Por: Ana Patricia Guzmán B.

UNIDAD 2 ACTIVIDAD 3

AVANCE DEL PROYECTO - PROPUESTA DE MEJORA NUTRICIONAL DE LA OFERTA DE MENÙS EN UN RESTAURANTE DE SU REGION

**Actividad**

1. Título del proyecto.

 2. Antecedentes: cuáles fueron las principales conclusiones encontradas en     la investigación hecha en la unidad 1.

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

  4. Desarrollo de las actividades: plasmar en el documento de Word cómo  puede dicho restaurante mejorar su oferta gastronómica desde el  replanteamiento de sus menús, teniendo en cuenta aspectos nutricionales y  gastronómicos en busca de mejorar sus ingresos a través de las ventas,  anexando videos, presentaciones adicionales en PowerPoint, fotos o testimonios  de los involucrados en la acción de formación o mejoramiento.

**Entregable**

1. **La cocina tradicional paisa**
2. **Conclusiones en la unidad 1**
3. Las diferentes culturas y regiones manifiestan sus costumbres en la alimentación, la cual nace y prevalece desde el núcleo de las grandes familias, en este caso la antioqueña.
4. Estos tipos de alimentos o platos, tiene muchas ventajas y desventajas, por los diferentes tipos de productos que conforman los diferentes platos de la región antioqueña
5. La gastronomía de la región antioqueña, se enfrenta entre lo que es la cocina tradicional y típica de la región; con el verdadero valor nutricional de las preparaciones que nos han acompañado a través de los tiempos.
6. Creo que las calorías que aporta los menús de la región son bastante altos con respecto al valor nutricional, lo que genera un desequilibrio en la alimentación, nuestra cultura gastronómica es de pensar más en la cantidad que en la calidad… como buenos paisas la abundancia en la comida es de nuestra cultura.
7. La cocina tradicional y autóctona merece respeto, es nuestro patrimonio gastronómico, narra nuestra historia y hace parte de nuestra identidad
8. Debería haber equilibrio en el consumo de alimentos dentro de los platos antioqueños, pero sería más fácil replantear las cantidades pero nunca eliminar productos, ya que hacen parte esencial de nuestra cultura gastronómica
9. **Propuesta de mejora nutricional de la oferta de menús en un restaurante de su región**

A continuación, presento una propuesta para la mejora de recetas o menús de la cocina tradicional de mi región, Antioquia. Creo que lo más importante es el respeto por la tradición de la cocina antioqueña, aportar ideas para la mejora continua hacia una alimentación sana, pero con el cuidado de no modificar ni cambiar ninguno de los paltos característicos de la región.

El comensal aquí juega un papel muy importante, ya que son ellos los que en el momento de solicitar una preparación son los que deciden que comer y más ahora que estamos en el boom de la cocina sana, no es nada raro encontrar personas que piden una bandeja con otro tipo de carne que no sea chicharrón y que tengan otro tipo de cocción que no sea por medio de productos grasos. Este es un reto grandísimo ya que los hábitos alimenticios son producto de la formación y costumbres etapas tempranas de la vida y siempre nos enseñaron que la abundancia en comida es lo más importante, es mejor quedar llenos que bien alimentados.

Generalmente, los cambios en el patrón alimentario se presentan de forma gradual, ocasionados la mayoría de las veces por influencias externas entre estas  el impacto de la políticas económicas y la globalización en la producción y la disponibilidad de alimentos, las recomendaciones en materia de salud y las modificaciones en la dieta por presencia de una enfermedad, son algunas de las situaciones que podrían impactar en la adquisición, selección y consumo de los alimentos por parte de un individuo o grupo social, consecuentemente a esto la preparación de los alimentos se basa en elementos socioeconómicos, culturales, tradiciones y costumbres, heredadas de generación en generación; la alimentación se considera como una de las principales actividades humanas que se realizan todos los días, en la cual los individuos toman diversas decisiones y llevan a la práctica acciones con trascendencia social, es necesario investigar más acerca de las alternativas de mejoramiento nutricional, ya sea por modificación de la técnica culinaria o de los tipos y cantidad de ingredientes, así como determinar el grado en que la persona está dispuesta a realizar cambios para tener una dieta más saludable

La propuesta se basa en respetar y salvaguardar la tradición culinaria, pero introduce cambios en los ingredientes o técnica de preparación, con el fin de mejorar las características nutricionales de los platillos comunes en la región antioqueña, sin modificar en gran medida las características sensoriales de estos.

Algunas de las estrategias sugeridas para la modificación de las recetas sin alterar significativamente los ingredientes base de las preparaciones serian la disminución en las cantidades de alimentos fuentes de grasas y colesterol, además de las recetas sería importante información acerca de los nutrientes, implementación de métodos de cocción más saludables, consejos prácticos para la selección de alimentos y un apartado de información nutricional por porción de cada una de las recetas.

Otro aspecto de interés son las recomendaciones para acompañar la preparación con otros alimentos y las ocasiones especiales en las cuales se preparan

Para llevar a cabo esta actividad, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Analizar los menús de la región desde su valor nutricional
2. Mejorar las preparaciones, teniendo en cuenta la gran posibilidad de una mejora en todos los aspectos
3. Estandarización de las preparaciones
4. **Como puede dicho restaurante mejorar su oferta gastronómica desde el  replanteamiento de sus menús, teniendo en cuenta aspectos nutricionales y  gastronómicos en busca de mejorar sus ingresos a través de las ventas.**

La oferta gastronómica es uno de los factores clave en la identidad del restaurante. Es fundamental en la definición del tipo de restaurante, su posicionamiento en el mercado, el tipo de clientes y la capacidad de generar ventas, siendo sostenible a mediano largo plazo es por esto que se establecerá un menú con características nutricionales reales donde el comensal sea consiente del tipo de alimento que consume y de la porción que está ingiriendo además se le dé a conocer los métodos de cocción implementados y el origen de sus productos.

La primera reflexión es como producir comida tradicional más sana y que conserve su identidad gastronómica y cultural. El primer tema a trabajar, y el más importante, es conocer las necesidades actuales de los cliente (ya sean nuestros clientes potenciales o no). Y para ello hay que analizar la competencia, las tendencias de mercado y las ventas actuales de nuestro restaurante esto nos llevara determinar La mejor oferta gastronómica desde una perspectiva saludable que siempre deberá de producirse con el mismo nivel de calidad y consistencia.

Es de mucha importancia que el personal de mi equipo de cocina tenga los conocimientos y destrezas para producir la oferta idealizada.

El espacio deberá permitir producir un servicio de alimentación de manera lógica, fluida e eficiente. Por ello el tipo y la capacidad de los equipos tienen que permitir la realización de todas las operaciones necesarias. Dichos equipos deberán permitir una producción adecuada a las horas pico de ventas en este establecimiento.

Generar una oferta gastronómica acorde a los equipos con los que se cuenten que permitan una utilización equilibrada de todos los equipos de producción disponibles sin sobrecargar uno en particular.

**Disponibilidad de ingredientes**

Tener disponibilidad y fácil acceso a los ingredientes necesarios de la oferta gastronómica con el fin de garantizar un buen servicio.

Estrategia de precios y posicionamiento del nuevo concepto.

* Cuál es el precio de la competencia para un menú tradicional o parecido
* ¿Cuál es costo del producto?
* ¿Cuál es la incidencia de costos laborales en la producción del producto
* ¿Qué costos indirectos se generan
* ¿Qué margen de rentabilidad se espera para el producto

**El valor nutricional**

Vivimos en la actualidad una creciente preocupación por el tema nutricional en los últimos años. Hoy es impensable no tenerlo en cuenta a la hora de definir la oferta, sobre todo en determinados conceptos dónde el cliente esté muy preocupado con la nutrición. La mejora del perfil nutricional de la oferta gastronómica se puede trabajar en dos dimensiones:

* Oferta de productos más sanos – Pescado, carnes con bajo contenido en grasa, legumbres, vegetales, grasas mono y poli insaturadas, potencializar el aceite de sacha inchi entre otros.
* Utilización de métodos culinarios sanos – Destacar la producción a la parrilla/plancha con bajo contenido de grasa, o productos cocidos al vapor y asados con poca grasas

Asimismo la reducción del contenido de sal añadido es otras de las preocupaciones nutricionales, El uso de hierbas aromáticas y especias es una buena estrategia para lograr una reducción efectiva del contenido de sal. Asimismo la cocción al vacío, es también una estrategia muy eficaz en la reducción de contenido de sal.

 Sancocho de bagreAjiaco

Bandeja paisa Mondongo