 <> 82%

**CONOCE USTED LOS POSTRES
PARA DIABETICOS**



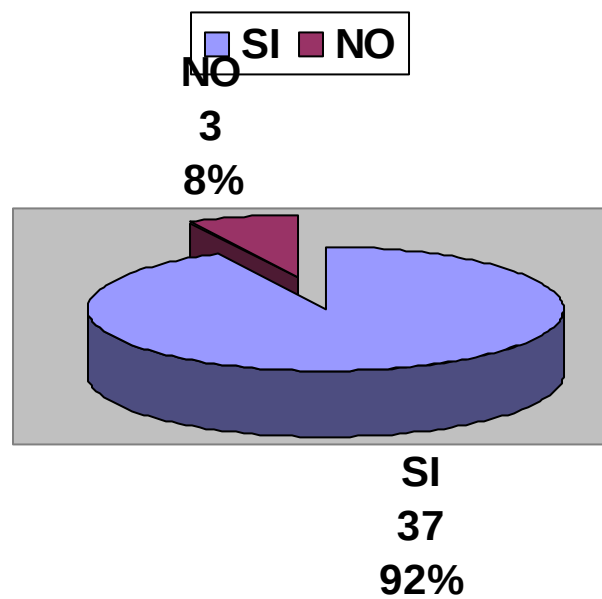
Con este resultado podemos conocer claramente que el mayor porcentaje de personas no conoce sobre los postres para las personas diabéticas y que con este trabajo podría cambiar este porcentaje donde vivo.

4.- ¿Le interesaría saber como se realiza postres para las personas diabéticas?

SI 37 <> 92%

NO 3 <> 8%

LE INTERASA SABER COMO SE REALIZAN ESTOS POSTRES

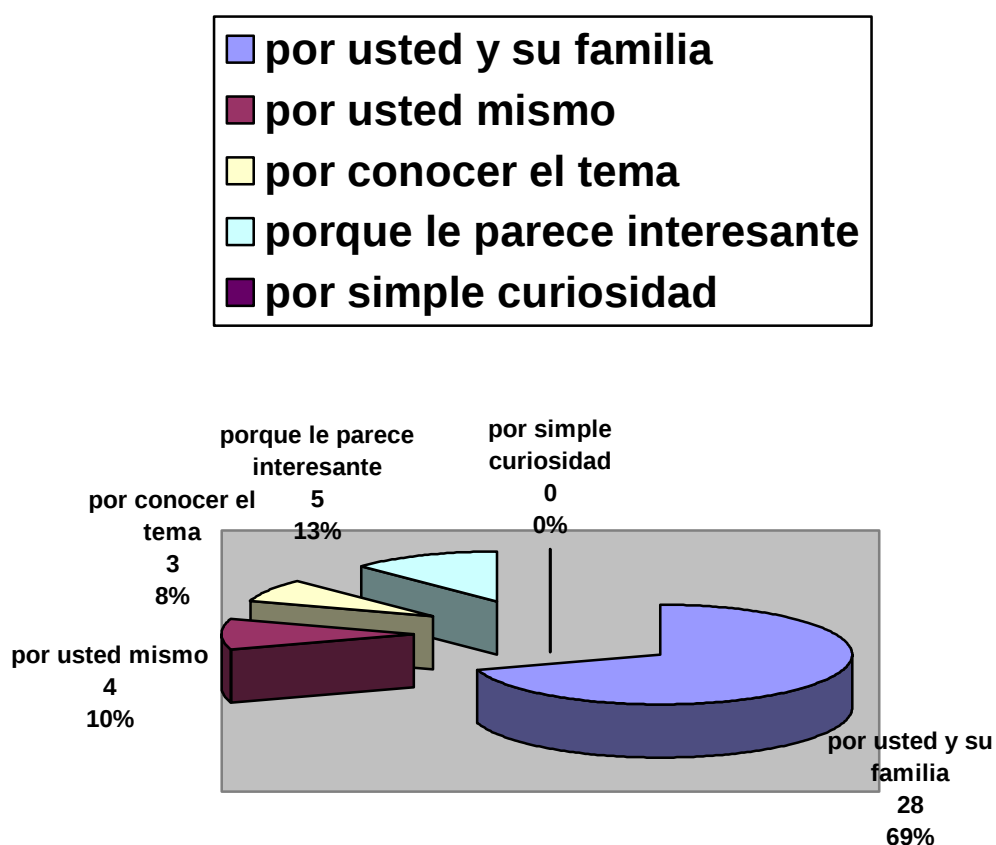


Observamos claramente que casi a todas las personas encuestadas les interesa saber cómo y de qué manera se pueden realizar estos postre ya que esto nos lleva a analizar la falta de conocimiento y el interés de la realización de los mismos.

5.- ¿Por qué le interesa saber sobre este tema?

Por el bienestar de usted y su familia	28 <> 69%
Por informarse y cuidarse usted mismo	4 <> 10%
Por conocer más del tema	3 <> 8%
Porque le parece interesante el tema	5 <> 13%
Por simple curiosidad	0 <> 0%

PORQUE LE INTERESA SABER SOBRE EL TEMA

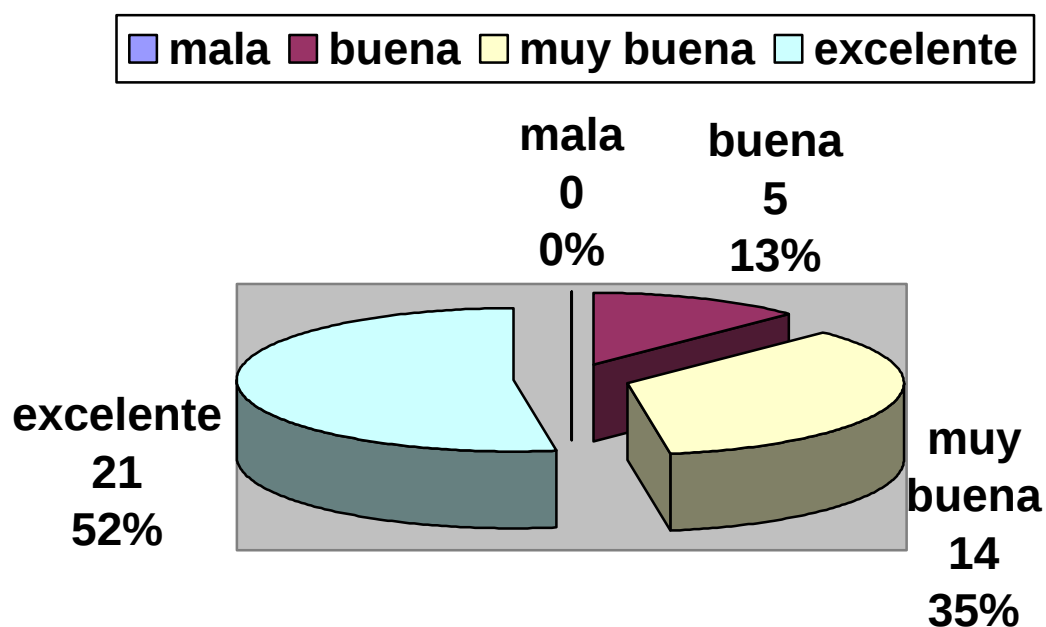


Con este resultado se llega al análisis que el tema le interesa a las personas porque quieren el bienestar de sus familias y de ellos mismos.

6.- ¿Qué le parece la idea de que se haga un recetario de postres para personas diabéticas?

Mala	0	<> 0%
Buena	5	<> 13%
Muy buena	14	<> 35%
Excelente	21	<> 52%

LA IDEA DE UN RECETARIO

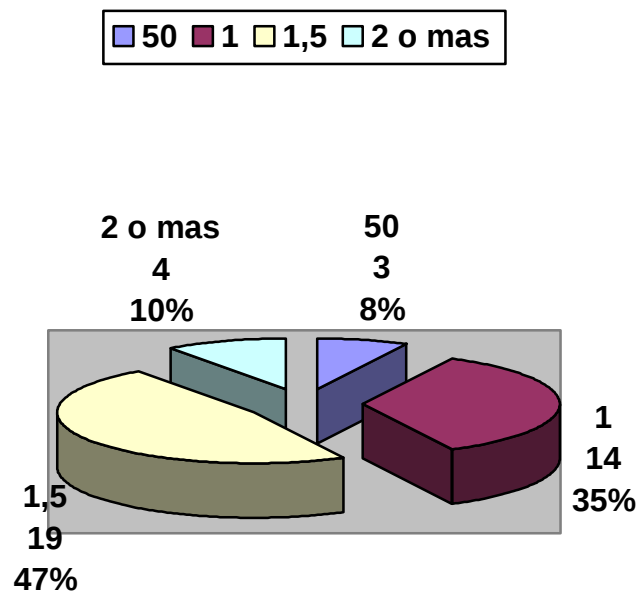


La mayor parte de la población encuestada le parece una excelente idea de realizar un recetario de postres para personas diabéticas debido que observando el elevado porcentaje de la pregunta cinco le dan importancia a esta.

7.- ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por un postre para diabéticos?

50 centavos	3	<> 8%
1 dólar	14	<> 35%
1.50 centavos	19	<> 19%
Mas de 2 dólares	4	<> 10%

CUANTO ESTARIA DISPUESTO A PAGAR POR ESTOS POSTRES



Las personas encuestadas están dispuestas a pagar 1 dólar con 50 centavos los otros porcentajes varía ya que hay personas que pagarían por los postres para personas diabéticas desde 50 centavos hasta 2 dólares y más .

8.- CONCLUSIONES

- Existe en la población encuestada un porcentaje elevado del conocimiento sobre la diabetes sin embargo ignoran conocimientos de carácter primordial como la alimentación poniendo énfasis en el tema central del proyecto que son los postres.
- Dado la falta de investigación acerca del tema, existe un considerable interés por parte de la población en el desarrollo de este proyecto.
- La investigación o el trabajo eleva el nivel de interés por parte de las personas diabéticas de saciar un apetito de postres saludables.
- Con esta investigación se facilitara para que la personas tanto sanas como los que adolecen de esta enfermedad puedan hacer uso del resultado de la investigación sobre los postres para diabéticos tipo dos.

9.- RECOMENDACIONES

- ✍ Elaborar un plan de alimentación y ejercicios para que llevar un mejor estilo de vida y no acarear estas enfermedades en el futuro.

- ✍ Buscar alternativas para informar o dar a conocer que si se puede consumir postres sabiendo que ingredientes utilizar y que parámetros debemos tomar en cuenta para no arriesgar nuestra salud.

- ✍ Tratar de concientizar a las personas de un cambio de estilo de vida es decir que dejen sus hábitos poco saludables por una dieta equilibrada y ejercicio.

10 .- REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS O BIBLOGRAFIA

1. KIRSCHMANN, J y nutrition search INC : Nutrición , Editorial MC Graw Hill , sexta edición , 2008 .
2. <http://familydoctor.org/online/famdoces/home/common/diabetes/basics/350.html>
3. <http://diabetesblog.org.es/diabetes-tipo-2>
4. <http://dietaysalud.iespana.es/diabetes2/portada.htm>
5. Nutriologa Cristina Ortiz del Hospital de la Policía Nacional del Ecuador Quito N=1
6. http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/eating_ez/index.htm#a
7. http://www.umm.edu/esp_ency/article/000313.htm
8. http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/eating_ez/index.htm#a
9. <http://www.hoy.com.ec/especial/cocina/dulce001.htm#miel006>
10. <http://www.arecetas.com/postres/postres3.htm>
11. <http://www.recetasgratis.net/Receta-de-Galletas-yogurt-receta35010.html>
12. <http://www.susrecetasdecocina.com.ar/receta4440.html>
13. <http://www.nutricionyrecetas.com/recetas/galletas/2071.htm>
14. <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=863>
15. http://www.cocinayhogar.com/dietasana/diabeticos/?pagina=dietasana_diabeticos_003_003
16. <http://www.diabetes.org/espanol/nutricion-y-recetas/edulcorantes-postres.jsp>

11.- ANEXOS

6 comidas al día



Grafico 1

Horas de comida

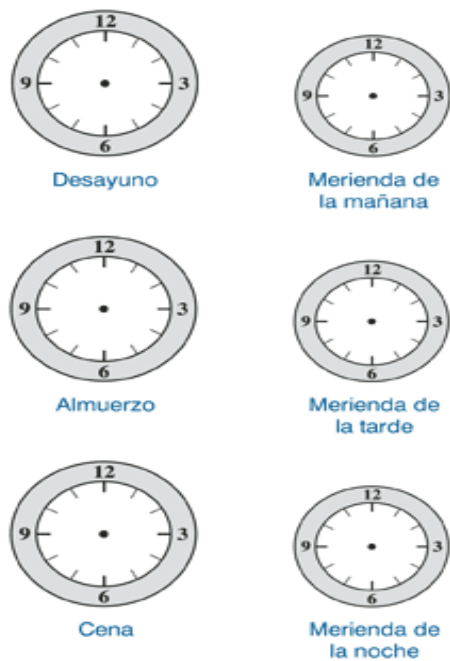


Grafico 2

La pirámide alimenticia



Grafico 3

Haga su propio plan de comidas



Grafico 4

Tabla 1

NUTRIENTES CADA 100 GRAMOS				
1.1 Leches	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Leche entera	57	4.5	3	3
Leche descremada	45	4.7	3.1	1.5
1.2 Yogur y Leche cultiv	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Yogur	82	12.5	5.1	2.2
Yogur natural	61	5.5	3.9	2
Yogur con fibras y frutas	71	12.5	4.7	0.2
Yogur con cereal azúcar,	119	21	3.8	2.2
Yogur descr. saborizado	34.5	4.4	3.6	0.05
Yogur descr. con frutas	48	9	2.8	0.03
Yogur descr. y corn flakes	63	11.4	4.2	0.04
1.3 Quesos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Queso Blanco diet	100	7.4	9.9	3.5
Queso crema	245	3.7	8.2	22
Queso de cabra	173	3.7	16	10.3
Queso fresco	307	1	24	23
Queso fresco diet	230	1	24	15
2 HUEVOS				
2.1 Huevos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Clara de huevo	53	1	11	0.2
Huevo de	179	3.6	11.6	13.1

codorniz				
Yema de huevo	341			
3 Frutas Frescas				
Ananá	52	13.7	0.4	0.2
Banana	85	22.2	1.1	0.2
Cereza	58	14.3	1.2	0.3
Ciruela	47	11.9	0.6	0.2
Coco fresco	296	13.7	3.5	27.2
Durazno	52	13.3	0.8	0.2
Frutilla	36	8.5	0.8	0.3
Granada	67	16.2	0.8	0.7
Higo	62	15.6	1.2	0.2
Kiwi	53	10.8	0.8	0.6
Limón	29	8.1	0.6	0.6
Mandarina	43	10.9	0.7	0.2
Manzana	58	15.2	0.3	0.3
Melón	44	11.1	0.6	0.3
Naranja	42	10.5	0.8	0.2
Níspero	44	10.7	0.2	0.6
Pera	56	14.8	0.3	0.2
Sandía	22	5.3	0.5	0.1
Uva	68	16.7	0.6	0.7
3.2 Frutas Secas				
Almendra	547	19.6	18.6	54.1
Avellana	647	19.8	10.8	63.2
Maní	560	17.5	26.7	47.3
Nuez	664	13.2	13.7	67.2
Pistacho	594	19	19.3	53.7
3.3 Frutas Deshidratadas				
Ciruela	255	67.4	21	0.6
Durazno	262	68.3	3.1	0.7
Dátil	274	72.9	2.2	0.5
Higo	274	69.1	4.3	1.3
Pasa de uva	289	77.4	2.5	0.2

4 CEREALES				
4.1 Cereales				
All Bran	233	73.3	13.3	3.3
Arroz Blanco	343	78.6	6.7	0.25
Arroz integral	353	75.8	8.7	1.7
Avena, salvado de	383	58.9	17	8.8
Harina de Gluten	378	47.2	41.4	1.9
Maíz, harina precocida	374	81.4	7.2	1.2
Maíz, almidón de	355	88.2	0.3	0.1
Sémola	346	71	12	1.5
Trigo, harina	345	74.5	9.5	1.1
Trigo, harina integral	333	71	13.3	2
Trigo, salvado de	353	61.9	16	4.6

5 Grasas animales				
Crema de leche	422	2.5	1.7	45
Manteca	744	0	1.5	82
Manteca diet	381	0	6.5	39.4
5.1 Grasas Vegetales				
Manteca de cacao	925	0	0	94.5
Manteca de maní	581	17.2	27.8	49.4
Margarina	730	0.4	0.6	81
Margarina diet	333	1.8	0.2	36.1
6 Azúcar				
Azúcar blanca	385	99.5	0	0
stevia	0	2	0	0

GLOSARIO

ALMÍBAR

Azúcar disuelto en agua y cocido a fuego lento hasta que toma la consistencia apetecida para cada labor a la que va a ser destinada. Es el jugo suave y dulce que dan algunas frutas.

ALMIDÓN

Sustancia feculenta, blanca, ligera y suave al tacto muy útil en alimentación artesana e industrial, siendo un gran espesante que se extrae de muchas plantas, los más usuales dentro de la pastelería son los siguientes: almidón de trigo, maicena, almidón de arroz.

AZÚCAR CANDE

Azúcar preparado especialmente para ser granulado, cristalizado y brillante; se usa para cubrir frutas confitadas, coco, yema dura, etc.

AZÚCAR HILADO

Hilos que se forman con caramelo fuerte y se hace en forma de madejas como adorno para tartas, etc.

Es muy espectacular y muy bonito sólo que es de muy corta duración.

AZÚCAR SECO

Es azúcar humedecido con un poco de agua o claras de huevo una vez en moldado se deja secar vaciando el azúcar sobrante y después se pegan las piezas.

BAÑO MARÍA

Cantidad de agua que sirve de capa intermedia entre el fuego y en lo que en él se calienta. Para calentar o cocer un producto que no sea directamente en el fuego, se coloca una vasija que va dentro de otro

recipiente más grande en el que hay agua caliente, colocándose así en el fuego de forma que éste no de directamente en el producto al cocer.

ESPESANTE

Producto que hace que los líquidos se hagan más espesos, como son la maicena, almidón.

FÉCULA

Almidón, polvo extraído de vegetales, espacialmente de la patata y otros tubérculos y raíces. Se usa como espesante de cremas y también en restar fuerza a las harinas.

FRUCTOSA

Azúcar procedente de las frutas; sustancia encontrada en todas las frutas dulces y también en el néctar de las flores.

GELATINA

Sustancia de las frutas sin piel ni pulpa que se extrae principalmente de las manzanas y de los albaricoques que son las que más albúmina tienen. Existen otros tipos de gelatinas que son de algas marinas; cuando es en láminas se les llama hojas de gelatina y cada una pesa dos gramos, las más gruesas se les llama cola de pescado.

LACTOSA

Azúcar de leche. La lactosa se encuentra en la leche, de la que se extrae después de haber sido desnatada y haber separado la caseína, siendo algo menos dulce que la sacarosa.

LEUDANTE

Producto que hace fermentar las masas puede referirse con este termino a la levadura orgánica, masa madre, impulsor, etc.

LEVADURA

Producto que principalmente posee microorganismos capaces de actuar como fermentos en las masas y hacer que eleven las elaboraciones

MAICENA

Marca comercial del almidón de maíz

MANTEQUILLA

Producto graso que se fabrica con leche de vaca que mediante un proceso se transforma en una materia sólida y blanda.

MARGARINA

Sustancia oleosa que se extrae de vegetales y animales.

A PUNTO DE NIEVE

Cuando se montan las claras de huevo y llegan a un punto de blancura y consistencia

SACAROSA

Edulcorante principal que se encuentra en el azúcar común de caña o remolacha, entendiéndose la sacarosa como el azúcar normal.

SALVADO

Cascarilla desmenuzada que queda de los granos de los cereales al transformarlos en harina y tamizarlos. Se usa el salvado para alimento de animales de corral, dejando el trigo para la elaboración de productos de régimen y dietética, por la gran cantidad de fibra que contiene. Se hacen muchas masas de levadura y bizcochos con harina integral.

SORBITOL

Producto aditivo que se usa en las pastas como emulsionante, de manera que ligen perfectamente las grasas con los demás líquidos y al mismo tiempo conserva la humedad en las pastas tiernas.

STEVIA

La stevia es una planta de las laderas montañosas de Paraguay, las hojas de esta planta tienen glucósidos de sabor dulce pero que no son metabolizables y tampoco contiene calorías, muchos de los usos de la stevia son conocidos como en bebidas, en pastelería, en dulces, en yogures etc.