Fundación universitaria San Mateo

Bogotá

PRESENTACIÓN FINAL DEL PROYECTO

Juliana Maria Rodríguez

Gastronomía Profesionales

Diseño y composición de menús

Bogota, D.C. 26 de junio de 2018

PRESENTACIÓN FINAL DEL PROYECTO\_RODRIGUEZ\_JULIANA

**1. Platos típicos de mi región**

Antecedentes:

La región Andina cuenta con una infinidad de platos que deleitaran tu paladar.

* Empezando por la lechona, un plato a base de cerdo y un guiso con papa, arveja ceca, arroz, cebolla, sal, pimienta y comino. Esta preparación es utilizada para rellenar el cuero del cerdo, sazonado por lado y lado, para posteriormente llevarlo al horno. Aunque cada ciudad suele variar un poco sus ingredientes, este plato sin duda, sea donde lo preparen es siempre delicioso.
* El tamal es un plato que por lo general se suele comer en las mañanas a la hora del desayuno. Este se prepara a base de harina de maíz con la que se realiza una masa la cual envolverá distintos cárnicos, garbanzos y vegetales, que finalmente irán envueltos con una hoja de plátano o bijao.
* El caldo de costilla también es un plato con el que usualmente desayunamos. Este, como su nombre lo indica contiene costilla de vaca, papas en rodajas, cebolla, ajo y cilantro.
* El ajiaco es uno de los platos mas comunes de la región andina. Esta es una sopa a base de pollo, tres tipos de papas, las cuales son, la pastusa, la sabanera y la criolla. Esta sopa no seria ajiaco sin unas hojas llamadas huascas que son las que le dan ese sabor único. El ajiaco por lo general se acompaña de alcaparras, crema de leche y aguacate.
* La bandeja paisa es un plato muy abundante que contiene entre 11 a 12 ingredientes visibles. Incluye frijoles, arroz blanco, chicharrón, carne en polvo, chorizo, morcilla, huevo frito, plátano maduro, aguacate, arepa y en ocasiones patacón.
* Otro caldo muy visto en los desayunos de los Andinos es la Changua. Este es un caldo en agua leche con huevo, sazonado con cebolla y cilantro, acompañado de tostadas o pan.
* Un plato exótico y típico de esta región es el caldo de pajarilla. Este este compuesto de Hígado de res, papas, zanahoria y arveja.
* El mute santandereano es unto plato que contiene bastantes ingredientes cómo la bandeja paisa. Pero sus componentes principales son, el mute, el garbanzo y la pata de res.
* El sancocho de gallina, como su nombre lo indica está compuesto de gallina, plátano hartón, mazorca, arracacha, cebolla y cilantro. Este es aun mas sabroso si es cocinado en fogón de leña.
* Definitivamente las sopas son muy importantes en el área Andina. Otra sopa es el cuchuco de trigo que contiene espinazo de cerdo con cuchuco de trigo, verduras y papas. Suele ser acompañado de aguacate y arroz.

("Platos típicos de la región Andina", 2017)

Definición del problema

¿Cuál es el valor nutricional de los menús o platos típicos de la región andina?

Justificación

Saber el valor nutricional de los platos con los que te alimentas o los platos que ofreces en tu negocio/menú, es muy importante pues tener el conocimiento de las proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales que consumes o que ofreces en un plato te permite tener un mayor control y balance de tu alimentación e ingesta de calorías.

Objetivo

Calcular el valor nutricional de algunos platos típicos de la región Andina con el fin de informar a aquellos que deseen consumirlo o simplemente necesiten la información.

Procedimiento

1. Elegir los platos o menús típicos con los cuales se llevará a cabo el proyecto.
2. Dividir o fraccionar los platos elegidos, es decir, clasificar su contenido dividiéndolo en sus ingredientes.
3. Determinar los pesos de cada ingrediente del plato.
4. Con ayuda de una tabla nutricional o calculador de componentes nutricionales, obtener el valor nutricional de cada ingrediente según su peso.
5. Realizar la sumatoria de los componentes nutricionales y las calorías de cada ingrediente según el plato.
6. Según el resultado se modificarán los platos para volverlos más balanceados y el impacto que realicen en los consumidores no sea negativo.
7. Con los platos modificados se retomarán las actividades de la 2 a la 5.
8. Concientizar a los clientes de la importancia de un balance en su alimentación.
9. Con el resultado final obtenido de la actividad 7 se realizará una tabla nutricional de cada plato la cual se le presentará al cliente en un formato independiente a la carta y si este lo desea.

      Desarrollo de las actividades

Es muy importante concientizar a los ciudadanos de una alimentación sana la cual les evite enfermedades o complicaciones médicas. Buscar un equilibrio alimenticio es vital para la salud del ser humano, pues rigiéndonos de la frase: “Que tu medicina sea tu alimento y tu alimento, tu medicina” de Hipócrates, la forma como nos alimentamos tiene mucho que ver con nuestra salud física y mental, junto con otros elementos.

El siguiente enlace nos lleva a un video en el que explican un poco o dan razón de la frase de Hipócrates mencionada anteriormente.

https://www.youtube.com/watch?v=ev4V4DSBeyM

**2. Mejoramiento nutritivo en los menús**

**Antecedentes:**

En la unidad 1, pudimos notar que la gran mayoría, por no decir todos, de nuestros platos típicos están totalmente desequilibrados a nivel nutricional, ya que en Colombia se acostumbra a consumir porciones muy abundantes de comida, lo cual esta afectando evidentemente la salud de los ciudadanos. La cantidad de carbohidratos que consumimos a diario en nuestros platos típicos es preocupante, pues a diferencia de otros países nosotros consumimos dos a tres carbohidratos diferente en un mismo plato, lo que se puede convertir en 5 carbohidratos distintos o más en un menú de 3 servicios. La fritura es muy vista en nuestro país, acá se consumen fritos como, la arepa de huevo, el patacón, el plátano maduro, la yuca y muchos otros alimentos. En algunos platos el ingrediente principal es la papa más que una proteína, como por ejemplo el ajiaco, el cual contiene tres variedades de papa.

Como pueden ver, las falencias a nivel nutricional son muchas en los platos típicos colombianos y es por ello que hay que hay que tomar acción sombre esta situación.

**Propuesta de mejora nutricional de la oferta de menús en un restaurante de su región**

Yo recomendaría manejar una minuta patrón, la cual podrá favorecer al restaurante, dándole un mayor y mejor orden nutricional de sus menús. Aunque la minuta patrón es mas que todo utilizada en colegios, también se puede utilizar en restaurantes, enfocando esta plantilla en las necesidades que los comensales estándar o usuales requieren o buscan en el restaurante. Con la minuta patrón, el restaurante podrá tener en cuenta el grupo de alimentos y cantidad de cada unos de ellos que constituyen sus menús, lo que les permitirá tener un balance en sus platos y evitar que se repitan alimentos y métodos de cocción en los menús sugeridos o en su único menú.

Adicionalmente yo le recomendaría al restaurante una disminución de sus fritos, remplazando algunos de ellos por cocción al vapor o mejor al horno para no variar tanto su aspecto. Hoy en día en el mercado se consiguen hornos que hacen el trabajo de una freidora, pero dejando como resultado un producto mas saludable pero igualmente delicioso.

También se podría hacer una revisión de la presentación de los platos del restaurante, ver como modificar el plato a nivel visual con el fin de llamar más la atención del cliente. Hoy la tecnología nos ofrece muchas herramientas las cuales nos pueden servir de guía para presentar algo mucho más llamativo; aplicaciones como Pinteres o redes sociales como Instagram, son excelentes recursos para sacar ideas y aplicarlas en tus menús. Al fin y al cabo, todo entra por los ojos.

**Como mejorara el restaurante su oferta gastronómica desde el replanteamiento de sus menús:**

El restaurante podrá mejorar en gran medida con el replanteamiento de sus menús, pues sus comensales notarán el cambio de los platos reflejados en su cuerpo, se sentirán mas livianos, pero con más energía, por la disminución de carbohidratos y el balance de proteínas y verduras en los menús.

Con la disminución de sus frituras y la implementación de hornos frotadores sin aceite, atraerán mas a aquellas personas que están buscado alimentos mas saludables, lo que les llevara clientes nuevos con los cuales aumentaran sus ingresos. Y no solo la implementación de estos nuevos equipos será la razón de su incremento en la utilidad, sino también el voz a voz de los clientes antiguos a sus compañeros de trabajo, amigos y familiares, los cuales se verán atraídos por las buenas referencias que recibirán de los clientes actuales del restaurante.

Y como lo mencione anteriormente, Pinterest, Instagram u otras herramientas te brindaran ideas para modificar visiblemente los menús del restaurante y así los comensales sentirán que reciben mas visualmente, se sentirán mas cómodos y agradados por el plato que tengan en frente y así mismo por el ambiente. Que mas llamativo que un restaurante original que presenta platos tradicionales colombianos, con sus sabores auténticos, pero visualmente innovadores. Este ultimo punto si que llamara aun mas clientes y por consiguiente un gran aumento en los ingresos.

Tips para mejorar la carta de tu establecimiento

Antecedentes

El restaurante utiliza una carta en la que se encuentra una lista de sus productos, en esta encontramos únicamente texto. Como la ley lo indica la carta incluye los precios y también la explicación de sus platos para que los clientes entiendan al 100% su contenido o al menos su gran mayoría.

Desarrollo de las actividades:

Aunque un producto sea bueno, este siempre se podrá mejorar o explorar más con el fin de atraer a un mayor publico o clientes, en el caso de la carta o la ofertas del restaurante. Como sabemos, todo estra por los ojos y por ello es muy importante contar con una carta que vaya acorde al restaurante. Una carta puede llevar una que otra foto de los platos del restaurante, para así provocar o llevar la atención de los comensales a una imagen que les abra el apetito; por ello debemos contar con fotos buenas, reales y apetitosas de alguno de los platos que ofrece el restaurante. Es mas fácil para el comensal elegir un plato por como se ve que por como se lo imagina al leer su explicación, además de que obtendrá lo que es y no se llevara una decepción, al no recibir el plato que este imagino.

También es muy importante el orden que la carta maneje, buscar que sea una carta limpia, que no este saturada, que sea sencilla de leer y no por el contrario sea exhaustiva de información que agote al comensal al estar leyendo. Para los productos de temporada o platos que favorezcan más el restaurante, se puede manejar un punto focal, o un mini menú aparte (una hoja aparte o adicional) para que los comensales se puedan concentrar mas en estos.

Una forma creativa de la carta también puede lograr mucho más. Buscar algo que concuerde con el restaurante, su comida, o su temática, como, por ejemplo, hay restaurantes en los que su menú va sobre tablas de encuestas, cartas enrollables o que llevan origami. Hay mil y un formas, diseños e ideas innovadoras que pueden impactar positivamente a los clientes.

4. ¿Existe en el restaurante intervenido una estandarización de recetas? De qué manera se han establecido los precios de venta? ¿Cómo controla los inventarios de materia prima?

Claro que si, este aun que no es un establecimiento de comida muy grande, es muy organizado y cuentan con un gran control financiero. Las recetas estándar son utilizadas en este lugar y de esta manera es como obtienen los precios de sus productos. Los inventarios se controlan por medio de una base de datos en Excel y hoy en día están empezando a utilizar su software especializado para pastelerías, panadería y restaurantes, el cual les facilita la elaboración de las recetas estándar, el control de inventario, facturación y genera un análisis de rendimiento de la empresa. Es un gran elemento que les ayudado un montón.

Plasmar en el documento de Word la estandarización de las recetas del restaurante (mínimo 15 preparaciones)

* Torta de zanahoria



* Torta de Red velvet



* Muffins de limón sin azúcar



* Torta de chocolate Light



* Mousse de maracuyá



* Brownies de milo



* Galletas light de nueces



* Volcan de chocolate



* Brillo de chocolate



* Merengon



Lista de referencias:

BANDEJA PAISA - RECETA ANTIOQUEÑA. (s.f.). Recuperado 13 mayo, 2018, de http://www.chispaisas.info/cocina5.htm

Dinho, E. (2009, 4 agosto). Bandeja paisa. Recuperado 13 mayo, 2018, de https://www.mycolombianrecipes.com/es/bandeja-paisa

Platos típicos de la región Andina. (2017, 7 julio). Recuperado 13 mayo, 2018, de https://www.absolutviajes.com/la-gastronomia-de-la-region-andina/

Platos típicos de la región Andina. (2017, 5 septiembre). Recuperado 13 mayo, 2018, de https://comidastipicas.co/colombia/platos-tipicos-de-la-region-andina/