

**ACTIVIDAD DE CIERRE**

**PROYECTO FINAL**

**QUE BIEN ME SABE ANTIOQUIA**

**Diomar Yonedi Quintero Betancur**

**CC 71226294**

**FUNDACIÓN SAN MATEO**

**PROGRAMA PROFESIONAL EN GASTRONOMÍA**

**2018**

**1. Título del proyecto**: **Que bien me sabe Antioquia**

**2. Antecedentes:**

La alimentación hace parte de la construcción de identidad regional ya que permite la reagrupación de rasgos culturales semejantes que constituyen los hábitos alimentarios. La alimentación comienza a estructurarse desde la cultura, en cuanto la definición de lo comestible, la mezcla de ingredientes y el sometimiento a diferentes agentes transformadores (fuego), que cumplen una gran función al interior de una familia, simboliza las reacciones institucionalizadas en las que el principal rol lo ejerce la mujer. Igualmente este se constituye en referentes espacio temporales, definidos por producción, comercio y distribución, ciclo vital, percepciones y concepciones sobre salud, nutrición, manifestaciones religiosas, festivas, tradiciones, entre otros elementos que diferencian un grupo cultural de otro.

[La Arepa](http://solopaisas.com.co/la-arepa/)**:** con diferentes acompañamientos también hace parte del listado de comidas típicas de la región. Es preparada con maíz entero blanco o amarillo y es consumida normalmente a la hora del desayuno o durante el almuerzo con el plato fuerte.

El Quesito Antioqueño: uno de los acompañamientos preferidos a la hora de comer arepa, es un tipo especial de queso fresco, hecho con cuajo y leche de bovino y conocido tradicionalmente como quesito.

[El Tamal](http://solopaisas.com.co/tamales-antioquenos/): por su lado, aunque no es originalmente de la región, tiene características propias en la forma de hacer la masa y algunos ingredientes que contiene. La mazamorra, igualmente, se consume de manera diferente comparada con otras regiones del país, los paisas la comen fría por lo general.

El Calentao: es un plato que se hace de alimentos que no se consumieron el día anterior, se refrigeraron y se volvieron a alistar para su consumo el día siguiente; generalmente se sirve al desayuno, acompañado con cacao (chocolate), o aguapanela, y arepa. Suele también añadírsele hogao.

[El Mondongo Antioqueño](http://solopaisas.com.co/mondongo-antioqueno/): es igualmente muy consumido por habitantes y turistas, una sopa preparada con panza de res, limpia y cortada en trozos finos; carne blanda de cerdo, también cortada en trocitos; varios vegetales y verduras, todo cocinado por largo tiempo y acompañado de aliños y especias.

**Historia de la alimentación en Antioquia**

Los grupos indígenas que poblaron el territorio antioqueño, según cronistas y excavaciones arqueológicas, el maíz, el fríjol, yuca, tubérculos, hortalizas, hiervas aromáticas especias, frutas silvestres y carnes de animales de caza y pesca constituían la base de su alimentación.

Los españoles trajeron víveres, carnes secas, aceites, vinos y aceitunas y frutos secos, harinas y conservas. Cuando dichas raciones se terminaron tuvieron que adaptar su dieta. Sin embargo, al tiempo los indígenas fueron desplazados de sus tierras y modificaron su dieta.

A medida que el colonizador español se apropió de las tierras indígenas introdujeron cultivos de origen europeo y poco a poco se impusieron y se mezclaron nuevos hábitos alimentarios que se distinguían según las estratificaciones sociales impuestas en los nuevos modelos culturales.

Durante los siglos XVII y XIX la base de la alimentación de la población era la carne de cerdo, maíz, fríjol, plátano y panelas, tanto en el área rural como en la urbana y se establecieron las comidas del desayuno, media mañana, el almuerzo, el algo, la comida y la merienda.

A finales del siglo XIX y comienzos del XX con la colonización del suroeste el auge cafetero y el comienzo de la industrialización en Medellín varían los hábitos alimentarios. En los años cincuenta se introduce la refrigeración y se introducen nuevas preparaciones y productos o se modifican las existentes. En los años setenta ya solo se preparan dos comidas, las demás se toman en restaurantes en donde la variedad de preparaciones es innumerable.

A pesar de que los hábitos alimenticios de una región cambian en el espacio y el tiempo, a la población Antioqueña se la asocia con el consumo exclusivo del maíz y el fríjol, lo anterior no solamente se debe a que históricamente han sido productos predominantes en la dieta, sino que prevalecen las parcelas campesinas. Los Hábitos de consumo alimentario también son reflejo de una estratificación social, que varían según los ingresos, lo que permite la incorporación de nuevos ingredientes para diferentes preparaciones.

Es así como, la imagen que tipifica la comida antioqueña en la “**bandeja paisa”**con chicharrón, carne molida, morcilla, patacones, arroz, huevo, aguacate, “hogao” y arepa, además de los frijoles constituyen una proyección del estereotipo de la “comida paisa”.

La transformación de las formas de vida de las diferentes comunidades rurales, la migración a las ciudades y los procesos económicos impulsan al consumo masivo de comidas regionales como tamales, buñuelos, arepas, empanadas, papas rellenas, embutidos, que los ofrecen con comidas como los sándwich, las pizzas, el pollo y las hamburguesas, entre otros.

<https://www.solopaisas.com.co/la-gastronomia-en-antioquia/>

La **Gastronomía de Antioquia** o **antioqueña** es la [gastronomía](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa) típica y tradicional que se practica en el departamento de [Antioquia](http://es.wikipedia.org/wiki/Antioquia), [Colombia](http://es.wikipedia.org/wiki/Colombia). Hace parte esencial de la “identidad regional” y por extensión de su cultura; se practica en toda la llamada [región paisa](http://es.wikipedia.org/wiki/Regi%C3%B3n_paisa) de Colombia o [Eje Cafetero](http://es.wikipedia.org/wiki/Eje_Cafetero). Hoy, parte de la gastronomía de Antioquia se practica en otras regiones del país, por lo que esta influencia y es influenciada por el resto de la gastronomía de Colombia.

La gastronomía de Antioquia se refiere esencialmente al conjunto de platos típicos y a las prácticas gastronómicas de esta región, a menudo con un origen [rural](http://es.wikipedia.org/wiki/Rural), y a su interrelación con otros elementos culturales. Hay que observar que en Antioquia, sin embargo, se practican por igual la gastronomía y la alta cocina internacional, así como la gastronomía de otras regiones de Colombia, especialmente en [Medellín](http://es.wikipedia.org/wiki/Medell%C3%ADn_(Colombia)) y en las ciudades regionales más visitadas, por razones de desarrollo o turísticas.

Está caracterizada por su variedad, tanto de ingredientes utilizados, como por las formas de presentación y maneras de preparación. Además goza de gran reconocimiento a nivel nacional e internacional.

La gastronomía antioqueña es una mezcla de la gastronomía de varias culturas. Los primeros habitantes de la región, en [épocas precolombinas](http://es.wikipedia.org/wiki/Precolombina), ya conocían algunos de los alimentos que hacen parte de los platos antioqueños actuales. El [maíz](http://es.wikipedia.org/wiki/Ma%C3%ADz), el [fríjol](http://es.wikipedia.org/wiki/Fr%C3%ADjol), la [yuca](http://es.wikipedia.org/wiki/Yuca), algunos [tubérculos](http://es.wikipedia.org/wiki/Tub%C3%A9rculo), algunas [hortalizas](http://es.wikipedia.org/wiki/Hortalizas), ciertas [hierbas aromáticas](http://es.wikipedia.org/wiki/Hierbas_arom%C3%A1ticas), [especias](http://es.wikipedia.org/wiki/Especias), [frutas silvestres](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruta) y carnes de animales de [caza](http://es.wikipedia.org/wiki/Caza) y [pesca](http://es.wikipedia.org/wiki/Pesca) ya hacían parte de la dieta de los pueblos que habitaban la región, antes de la llegada de los europeos. Con la colonización, llegaron alimentos que eran típicos de otras culturas, [aguacate](http://es.wikipedia.org/wiki/Aguacate) de [América Central](http://es.wikipedia.org/wiki/Am%C3%A9rica_Central), [embutidos de cerdo](http://es.wikipedia.org/wiki/Embutidos) de [Europa](http://es.wikipedia.org/wiki/Europa), [plátano](http://es.wikipedia.org/wiki/Musa_balbisiana) de [África](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81frica), [arroz](http://es.wikipedia.org/wiki/Arroz) de [Asia](http://es.wikipedia.org/wiki/Asia), etc.

Así, para el siglo XIX la población local se alimentaba con carne y [tocino](http://es.wikipedia.org/wiki/Tocino_de_cerdo) de cerdo, [maíz](http://es.wikipedia.org/wiki/Ma%C3%ADz), [fríjol](http://es.wikipedia.org/wiki/Fr%C3%ADjol), [plátano](http://es.wikipedia.org/wiki/Musa_balbisiana), [panela](http://es.wikipedia.org/wiki/Panela) y [chocolate](http://es.wikipedia.org/wiki/Chocolate). Esta época también marca una tendencia a la estratificación de la gastronomía según las clases sociales, la urbanización o la ruralidad. A comienzos del siglo XX el auge cafetero hace variar los hábitos alimentarios de los habitantes de la región Sur. Con la llegada de la [refrigeración](http://es.wikipedia.org/wiki/Refrigeraci%C3%B3n) aparecen nuevas formas de preparación de los alimentos, generándose así un panorama gastronómico muy similar al actual.

Los especialistas en el tema ven en la gastronomía antioqueña una [célula](http://es.wikipedia.org/wiki/C%C3%A9lula_(desambiguaci%C3%B3n)) independiente con respecto al resto de la gastronomía colombiana. Según ellos, “la célula gastronómica es la región, y no la nación”. En otras palabras, la población local, de forma general, “hace de las recetas con las que creció, uno de los símbolos más apreciados de su identidad regional”. Este hecho se da principalmente porque “Colombia es un país de regiones y ello hace que cada región posea características específicas y costumbres culinarias propias”.

Con la llegada de algunos españoles como Jorge Robledo en [1530](http://es.wikipedia.org/wiki/1530), el [cerdo](http://es.wikipedia.org/wiki/Cerdo) se establece en la región antioqueña y de a poco va desplazando la [carne de res](http://es.wikipedia.org/wiki/Carne_de_res), pero sin llegar a sustituirla. La convivencia carne de cerdo-carne de res termina por hacer bajar los precios de la carne de cerdo y volverla más asequible. Así, a principios del siglo XX, las recetas con cerdo comienzan a proliferar en Antioquia, llegando hoy a ser el departamento colombiano donde más se consume dicha carne (tres veces más que en otras regiones). Hoy, el cerdo sirve para preparar chorizos y chicharrones, ingredientes esenciales de algunos platos típicos como la [bandeja paisa](http://es.wikipedia.org/wiki/Bandeja_paisa).

La gastronomía antioqueña y su cocina ofrecen una amplia variedad de platos genéricos de la cultura antioqueña, pero existe también cierta polarización en varias subregiones hacia algunos tipos de [alimentos](http://es.wikipedia.org/wiki/Alimento) específicos. Es así como en el departamento existen el municipio del [cacao](http://es.wikipedia.org/wiki/Cacao), el de la [panela](http://es.wikipedia.org/wiki/Panela), el del [maíz](http://es.wikipedia.org/wiki/Ma%C3%ADz), el de la [trucha](http://es.wikipedia.org/wiki/Trucha), el de la [carne](http://es.wikipedia.org/wiki/Carne), el de las [frutas](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruta), el del [fríjol](http://es.wikipedia.org/wiki/Fr%C3%ADjol), los del [café](http://es.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9), del [plátano](http://es.wikipedia.org/wiki/Musa_balbisiana), de la [guayaba](http://es.wikipedia.org/wiki/Guayaba), de la [piña](http://es.wikipedia.org/wiki/Pi%C3%B1a_(fruta)), y así sucesivamente, lo que produce ofertas muy variadas según el lugar, sin que por lo general se abandone nunca la alimentación genérica. En la comarca como un todo se conservan, tanto una base general alimentaria, como una gastronomía típica también generalizada, y ambas tradicionales.

<http://cocinapaisa.blogspot.com.co/p/historia-de-la-gastronomia-paisa.html>

Soy instructor SENA, vivo en el occidente antioqueño, tierra hermosa y con una gran variedad de climas, que hacen de esta región un lugar convertido en una gran despensa para Medellín y Antioquia, tierra caliente a la entrada del occidente con Sopetran, San jerónimo y Santa fe de Antioquia, y un sinfín de climas cuando ya comenzamos a ascender hacia Buritica, Giraldo, Cañasgordas y Frontino, solo por nombrar la diferencia de climas en tan solo unos kilómetros de recorrido y así mismo la variedad de productos alimenticios que estos municipios ofrecen.

El estar en este lugar me ha permitido realizar un inventario propio de esta región, créanme que es algo maravilloso y que todos deben conocer; preparaciones autóctonas como la arepa de corozo, frijoles con ciruela, sopa de chanfaina, La cagona, tamal santafereño (Santa fe de Antioquia), Arequipe de árbol del pan, natilla de carambolo, Arequipe de frijol, pandequeso de maíz, sancocho de bagre, Preparaciones con bienmesabe (producto autóctono del municipio de Santa fe de Antioquia), jugo de yuca, colada de guineo, entre otros.

La cocina antioqueña se reconoce a nivel nacional e internacional por algunos platos y preparaciones características de la región como:

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

**3. Definición del problema:**

La cocina colombiana y en espacial la antioqueña, se caracteriza por la cantidad de alimentos que se sirven a una persona, esto es característico de la región, la abundancia de la comida en los hogares antioqueños, siempre teniendo en cuenta una frase muy conocida en la región, donde comen dos, comen tres o Échele mas agua a la sopa.

La cantidad de alimentos se remota la historia de la cocina antioqueña, y a la gran variedad de productos con los que cuenta a región, pero en su preparación y consumo no se ha tenido en cuenta el valor nutricional básico de cada uno de estos y de las preparaciones en general. Los antioqueños y colombianos en general consumimos los alimentos sin tener certeza de cuanto nos nutre o nos alimenta, cuantas calorías nos aportan y sus características en el proceso digestivo, ya que su característica principal es que son productos fritos y preparaciones con gran cantidad de harinas y almidones que son pesados o de difícil digestión, aportando una gran cantidad de calorías a nuestro cuerpo.

Cada preparación tiene un valor nutricional que desconocemos, analicemos la carga alimenticia de un día normal en una familia antioqueña:

Muchas personas crecieron consumiendo siete comidas al día.  Al amanecer mientras la neblina se despejaba de las montañas de Antioquia se consumía el primero de estos siete alimentos que hacía parte de la dieta paisa por muchos años, eran “los tragos”. Estos se consumían entre las 4:30 y 5:30 de la mañana, se trataba de un perico o café con leche, un tinto o agua de panela bien caliente. Mientras tanto, se cocinaba el maíz para las arepas del desayuno a eso de las  7:00 de la mañana, porque a un desayuno paisa no le puede faltar la arepa con mantequilla, huevos revueltos y quesito, además de un delicioso calentado con las sobras del día anterior que podía llevar fríjoles, arroz y huevo o unas migas de arepa remojadas en leche y luego calentadas con huevos y hogao. Todo esto acompañado de un chocolate caliente con leche, o sin leche al que se le llama agua de cacao. En el transcurso de la mañana para poder tener energías en el trabajo llegaba la “media mañana” entre las 10:00 y las 11:00 a.m. que era un ligero bocado  de frutas, café con leche o tinto  como abrebocas para un almuerzo cargado de energías.

De 12:00 m a 12:30 p.m. se servía el almuerzo que consistía de sancocho trifásico: gallina o pollo, res y espinazo de cerdo; o sopas de: arroz, verduras, guineo, albóndiga o patacón, todo esto acompañado de arroz, aguacate, tajadas de maduro  y ensalada con agua de panela fría con limón o jugo natural. De postre mazamorra con bocadillo o con panela.

Mientras se ponía el sol a eso de las 3:00 de la tarde se comía el “algo”, por lo general se consumía “parva”: panes en sus distintas variedades, dulces y postres tradicionales como lenguas, rollos, pionono, cola de ratón, masato de arroz o maíz, arroz con leche y dulces de: vitoria, guayaba, tomate de árbol, miguelucho  o dulce de leche.

Al anochecer llegaba la comida con unos frijolitos calentados con arepa y carne frita. Finalmente  antes de dormir, a eso de las 9:00 de la noche, la merienda era de una colada y a la cama.

Son estas combinaciones de productos y horarios lo que hace de la cultura gastronómica antioqueña una de las más ricas y bastantes de la cocina colombiana.

Pero ¿Nuestra cocina antioqueña y sus menús, posee el valor nutricional básico para quienes lo consumen?

La cultura paisa se caracteriza por ser tener una población trabajadora, pujante, incasable y con una energía única, pero ¿es la alimentación la razón por la cual somos así?

* **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 % |
|  |  |  |

* **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 % |
|  |  |  |

* **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 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 | |
|  |
|  |

* **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 monoinsaturadas | 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 % |

**4. Justificación:**

El conocimiento de la composición nutricional de nuestros menú en la región del departamento de Antioquia, nos permite saber hasta qué punto nuestros alimentos son nutritivos y a su vez si las horas en las que se consumen son las más apropiadas, ya que dependiendo de su composición, algunos alimentos deben ser consumidos a primeras horas del día o en su transcurso.

Nuestra forma de alimentarnos es tradición en los hogares antioqueños, nuestros abuelos siempre nos alimentaron en grandes cantidades, sin pensar en los valores nutricionales, los importante era alimentar las grandes familias antioqueñas.

**5. Objetivo:**

Identificar y realizar una correcta composición de menú, teniendo en cuenta las costumbres gastronómicas de la región antioqueña.

**6. Procedimiento:**

**6.1 Análisis:**

**6.2 Planeación**

**6.3 Ejecución**

**6.4 Evaluación**

**7. Desarrollo de las actividades:**

Tengo dudas con respecto al desarrollo de esta proyecto… que es lo que usted como instructor busca que realicemos, cambiar la composición de los platos regionales, cambiar cantidades o preparaciones?, lo que se busca ahora en estos tiempos es el impulso de la gastronomía colombiana a nivel internacional, al realizar una composición de menú se busca es cambiar las costumbres de la cocina antioqueña para alimentarnos de una forma más sana?

Me puede ilustrar en realidad que se busca con el proyecto?

Lo importante aquí es que las personas conozcan su composición nutricional, porque en realidad  sería algo ilógico el cambio de la composición de los menús.

Una vez tenga toda la información, deberá subirla a la plataforma.

**Conclusiones en la unidad 1**

1. 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.
2. 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
3. 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.
4. 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.
5. La cocina tradicional y autóctona merece respeto, es nuestro patrimonio gastronómico, narra nuestra historia y hace parte de nuestra identidad
6. 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

**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

**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.

**Mondongo Cuchuco de espinazo**

****

**Puchero Santafereño Ajiaco**

**Propuesta de mejora establecimiento gastronómico**

**Antecedentes:** cuál es la manera en que el restaurante intervenido ofrece sus  productos al cliente, carta, habladores, lista de precios etc., cuáles son sus  características.

Yo vivo en el municipio de Cañasgordas, al occidente de Antioquia, aquí hay pocos restaurantes, y trabaje sobre el restaurante “La fonda de Toño”, este restaurante es de gran tradición en el pueblo, maneja carta y ofrece el menú del día; atiende todos los días y es un lugar donde también se realizan eventos sociales.

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 50 platos entre ellos 35 menús aproximadamente y 15 de la carta.

En este momento la venta de alimento es buen negocio, ya que en la zona se construye la mega obra del túnel del toyo, la cual conecta a Medellín con el puerto de Urabá pero que hace que el municipio sea eje central de la obra, ya que aquí termina esa gran doble calzada y túnel que viene desde el municipio de santa fe de Antioquia, eso ha hecho que el comercio y en espacial el servicio gastronómico se active.

**Desarrollo de las actividades:** plasmar en el documento de Word cómo    puede  dicho restaurante, 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)

En este momento a la dueña de la fonda de Toño, no le interesa modificar ni hacer ninguna corrección a su carta, ya que el público que está manejando en este momento, son ingeniero y personas que en ningún momento están pensando en presentación, valor nutricional, solo en cantidades y sabor, ya que todo el día están en las obras de construcción del túnel, este es un restaurante que ya la gente conoce y ase acostumbro a su sazón, y puede atender a todo tipo de público dependiendo del evento o la solicitud que se haga a la administradora.

A pesar de contar con una carta, los productos más vendidos en el día son los menús.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |

**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.

**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, esta 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.

**Realizar la estandarización de las recetas elegidas (5). Tome como base el archivo de Excel para el Formato de Receta Estándar.**











**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.**





