Unidad 4. 3. La importancia de crear recetas estándar en los restaurantes

**Visite un restaurante y tome nota de 5 platos que hagan parte de la carta y su precio de venta. Con lo anterior:**

1. **Analice el valor nutricional de cada uno, y un análisis general de la carta**
2. **Proponer acciones de mejora desde el aspecto de la carta o medio de promoción, teniendo en cuenta aspectos de forma y fondo (contenidos, redacción, orden, diseño)**
3. **Realizar la estandarización de las recetas elegidas (5). Tome como base el archivo de Excel para el Formato de Receta Estándar.**
4. **Determine, de acuerdo con los criterios de ingeniería de menú que tan popular y rentable es cada uno y como se clasifican los mismos. En el mismo archivo del numeral 4 encontrará un ejemplo y el formato para este punto.**
5. **Con la información obtenida por las operaciones de la ingeniería de menú, tomar acciones frente a cada uno de los platos y proponer un nuevo menú reformulado: aspectos nutricionales, gastronómicos y de rentabilidad.**

**Por: Ana Patricia Guzmán B.**

**Actividad**

Visite un restaurante y tome nota de 5 platos que hagan parte de la carta y su precio de venta. Con lo anterior:

1. Analice el valor nutricional de cada uno, y un análisis general de la carta
2. Proponer acciones de mejora desde el aspecto de la carta o medio de promoción, teniendo en cuenta aspectos de forma y fondo (contenidos, redacción, orden, diseño)
3. Realizar la estandarización de las recetas elegidas (5). Tome como base el archivo de Excel para el Formato de Receta Estándar.
4. Determine, de acuerdo con los criterios de ingeniería de menú que tan popular y rentable es cada uno y como se clasifican los mismos. En el mismo archivo del numeral 4 encontrará un ejemplo y el formato para este punto.
5. Con la información obtenida por las operaciones de la ingeniería de menú, tomar acciones frente a cada uno de los platos y proponer un nuevo menú reformulado: aspectos nutricionales, gastronómicos y de rentabilidad.

**Entregable**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nº** | **Plato** | **Precio** |
| **1** | Tamal Antioqueño | $ 12.000 |
| **2** | Bandeja Paisa | $ 15.000 |
| **3** | Ajiaco | $ 12.000 |
| **4** | Mondongo | $ 16.000 |
| **5** | Sancocho de Bagre | $ 10.000 |

1. **Analice el valor nutricional de cada uno, y un análisis general de la carta**

* **Valor Nutricional Tamal Antioqueño**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Información Nutricional** | **Por Ración** | **% CDO** |
| Valor calórico | 247 kcal  1.034 kJ | 12,4 % |
| Grasas | 12,8 g | 19,7 % |
| ⌊Grasas saturadas | 3,8 g | 17,4 % |
| ⌊Grasas monoinsaturadas | 4,6 g | 15,9 % |
| ⌊Grasas poliinsaturadas | 2,9 g | 19,4 % |
| Carbohidratos | 22,4 g | 8,3 % |
| ⌊Azúcares | 0,7 g | 1,3 % |
| Proteínas | 10,4 g | 14,3 % |
| Fibra alimentaria | 3,4 g | 1,1 % |
| Colesterol | 28,4 mg | 94,7 % |
| Sodio | 0,7 g | 0,1 % |
| Agua | 93,8 g | 4,7 % |
| **Vitaminas** |  |  |
| Vitamina A | < 0,1 mg | 0,2 % |
| Vitamina B1 | < 0,1 mg | 5,2 % |
| Vitamina B11 | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina B12 | < 0,1 mg | 5,7 % |
| Vitamina B2 | < 0,1 mg | 5,1 % |
| Vitamina B3 | 1,8 mg | 11,5 % |
| Vitamina B5 | 0,5 mg | 8,6 % |
| Vitamina B6 | 0,2 mg | 13,4 % |
| Vitamina C | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina D | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina E | 0,8 mg | 6,3 % |
| Vitamina K | < 0,1 mg | < 0,1 % |
| **Minerales** |  |  |
| Calcio | 106,5 mg | 10,7 % |
| Cobre | < 0,1 mg | 7,1 % |
| Hierro | 1,2 mg | 8,2 % |
| Magnesio | 36,9 mg | 12,3 % |
| Manganeso | 0,3 mg | 13,2 % |
| Fósforo | 170,4 mg | 24,3 % |
| Potasio | 215,8 mg | 10,8 % |
| Selenio | < 0,1 mg | 46,4 % |
| Cinc | 1,7 mg | 24,3 % |
|  |  |  |

* **Valor Nutricional de la Bandeja Paisa**

**Hogao 1 Porción**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Medida Casera** | **Cantidad (g o ml)** | **Calorías** | **Proteína** | **Grasas** | **CHO´S** | **Nutrientes que aporta** |
| Cebolla | 1 Cdita | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Tomate | 1 Cdita | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Ajo | ½ Diente | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Cilantro | 1 Pizca | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **TOTAL** |  | 8.5g | 0 | 0 | 0 | 0 |  |

**Proteína 1 Porción**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Medida Casera** | **Cantidad (g o ml)** | **Calorías** | **Proteína** | **Grasas** | **CHO´S** | **Nutrientes que aporta** |
| Carne Molida | 2 Cda | 50g | 75 | 10.75 | 3.25 | 0 |  |
| Tocino | 4 Patas | 50g | 190 | 34.94 | 17.84 | 0 |  |
| Chorizo | 1 Unidad | 15g | 42 | 2.75 | 3.1 | 0.05 |  |
| Morcilla | 1 Unidad | 25g | 161 | 3.65 | 8.62 | 0.32 |  |
| Huevo de Codorniz | 1 Unidad | 9.2g | 14.6 | 1.2 | 1.02 | 0.04 |  |
| Aceite | 5 Porciones | 25g | 216 | 00 | 25 | 0.0 |  |
| **TOTAL** |  | 174.2g | 698 | 53.29 | 58.83 | 0.41 |  |

**Guarnición Energética 1 Porción**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Medida Casera** | **Cantidad (g o ml)** | **Calorías** | **Proteína** | **Grasas** | **CHO´S** | **Nutrientes que aporta** |
| Frijol | ½ Cucharon | 50g | 63.5 | 4.35 | 0.25 | 11.4 | Fosforo, Potasio, Hierro |
| Arroz | 3.5 Cdas | 40g | 43.5 | 0.8 | 0.05 | 9.7 | Complejo B |
| Plátano | ¼ Unidad | 30g | 41 | 0.35 | 0.05 | 10.9 | Potasio |
| Arepa | ¼ Unidad | 15g | 27.75 | 1.075 | 0.125 | 5.575 |  |
| Aguacate | 1 Tajada | 28g | 34 | 0.42 | 3.08 | 1.79 |  |
| Aceite | 1 Porción | 10cc | 84 | 0 | 10.0 | 0 |  |
| **TOTAL** |  | 173g | 293 | 6.995 | 13.555 | 39.365 |  |

**Preparación Completa Bandeja Paisa**

|  |
| --- |
| **Datos de Nutrición** |
| **Tamaño de la porción:347 g(g o ml)**  **Medida de la porción: 1** |
|  |
| Cantidad por porción 347 |
| Calorías: 991.2 Cal. de grasa: 650.95 |
| **% Valor diario** |
| **Grasa total: 72.38g %** |
| **Grasa Sat. 58.83 g %** |
| **Carbohidratos 39.8 g %** |
| **Azucares\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_g %** |
| **Proteínas 60.285 g %** |
| Porcentaje de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas. |
|  |

* **Valor Nutricional del Ajiaco**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Porción** | **1** | | |
| Calorías | **255** | Sodio | **608 mg** |
| Grasas totales | **13 g** | Potasio | **543 mg** |
| Saturadas | **6 g** | Carbohidratos totales | **23 g** |
| Poliinsaturados | **1 g** | Fibra dietética | **3 g** |
| Monoinsaturados | **4 g** | Azúcares | **2 g** |
| Trans | **0 g** | Proteínas | **14 g** |
| Colesterol | **60 mg** |  |  |
| Vitamina A | **0%** | Calcio | **0%** |
| Vitamina C | **0%** | Hierro | **0%** |

* **Valor Nutricional del Mondongo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Kilojulios** | **1255 kj** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Calorías** | **300 kcal** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Proteína** | 23,77 g | |
| |  |  | | --- | --- | | **Grasa** | 11,26 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Grasa Saturada | 2,682 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Grasa Poliinsaturada | 3,357 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Grasa Monoinsaturados | 3,872 g | |
| |  |  | | --- | --- | | **Colesterol** | 148 mg | |
| |  |  | | --- | --- | | **Carbohidrato** | 26,24 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Fibra | 5,6 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Azúcar | 5,32 g | |
| |  |  | | --- | --- | | **Sodio** | 1565 mg | |
| |  |  | | --- | --- | | **Potasio** | 781 mg | |

* **Valor Nutricional del Sancocho de Bagre**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Información nutricional** | **por ración** | **% CDO** |
|  |  |  |
| Valor calórico | **40 kcal**  **166 kJ** | **2,0 %** |
| Grasas | **1,9 g** | **2,9 %** |
| ⌊Grasas saturadas | **0,5 g** | **2,1 %** |
| ⌊Grasas monoinsaturadas | **0,5 g** | **1,9 %** |
| ⌊Grasas poliinsaturadas | **0,3 g** | **2,1 %** |
| Carbohidratos | **0,0 g** | **0,0 %** |
| ⌊Azúcares | **0,0 g** | **0,0 %** |
| Proteínas | **5,3 g** | **7,2 %** |
| Fibra alimentaria | **0,0 g** | **0,0 %** |
| Colesterol | **2,3 mg** | **7,8 %** |
| Sodio | **0,4 g** | **< 0,1 %** |
| Agua | **225,9 g** | **11,3 %** |

El restaurante con el cual realice este trabajo se llama la Fonda de Toño, este restaurante no es muy grande, realizan preparaciones que tienen plasmadas en la carta, pero también ofrecen menú del día, ya que en el lugar donde me encuentro no hay restaurantes grandes y mucho menos de platos internacionales.

Las personas que trabajan en el restaurante no tienen la mínima idea del valor nutricional de ninguno de estos platos, ya que simplemente se limitan a realizar lo que el cocinero le sugiere, tuve la oportunidad de hablar con una de las cocineras y en ningún momento se les informa o se les capacita sobre los valores nutricionales de las preparaciones que allí se realizan.

La carta ofrece típicos, arroces, bebidas y el menú del día, el cual está en los pendones y anunciadores que hay fuera del negocio, esta carta solo tiene como información el nombre del palto, la fotografía y el precio, los colores de la carta son colores cálidos como el rojo, el amarillo y el café.

1. **Proponer acciones de mejora desde el aspecto de la carta o medio de promoción, teniendo en cuenta aspectos de forma y fondo (contenidos, redacción, orden, diseño)**

La carta es básica, no es llamativa (olvide tomar fotografía), es de doble cara y tamaño carta, está dividida bebidas y platos típicos, menús y carnes y pescados, posee los nombres de los platos y su valor comercial.

Yo sugiero que esta carta sea modificada, que sea más llamativa, así:

1. Cambio de colores de la carta
2. Actualizar fotografías
3. Descripción de los productos de los que se conforma el plato y método de cocción.
4. Darle a los platos un nombre llamativo y que tenga que ver con la región de donde es o que sea un nombre creativo.

Es muy diferente ver en la carta el nombre del plato y el precio, a tener una descripción y un nombre, así:

|  |  |
| --- | --- |
| **Antes** | **Después** |
| Bandeja Paisa $ 15.000 | **Bandeja Arriera**  Deliciosa Bandeja Paisa, compuesta por Arroz blanco, Frijoles Cargamanto Rojos espesados con zanahoria y plátano verde rallado, Huevo frito en margarina (vegetal) con agua, Chicharrón y chorizo al horno y marinado con jugo de naranja, carne molida de res (corte tabla) y salteada en un poco de aceite vegetal, Porción de plátano maduro al horno y ensalada fresca de la huerta (Lechuga crespa, tomate, cilantro fresco finamente picado y aguacate) acompañada de una vinagreta clásica de la casa. |

Claro está que el nombre principal del plato debe ir en letra más grande y llamativa, los ingredientes o productos por los que están conformados los platos, debe estar en letra más pequeña, pero legible, de manera que las personas entiendan como está conformado el plato que están solicitando, siempre se deben especificar las vinagretas, y las salsas que acompañen el plato, sin revelar en algún momento técnicas o procesos que en algunas ocasiones son exclusivos del restaurante.















