PRESENTACIÓN FINAL DEL PROYECTO

**Por: Ana Patricia Guzmán B.**

Elabore documento donde documente el proceso llevado a cabo en el desarrollo del proyecto, con los ajustes realizados a lo largo del módulo.

Recuerde que el proyecto se realizó por etapas en cada una de las unidades del módulo. En este momento usted debe mejorar y completar su proyecto con las observaciones y recomendaciones del tutor y compañeros a lo largo del módulo.

La estructura para el documento final del proyecto es:

1. Realizar un listado de por lo menos 10 de los platos o menús más tradicionales de su región y hacer un análisis de su valor nutricional, así como la elaboración de propuestas de mejoramiento de la alimentación  para la gente de su región para alimentarse y nutrirse mejor.

2. Asesoramiento a un restaurante de la región en el tema específico de mejora nutricional de la oferta de menús en un restaurante de su región.

3. Asesorar un restaurante de la región y proponer estrategias para mejorar su oferta gastronómica desde el  mejoramiento de su carta o medio de promoción, teniendo en cuenta aspectos de forma y fondo (contenidos, redacción, orden, diseño).

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?

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

El documento se debe subir a plataforma.

1. Estos son los platos más característicos de mi región (Antioquia)

1. El tamal Antioqueño
2. La morcilla
3. La bandeja paisa
4. El cura en vereda
5. Desayuno de calentado
6. Arroz con leche
7. Mondongo
8. Sancocho de gallina
9. Arepa

10. Chorizo Antioqueño

**El tamal antioqueño**

****

**Valor Nutricional del 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 % |
|  |  |  |

**La morcilla**

****

* **Valor Nutricional de la Morcilla**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Información Nutricional** | **Por Ración** | **% CDO** |
| Valor calórico | 95 kcal  397 kJ | 4,7 % |
| **Grasas** | 8,6 g | 13,3 % |
| ⌊Grasas saturadas | 3,4 g | 15,2 % |
| ⌊Grasas monoinsaturadas | 4,0 g | 13,7 % |
| ⌊Grasas poliinsaturadas | 0,9 g | 5,8 % |
| Carbohidratos | 0,3 g | 0,1 % |
| ⌊Azúcares | 0,3 g | 0,6 % |
| Proteínas | 3,7 g | 5,0 % |
| Fibra alimentaria | 0,0 g | 0,0 % |
| Colesterol | 30,0 mg | 100,0 % |
| Sodio | 0,2 g | < 0,1 % |
| Agua | 11,8 g | 0,6 % |
| **Vitaminas** |  |  |
| Vitamina A | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina B1 | < 0,1 mg | 1,6 % |
| Vitamina B11 | < 0,1 mg | 0,3 % |
| Vitamina B12 | < 0,1 mg | 10,0 % |
| Vitamina B2 | < 0,1 mg | 2,3 % |
| Vitamina B3 | 0,3 mg | 1,9 % |
| Vitamina B5 | 0,2 mg | 2,5 % |
| Vitamina B6 | < 0,1 mg | 0,7 % |
| Vitamina C | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina D | < 0,1 mg | < 0,1 % |
| Vitamina E | < 0,1 mg | 0,3 % |
| Vitamina K | 0,0 mg | 0,0 % |
| **Minerales** |  |  |
| Calcio | 1,5 mg | 0,2 % |
| Cobre | < 0,1 mg | 1,0 % |
| Hierro | 1,6 mg | 10,7 % |
| Magnesio | 2,0 mg | 0,7 % |
| Manganeso | < 0,1 mg | 0,1 % |
| Fósforo | 5,5 mg | 0,8 % |
| Potasio | 9,5 mg | 0,5 % |
| Selenio | < 0,1 mg | 12,9 % |
| Cinc | 0,3 mg | 4,6 % |
|  |  |  |

**Bandeja paisa**

****

* **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. |
|  |

**El calentado al desayuno**



* **Valor Nutricional Desayuno de Calentado**

|  |
| --- |
| **Tamaño de la porción: 1 porción 300gr** |
| **Por porción** |
| |  |  | | --- | --- | | Kilojulios | 2883 kj | |
| |  |  | | --- | --- | | Calorías | 689 kcal | |
| |  |  | | --- | --- | | Proteína | 30,85 g | |
| |  |  | | --- | --- | | **Grasa** | 35,31 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Grasa Saturada | 12,043 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Grasa Poliinsaturada | 4,474 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Grasa Monoinsaturadas | 16,306 g | |
| |  |  | | --- | --- | | **Colesterol** | 264 mg | |
| |  |  | | --- | --- | | **Carbohidrato** | 59,5 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Fibra | 5,9 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Azúcar | 2,35 g | |
| |  |  | | --- | --- | | **Sodio** | 1496 mg | |
| |  |  | | --- | --- | | **Potasio** | 590 mg | |
|  |

**Arroz con leche**

****

**Valor nutricional Arroz con Leche**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Información Nutricional** | **Por Ración** | **% CDO** |
| Valor calórico | 369 kcal  1.547 kJ | 18,5 % |
| Grasas | 9,3 g | 14,4 % |
| ⌊Grasas saturadas | 4,8 g | 21,8 % |
| ⌊Grasas mono insaturadas | 2,6 g | 8,9 % |
| ⌊Grasas poliinsaturadas | 1,1 g | 7,5 % |
| Carbohidratos | 63,0 g | 23,5 % |
| ⌊Azúcares | 38,6 g | 77,2 % |
| Proteínas | 8,1 g | 11,1 % |
| Fibra alimentaria | 1,3 g | 0,4 % |
| Colesterol | 20,2 mg | 67,5 % |
| Sodio | 0,3 g | < 0,1 % |
| Agua | 170,5 g | 8,5 % |
| **Vitaminas** |  |  |
| Vitamina A | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina B1 | < 0,1 mg | 5,8 % |
| Vitamina B11 | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina B12 | < 0,1 mg | 10,1 % |
| Vitamina B2 | 0,2 mg | 17,5 % |
| Vitamina B3 | 0,8 mg | 4,9 % |
| Vitamina B5 | 1,3 mg | 22,3 % |
| Vitamina B6 | < 0,1 mg | 4,5 % |
| Vitamina C | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina D | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina E | 0,5 mg | 4,4 % |
| Vitamina K | 0,0 mg | 0,0 % |
| **Minerales** |  |  |
| Calcio | 227,7 mg | 22,8 % |
| Cobre | < 0,1 mg | 7,8 % |
| Hierro | 0,6 mg | 3,9 % |
| Magnesio | 27,8 mg | 9,3 % |
| Manganeso | 0,3 mg | 16,3 % |
| Fósforo | 210,0 mg | 30,0 % |
| Potasio | 359,3 mg | 18,0 % |
| Selenio | < 0,1 mg | 31,2 % |
| Cinc | 1,3 mg | 18,1 % |

2. Propuestas de mejoramiento para que en esta región halla mejor nutrición

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:

3. 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.

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.

“Cocorollo”, Situado en la autopista norte camino a Girardota, este restaurante es de gran tradición en el esta vía, maneja carta y ofrece el menú del día; atiende todo el día, todos los días

Este restaurante posee carta, tiene gran publicidad y es muy reconocido en el municipio, se puede decir que es uno de los mejores restaurantes aquí en la zona.

Hay gran variedad de establecimientos, pero son de más baja calidad, en servicio y en producto.

El restaurante tiene buena rotación de productos y por ende buena salida de preparaciones… en el almuerzo se puede vender unos 300 platos entre ellos los platos de la carta y los menús del día.

La venta de alimentos en este negocio es muy buena, ya que por esta vía se desplaza todo el transporte hacia la costa Atlántica y municipios del norte de Medellín.

4. En este restaurante “Cocorollo”, si existe la estandarización de las recetas de los platos ofrecidos.

Los precios de venta los han establecido según el propietario de la siguiente manera:

Conociendo el costo de las materias primas para cada receta, atención en la creación de la carta y, con el control de las porciones.

Los inventarios de materia prima los controlan con la verificación periódica de los stocks mínimos y máximos que deben tener en el almacén y con la documentación necesaria para realizar todas las operaciones relacionadas con las mismas

Orden de compra, requisición de materiales, notas de remisión, informes de devolución a proveedores, tarjetas de kárdex, entre otros