

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL**



**ELABORACIÓN DE UN MENÚ NUTRICIONAL PARA  
CONTRARRESTAR EL ESTRÉS EN EJECUTIVOS EN LA  
EMPRESA “DYGOIL” DEL DISTRITO METROPOLITANO DE  
QUITO**

**Estudiante:**

**Carla Nataly Revelo Paspuel**

**Tutor**

**Licenciado Ricardo Ávila**

**Quito - 2012**

## DEDICATORIA

Señor te agradezco por el gran amor, la fuerza, y la valentía que toda mi vida me has dado, por toda la luz que me has dado en mi camino y por todas las grandes personas que siempre has puesto en mi camino.

A mi padre por todo el amor la fuerza y la valentía que siempre me inculcó, desde el cielo me has cuidado, protegido y en mis momentos difíciles de mi carrera tu fuerza espiritual siempre me acompaña, fuiste el padre más amoroso del mundo nunca te olvidaré.

De manera especial a ti mamita Martha Paspuel, que has sido un pilar invaluable para el fomento y evolución de mi vida personal y profesional pues esta tesis es la realización de tu amor, de tu dedicación, por tus incansables esfuerzos para apoyarme. Siéntete orgullosa de tu gran trabajo como madre, amiga, consejera, porque yo lo estoy de ti. Gracias por ser mi madre.

Gracias a mis profesores por la dedicación, apoyo y conocimientos, por las grandes enseñanzas profesionales y personales brindadas.

Licenciado Ricardo Ávila, gracias por todos los conocimientos compartidos en y fuera del aula.

## **AUTORIA DE TESIS**

El abajo firmante, AUTOR de la Tesis titulada “Elaboración de un menú nutricional para contrarrestar el estrés en ejecutivos en la empresa “Dygoil” del Distrito Metropolitano de Quito, por intermedio de la presente, DA FE de la autoría y originalidad de la obra mencionada que se presenta ante la Facultad de Gastronomía para ser evaluada con el fin de obtener el Grado Académico de Licenciatura en Gastronomía.

Asimismo, dejo expresada mi conformidad de ceder los derechos de reproducción y circulación de esta obra, en forma NO EXCLUSIVA, a la Facultad de Gastronomía de la Universidad Tecnológica Israel. Dicha reproducción y circulación se podrá realizar, en una o varias veces, en cualquier soporte, para todo el mundo, con fines sociales, educativos y científicos.

Entiendo que dicha cesión no entraña obligación ninguna para la Facultad de Gastronomía, que podrá o no ejercitar los derechos cedidos.

**CERTIFICACIÓN:**

Certificamos que el presente trabajo ha sido revisado en su totalidad, quedando autorizada su presentación.

.....

**DIRECTOR DE TESIS**

## **AUTORÍA:**

Las ideas expuestas en el presente trabajo de investigación y que aparecen como propias son en su totalidad de absoluta responsabilidad de la autora.

**CARLA NATALY REVELO PAPUEL**

## **RESUMEN**

El presente proyecto tiene como objetivo contrarrestar el estrés en ejecutivos, explicar algunos de los mecanismos estresores, factores determinantes y consecuencias del estrés por sí mismo.

El estrés es uno de los factores de riesgo más importante para la mayoría de las enfermedades más frecuentes que se manifiestan en el final de este siglo, presentándose tanto en trastornos del corazón, como en hipertensión arterial, cáncer, diabetes, alteraciones metabólicas y hormonales.

El cuerpo desarrolla distintas habilidades para adaptarse a los estímulos a que es sometida por su entorno, por medio de cambios internos, que incluyen, entre otras cosas, la liberación de hormonas. Queda claro entonces que el estrés está dentro de uno, y en la forma en que desarrolla esas habilidades para adecuarse al medio. Ahora bien, muchas veces, confundimos la causa con el efecto, se intenta combatir el estrés luchando contra él, logrando en ese derroche de energía, solo aumentar el estrés inapropiado.

La empresa Dygoil es la primera compañía de Servicios Petroleros en el Ecuador

Una empresa ciento por ciento ecuatorianas establecidas en el Ecuador en Marzo de 1986 con el objeto de brindar servicios petroleros, consultoría y representación en las diferentes áreas de la Industria Hidrocarburífera Nacional e Internacional.

Inicia sus actividades con la visión de dos jóvenes Ingenieros Petroleros de vasta experiencia en este sector, Mauro Dávalos Cordero y César Guerra Navarrete, de cuyos apellidos, Dávalos y Guerra nace el nombre DYGOIL.

Ellos enfrentaron el desafío de brindar servicios en áreas tan especializadas y complejas como las petroleras, servicios que hasta entonces eran exclusivamente manejados por empresas extranjeras, convirtiendo a Dygoil en “Pioneros en Servicios Petroleros Nacionales”.

## **Abstract**

The present Project has as objectives to counter stress levels in executives and to explain some of the stressors mechanisms, determining factors and consequences of stress itself.

Stress is one of the most important risk factors for the majority of the sicknesses that are more commonly manifested in this century, being noticed both in heart diseases and arterial hypertension; cancer, diabetes, hormonal and metabolic alterations.

Our body develops different abilities in order to adapt to the stimuli to which it is submitted, due to its environment, through internal changes that include, among some other things; hormones liberation. It is clear then, that stress is inside each of us and, in the way it develops those abilities to adequate itself to the surroundings.

Now well, we commonly misunderstood the cause with the effect; we try to struggle stress fighting against it, obtaining as a result of that waste of energy, just to increase the inappropriate stress.

“DYGOIL Company” is the first one in the Oil Services market in Ecuador.

A company a hundred percent Ecuadorian, established in Ecuador in March 1986 with the objective of offering Oil Services, consultancy and representation in the different domains of the National and International Hydrocarbon Industry.

Beginning its activities with the vision of two young Petroleum Engineers with wide experience in this field; Mauro Dávalos Córdero and Cesar Guerra Navarrete, from whose last names; Dávalos and Guerra, the name DYGOIL is born.

They faced the challenge of offering services in areas as specialized and complex as those oriented to petroleum; services that until then were exclusively managed by foreign enterprises, turning DYGOIL into “Pioneers of the National Oil Services market”

## ÍNDICE DE CONTENIDO

CAPÍTULO I.....	1
ANTECEDENTES .....	1
<b>1.1 Antecedentes:</b> .....	2
<b>1.2 Planteamiento del Problema:</b> .....	3
<b>1.2.1 Formulación del problema</b> .....	4
<b>1.2.2 sistematización del problema</b> .....	4
<b>1.2.3 Objetivos</b> .....	5
<b>1.2.3.1 Objetivo general</b> .....	5
<b>1.2.3.2 Objetivos específicos</b> .....	5
<b>1.3.1 Justificación Teórica</b> .....	6
<b>1.4 Marco Teórico</b> .....	6
<b>1.5 Hipótesis</b> .....	10
<b>1.6 INVESTIGACIÓN DE MERCADO:</b> .....	10
<b>1.7 ENTREVISTA:</b> .....	11
<b>1.8 ENTREVISTADO:</b> .....	12
<b>1.8.1 ENTREVISTADOR:</b> .....	12
CAPÍTULO II .....	13
EL ESTRÉS.....	13
2.1 Introducción .....	14
2.2 Alimentos que contrarrestan el estrés .....	15
<b>2.2 Antecedentes históricos</b> .....	16
<b>2.2.1 Historia del estrés:</b> .....	16
<b>2.2.2 Síntomas del estrés</b> .....	17
<b>2.3. Causas</b> .....	19
<b>2.4. Nutrición</b> .....	21
<b>2.4.1 Proteínas</b> .....	21
<b>2.4.1.2 Aminoácidos</b> .....	23
<b>2.4.2 Hidratos de carbono</b> .....	23
• <b>Funciones</b> .....	24
<b>2.4.3 Grasas</b> .....	25

2.4.3.1 Ácidos grasos .....	25
<b>CAPÍTULO III</b> .....	27
<b>SEGMENTACIÓN DE MERCADO</b> .....	27
<b>3. Investigación de Campo</b> .....	28
<b>3.1. FORMATO DE LA ENTREVISTA:</b> .....	28
3.1.1 INFORMACION DE LA ENTREVISTA.....	29
<b>3.1.2 TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS:</b> .....	31
3.1.3 FÓRMULA DEL TAMAÑO DE LA MUESTRA: .....	35
3.1.4 CÁLCULO DE LA MUESTRA.....	36
3.4 MODELO DE LA ENCUESTA: .....	37
3.4.1 TABULACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LA MUESTRA: .....	39
3.5 SEGMENTACIÓN DEL MERCADO: .....	45
3.6 PERFIL DE CONSUMIDOR:.....	46
3.7. OFERTA, DEMANDA Y DEMANDA INSATISFECHA:.....	47
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	51
<b>DESARROLLO DE MENÚ PARA EL ESTRÉS</b> .....	51
<b>4.1 Selección de la materia prima.</b> .....	52
<b>4.2 Calculo de requerimientos nutricionales</b> .....	53
<b>4.3 calculo requerimientos nutricionales hombres:</b> .....	53
<b>4.2 Menús para el estrés</b> .....	56
<b>Elaborado por Carla Revelo</b> .....	57
4.3 Calculo de requerimientos, necesidades nutricionales .....	58
4.3.1 Planeación de menús genero masculino.....	58
4.5 Ingredientes .....	58
<b>4.6 Recetas estándar y tablas nutricionales, para trabajadoras mujeres de la empresa petrolera Dygoil</b> .....	84
<b>4.7 Recetas estándar y tablas nutricionales de trabajadores hombres de la empresa petrolera Dygoil</b> .....	114
<b>CAPÍTULO V</b> .....	144
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	144
<b>5. Conclusiones y Recomendaciones</b> .....	145
<b>5.1 Conclusiones</b> .....	145
5.2 Recomendaciones.....	147

5.3 Bibliografía .....	149
5.4 Anexos.....	150

**CAPÍTULO I**  
**ANTECEDENTES**

## **1.1 Antecedentes:**

El presente proyecto tiene como objetivo contrarrestar el estrés en ejecutivos, explicar algunos de los mecanismos estresores, factores determinantes y consecuencias del estrés por sí mismo.

El estrés es uno de los factores de riesgo más importante para la mayoría de las enfermedades más frecuentes que se manifiestan en el final de este siglo, presentándose tanto en trastornos del corazón, como en hipertensión arterial, cáncer, diabetes, alteraciones metabólicas y hormonales.

El cuerpo desarrolla distintas habilidades para adaptarse a los estímulos a que es sometida por su entorno, por medio de cambios internos, que incluyen, entre otras cosas, la liberación de hormonas. Queda claro entonces que el estrés está dentro de uno, y en la forma en que desarrolla esas habilidades para adecuarse al medio. Ahora bien, muchas veces, confundimos la causa con el efecto, se intenta combatir el estrés luchando contra él, logrando en ese derroche de energía, solo aumentar el estrés inapropiado.

La empresa Dygoil es la primera compañía de Servicios Petroleros en el Ecuador

Una empresa ciento por ciento ecuatorianas establecidas en el Ecuador en Marzo de 1986 con el objeto de brindar servicios petroleros, consultoría y

representación en las diferentes áreas de la Industria Hidrocarburífera Nacional e Internacional.

Inicia sus actividades con la visión de dos jóvenes Ingenieros Petroleros de vasta experiencia en este sector, Mauro Dávalos Cordero y César Guerra Navarrete, de cuyos apellidos, Dávalos y Guerra nace el nombre DYGOIL.

Ellos enfrentaron el desafío de brindar servicios en áreas tan especializadas y complejas como las petroleras, servicios que hasta entonces eran exclusivamente manejados por empresas extranjeras, convirtiendo a Dygoil en "Pioneros en Servicios Petroleros Nacionales".

## **1.2 Planteamiento del Problema:**

El estrés es una enfermedad que gran cantidad de personas lo padece, pero se manifiesta en diferentes formas. Todo individuo está expuesto teniendo riesgos que puede llevar hasta la muerte.

En la actualidad vivimos en un mundo rodeado de presiones, de preocupaciones constantes que nos afectan directamente a la salud, y nuestro país no es la excepción, la misma que se encuentra afectando en la empresa petrolera Dygoil.

Esta enfermedad con diferentes significados trae consigo problemas cardiovasculares, anímicos, alimenticios, entre otros, siendo estos, los mencionados los más típicos en nuestro medio provocando así: Riesgos de paro cardíaco, hipertensión, obesidad, pérdida significativa de peso... Por lo

que basándome en mi preparación como estudiante de gastronomía, propongo con esta investigación, la elaboración de un menú nutricional el mismo que ayude a contrarrestar el estrés de dicha empresa, con una preparación especial que ayude a contrarrestar esta enfermedad muy común en nuestra sociedad.

Debido a esto se elaborará recetas con contenidos nutricionales, los cuales van a tener una acertada elección de alimentos. Para así impedir que las defensas naturales del organismo, como también las reservas de nutrientes y energía, mermen a causa del estrés. Se debe dar mayor importancia a las necesidades de los ejecutivos, tomar importancia de que la elaboración de platos gastronómicos debe ser apta para el consumo de cualquier tipo de persona y así no afectar su salud de ninguna manera, estos menús deben ser elaborados de la mejor manera como solo un chef calificado lo podría hacer. La presentación de estos menús gastronómicos deberá ser la más cómoda para el cliente para que así se sienta satisfecho en todos los sentidos acerca del mismo y así lograr en los ejecutivos un mejor desempeño laboral.

### **1.2.1 Formulación del problema**

¿De qué manera esta propuesta de un menú gastronómico ayudaría a contrarrestar el problema del estrés en los ejecutivos de la empresa Dygoil?

### **1.2.2 sistematización del problema**

- ¿Qué aceptación tendrá esta propuesta de un menú nutricional que contrarreste el estrés en los ejecutivos?

- ¿Qué alternativas de productos nuevos tendrá el menú?
- ¿Qué tipos de análisis se empleara para determinar un menú que contrarreste el estrés?

### **1.2.3 Objetivos**

#### **1.2.3.1 Objetivo general**

Desarrollar un menú nutricional con técnicas gastronómicas especializadas que ayuden a contrarrestar el estrés laboral en ejecutivos, utilizando en la preparación de los mismos productos naturales y ofreciendo de esta manera una alternativa nueva, sana y diferente.

#### **1.2.3.2 Objetivos específicos**

- Desarrollar el estudio de mercado para conocer la aceptación de la propuesta
- Proponer la implementación de nuevas alternativas que contengan productos naturales en un menú exclusivo para personas con problemas de estrés, para lograr disminuir el porcentaje de personas con esta enfermedad.
- Realizar una investigación minuciosa de los productos que ayudan a controlar el estrés laboral, que se encuentra en nuestra sociedad.

## **1.3Justificación**

### **1.3.1 Justificación Teórica**

Se utilizó el segmento de mercado a un grupo de personas específico; de igual manera se emplearon dos teorías, una en la investigación de mercados en la cual se puede identificar cuáles son los gustos y preferencias del cliente, la segunda se realizó un estudio de alimentos que ayuden a contrarrestar el estrés a cada uno de los ejecutivos de la empresa Dygoil.

### **1.4Marco Teórico**

#### Segmento De Mercado

“Hoy en día, la gran mayoría de empresas están conscientes de que no pueden servir de forma óptima a todos los posibles clientes que existen en un mercado determinado. Esta situación, se debe principalmente a que los gustos, preferencias, estilos, capacidad de compra, ubicación, etc., varían de persona a persona o de organización a organización.

Sin embargo, y para tranquilidad de los mercadólogos, existen "grupos" cuyos integrantes presentan características muy parecidas y que permiten la implementación de actividades de marketing diseñadas para todo el grupo; lo cual, deriva en un ahorro significativo de tiempo, esfuerzo y recursos.

Estos "grupos" se conocen como "segmentos de mercado", y dada la amplitud de este tema, en el presente artículo vamos a ver su definición y sus características básicas."<sup>1</sup>

### **Características Básicas de un *Segmento de Mercado*:**

Analizando las definiciones descritas anteriormente, se observó las siguientes características.

- ***“Primero: Un segmento de mercado es un grupo de personas, empresas u organizaciones:*** Por lo general, es de mayor tamaño y más fácil identificación que los nichos de mercado. Por ejemplo, las personas que eligen viajar en avión, para trasladarse de un país a otro, representan un ***segmento de mercado***. Por su parte, aquel grupo de personas que eligen la clase ejecutiva (bussinesclass) representan un nicho de mercado.
- En todo caso, el ***segmento*** de personas que eligen viajar en una línea aérea son claramente identificadas y diferentes del segmento de personas que deciden viajar en bus o tren, como podemos ver en la siguiente ilustración:

---

<sup>1</sup><http://www.promonegocios.net/mercadotecnia/segmento-mercado-definicion-concepto.htm>

## CUADRO DE SEGMENTACIÓN DE MERCADOS



- **Segundo: Un segmento de mercado presenta una respuesta similar a determinadas actividades de marketing:** Esta característica está ligada a las 4 P's o mezcla de mercadotecnia, conforme veremos a continuación:
  - Los integrantes de un segmento dado, necesitan o desean productos o servicios con similares características (Primera "P": Producto).
  - Pueden pagar los mismos precios (Segunda "P": Precio).
  
- **Tercero: Un segmento de mercado presenta ciertas características que asemejan a sus integrantes pero que los distingue de otros grupos:** Un **segmento** se diferencia de otros que componen un mismo **mercado** porque sus integrantes buscan satisfacer factores específicos a sus necesidades, por ejemplo, aquel grupo de personas que eligen un viaje en avión por comodidad, rapidez y seguridad; e cual, es diferente al grupo de personas que viaja en bus por economía o por disfrutar el paisaje.

- Por otra parte, existen aquellos grupos que se diferencian por sus preferencias de compra, por ejemplo, aquellos que compran un boleto de avión en Internet, esperando más descuentos, hacer las cosas por ellos mismos, o sencillamente, por ser innovadores.
- También existen los que usan los productos o servicios de una forma muy diferente, por ejemplo, aquellos que se inscriben en un programa de clientes frecuentes solo para tener la opción de llegar al aeropuerto con tan solo 20 minutos de diferencia antes de realizar el vuelo.
- **Cuarto: El tamaño de un *segmento de mercado* es susceptible a las variables que se utilizan para determinarlo:** Un *segmento* depende directamente de las variables que se determinan para su identificación y selección. Por ejemplo, una línea aérea podrá considerar como un segmento de mercado a todas las personas que realizan viajes internacionales dentro del continente americano, mientras que otra línea aérea considerará como segmento al conjunto de personas que realizan viajes hacia cualquier continente. Como consecuencia, el segmento de la primera línea aérea será mucho menor al de la segunda.
- **Quinto: Un *segmento de mercado* representa una oportunidad para obtener ganancias, crecimiento o mayor participación en el mercado:** Toda empresa participa en un determinado *segmento* para lograr algo. Ese algo puede ser un margen "x" de utilidad, un determinado porcentaje de crecimiento anual y/o una determinada cuota de participación en el mercado.

- En todo caso, una empresa debe evaluar con mucho cuidado su incursión en un nuevo segmento o su permanencia o salida de un segmento existente, en función a cualquiera de los tres resultados que desee lograr.

«2

## 1.5 Hipótesis

Con la creación de este proyecto se contribuirá a la implementación de nuevas alternativas en los menús para los diferentes restaurantes que ofrecen en particular alimentos para ejecutivos, y que los ayude a contra restar el estrés provocado por diferentes factores externos y que afectan su salud, empleando en la elaboración de estos alimentos únicamente productos naturales beneficiosos para su salud.

## 1.6 INVESTIGACIÓN DE MERCADO:

“Se puede definir como la recopilación y análisis de información, en lo que respecta al mundo de la empresa y del mercado, realizados de forma sistemática o expresa, para poder tomar decisiones dentro del campo del marketing estratégico y operativo.

Se trata, en definitiva, de una potente herramienta, que debe permitir a la empresa obtener la información necesaria para establecer las diferentes políticas, objetivos, planes y estrategias más adecuadas a sus intereses.

---

<sup>2</sup><http://www.promonegocios.net/mercadotecnia/segmento-mercado-definicion-concepto.htm>

La American Marketing Association (AMA) la define como: «La recopilación sistemática, el registro y el análisis de los datos acerca de los problemas relacionados con el mercado de bienes y servicios».

La investigación de mercado es un elemento fundamental para el desarrollo de un negocio. Facilita información clave para planificar los aspectos técnicos y económicos.”<sup>3</sup>

### **1.7 ENTREVISTA:**

La Entrevista es una conversación entre dos o más personas, en la cual uno es el que pregunta (entrevistador). Estas personas dialogan con arreglo a ciertos esquemas o pautas de un problema o cuestión determinada, teniendo un propósito profesional.

Presupone la existencia de personas y la posibilidad de interacción verbal dentro de un proceso de acción recíproca. Como técnica de recolección va desde la interrogación estandarizada hasta la conversación libre, en ambos casos se recurre a una guía que puede ser un formulario o esquema de cuestiones que han de orientar la conversación.

La Entrevista la comunicación interpersonal establecida entre investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a los interrogantes planteados sobre el tema propuesto.

---

<sup>3</sup><http://www.marketing-xxi.com/concepto-de-investigacion-de-mercados-23.htm>

### **Funciones de la Entrevista:**

“Existen cuatro funciones básicas y principales que cumple la Entrevista en la investigación científica:

- Obtener información de individuos y grupos
- Facilitar la recolección de información
- Influir sobre ciertos aspectos de la conducta de una persona o grupo (opiniones, sentimientos, comportamientos, etc.)
- Es una herramienta y una técnica extremadamente flexible, capaz de adaptarse a cualquier condición, situación, personas, permitiendo la posibilidad de aclarar preguntas, orientar la investigación y resolver las dificultades que pueden encontrar la persona entrevistada.”<sup>4</sup>

### **1.8 ENTREVISTADO:**

“Deberá ser siempre una persona que interese a la comunidad. El entrevistado es la persona que tiene alguna idea o alguna experiencia importante que transmitir.”<sup>5</sup>

#### **1.8.1 ENTREVISTADOR:**

“Es el que dirige la Entrevista debe dominar el dialogo, presenta al entrevistado y el tema principal, hace preguntas adecuadas y cierra la Entrevista.”<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup>[http://www.franadasi.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=67:la-entrevista-y-sus-implicaciones&catid=1:latest-news&Itemid=50](http://www.franadasi.com/index.php?option=com_content&view=article&id=67:la-entrevista-y-sus-implicaciones&catid=1:latest-news&Itemid=50)

<sup>5</sup>[http://www.franadasi.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=67:la-entrevista-y-sus-implicaciones&catid=1:latest-news&Itemid=50](http://www.franadasi.com/index.php?option=com_content&view=article&id=67:la-entrevista-y-sus-implicaciones&catid=1:latest-news&Itemid=50)

<sup>6</sup>[http://www.franadasi.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=67:la-entrevista-y-sus-implicaciones&catid=1:latest-news&Itemid=50](http://www.franadasi.com/index.php?option=com_content&view=article&id=67:la-entrevista-y-sus-implicaciones&catid=1:latest-news&Itemid=50)

**CAPÍTULO II**  
**EL ESTRÉS**

## 2.1 Introducción

El interés por el ESTRÉS se ha convertido en algún muy común en la actualidad.

En la actualidad se ha incrementado notablemente, ha adquirido características que lo han hecho colocarse como un problema hacia la salud.

Expertos en el estudio del ESTRÉS han estudiado que nuestros tiempos gran parte de la población padecen de ESTRÉS quizá como resultado de la influencia que la tecnología ha tenido sobre el medio en que se labora, en que se vive, cambios ambientales y sociales, que son difíciles de superar y acostumbrarse a esta vida.

La investigación se ha elaborado con la intención de ayudar a la gente que padezca de esta enfermedad, conociendo métodos para controlarlo, los factores causantes, los medios para combatirlos, etc.; ya que así conociendo esto poder llevar una vida de mejor calidad sin preocupaciones ni alteraciones, para así poder tener una mejor convivencia con la sociedad en cualquier ambiente ya sea laboral, social, educativo, etc.

Esta investigación va enfocada al ámbito laboral en cuestión de la investigación de campo ya que es un área la cual tiene un alto nivel de personas estresadas y así poder darles información de cómo combatirlo y poder elaborar un mayor desempeño.

## 2.2 Alimentos que contrarrestan el estrés

“Para mantener el estrés a raya existen algunos alimentos que son muy buenos para controlar los desordenes internos causados por esa molesta ansiedad.

- **Plátano:** gracias al potasio, el plátano es fuente de energía y puede ayudar a calmar los nervios y mantener los niveles de estrés bajos. También encontrarás potasio en el apio y la palta.
- **Brócoli:** además de potasio también contiene vitamina A, la cual es un antioxidante que ayuda a liberar estrés. Otras fuentes de vitamina A son los huevos y el zapallo.
- **Fresas:** la vitamina C contenida en las fresas es muy buena para tratar los sentimientos de ansiedad y tensión. Para vitamina C ingiere también kiwi y tomate.
- **Papas:** los carbohidratos de la papa te ayudarán a recuperar la energía perdida por el estrés, y te mantendrán activa por más tiempo. Las menestras, el pan y los granos son otra fuente de carbohidratos.
- **Nueces:** el magnesio que contienen las almendras y los cachues ayudaran a prevenir la fatiga y también te ayudarán a controlar el mal humor. También encontrarás magnesio en los granos enteros.
- **Leche:** te ayudará a relajarte y a calmar los nervios. El calcio te ayudará a dormir mejor en la noche así que beber una tasa antes de dormir es una buena idea antes de ir a la cama. Otras fuentes de calcio son el yogurt y el queso.”<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup><http://www.webdelabelleza.com/salud/alimentos-para-combatir-el-estres>

## 2.2 Antecedentes históricos

### 2.2.1 Historia del estrés:

La propia palabra ESTRÉS surgió antes del inicio de la historia, relacionada con el concepto en el cual estamos interesados.

ESTRÉS se deriva del griego *stringere*, que significa provocar tensión. La palabra se usa por primera vez probablemente alrededor del siglo XIV, y a partir de entonces, durante muchos años, se emplearon en textos en inglés numerosas variantes de la misma, como *stress*, *stress*, *stress*, e inclusive *straisse*.

Hasta a mediados del siglo XIX el Fisiólogo francés Claude Bernard sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo, y que era esencial que este, a fin de mantener el propio ajuste frente a tales cambios, alcanzara la estabilidad de *milieuinterieur* (medio interior). Este puede ser uno de las primeras consecuencias potenciales de disfunción, provocadas por el rompimiento del equilibrio en el organismo, o de someterse al ESTRÉS.

“En 1920 el fisiólogo estadounidense Walter Cannon enfocó su investigación hacia las reacciones específicas, esenciales para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia, en realidad se enfrenta a lo que, previa evolución, se habría de convertir en el concepto actual de ESTRÉS.

El inicio del empleo actual del término no tiene su antecedente en Cannon, sino en el doctor Hans Selye, endocrinólogo de la Universidad de Montreal, a quien

frecuentemente se le llama “padre del concepto estrés”. Sus investigaciones constituyeron las primeras aportaciones significativamente al estudio del ESTRÉS y sentaron las bases para llevar a cabo investigaciones, aun en la actualidad.

Quizá la contribución más significativa de Selve haya sido la publicación de vasta obra del Stress. En ella modifico su definición de estrés, para denotarse una condición interna del organismo, que se traduce en una respuesta a agentes evocadores. Propuso inclusive un nombre para dichos agentes: estreso res, sentando así las bases de gran parte de la terminología actual de este campo.”<sup>8</sup>

En la actualidad, los investigadores del comportamiento tienden a ocuparse más del estudio del ESTRÉS que los médicos, lo que ha dado lugar a diversas consecuencias importantes, la mayoría de las cuales ha hecho crecer la controversia en torno a lo que realmente significa estrés.

### **2.2.2 Síntomas del estrés**

Los síntomas de estrés pueden ser psíquicos y físicos.

“Los **síntomas mentales** son: tensión, irritabilidad, problemas de concentración, cansancio excesivo, problemas de sueño, preocupación, tristeza.

---

<sup>8</sup><http://kidshealth.org/kid/enespañol/sentimientos/stress>

Los **síntomas físicos** son: boca seca, aumento de la frecuencia cardiaca, malestar estomacal, deseo frecuente de orinar, palmas de las manos sudorosas, dolor de espalda, tensión muscular que puede causar contracturas y dolor, mareos, problemas para respirar.

Los acontecimientos estresantes no solo son sucesos negativos, como tener problemas de pareja o laborales, sino que también los sucesos positivos, como una boda, comprar una casa o tener un hijo pueden resultar estresantes a muchas personas. No obstante, lo que resulta estresante para una persona puede no serlo para otra. Por ejemplo, algunas personas disfrutan hablando en público mientras que otras se sienten tremendamente ansiosas. Algunas personas están encantadas de ayudar a amigos o familiares a solucionar sus problemas, mientras que otras lo encuentran tremendamente estresante. Hay quien ve los cambios como algo emocionante, mientras que otros los viven con miedo y ansiedad.”<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup><http://www.cepvi.com/articulos/estres.shtml>

### 2.3. Causas

- **Envejecimiento Prematuro**

El ser humano tiene un potencial de vida cercano a los ciento veinte años. Idealmente, todos deberíamos vivir una primavera de treinta años, un verano de treinta años, una madurez otoñal de treinta años y una progresiva evolución hacia la vejez de otros treinta años aproximadamente.

Es interesante recapacitar al observar el cambio en el estado físico que sufren muchas personas después de haber transcurrido algunos años en puestos de alta responsabilidad ejecutiva, donde a pesar de sus excelentes condiciones de alimentación e higiene física, vienen deteriorar el organismo con problemas como un infarto de miocardio agudo, incluso antes de los cuarenta años.

La lista de enfermedades propias de la vejez es interminable, pero absolutamente todas empiezan por los agotamientos repetidos ocasionados por una vida llena de ESTRÉS a diferentes niveles: cerebral, cardiaco, digestivo, locomotor - deportivo, renal, etc. Con una alta de recuperación total.

- **Enfermedades Crónico - Degenerativas**

- Las enfermedades crónicas derivadas del estrés se originan del agotamiento de una función de un tejido, o de un órgano, o espontáneamente reversible, aunque posteriormente facilitaremos el reposo, el alimento y el oxígeno que habitualmente necesitaría esa célula para su normal desarrollo vital.

- **Cambio de Personalidad**
- “La persona bajo estrés sufre múltiples variaciones en su aspecto externo en sus hábitos, destacando los siguientes:
- **Formas Estéticas.-** Aparecen arrugas de expresión de la tensión dependiendo su localización de sobre que músculos soporten dicha tensión. Es frecuente ver personas con ojeras, dilataciones en los párpados inferiores conocidas como bolas palpebrales, o el tono pálido - grisáceo como consecuencia a su estado de tensión excesivo. La aparición de contracturas musculares puede alterar nuestra silueta, elevando un hombro más que otro, creando zonas dolorosas en la espalda, la nuca, e incluso no es infrecuente la aparición de cefaleas y jaquecas rebeldes a los tratamientos, recuperándose solo con un periodo de descanso energizador.
- Cambios en sus sistemas de valoración La persona que se somete a una situación estresante en una actividad determinada va a buscar a las personas que estén sintonizando con esa misma actividad estresante, sencillamente por una cuestión de afinidad en sus propios objetivos. Esto puede llegar hasta la consideración de cambiar sus amistades, ambiente social o incluso su trabajo.
- El ESTRÉS puede repercutir en los hábitos, como el mayor consumo de tabaco, de bebidas alcohólicas, uso de drogas, buscando en ellos la relajación durante unos instantes a través de estos estímulos químicos.
- El Estrés hace variar los hábitos alimenticios, pues debido a la falta del tiempo necesario para recuperar fuerzas lo compartimos para llevar a

termino una entrevista de negocios, o tomamos cualquier bocado para poder aprovechar más nuestro tiempo.”<sup>10</sup>

## **2.4. Nutrición**

La palabra nutrición se define como la acción y efecto de nutrir. Este verbo significa aumentar la sustancia del cuerpo animal o vegetal a través del alimento. También hace referencia a aumentar o dar nuevas fuerzas en cualquier línea, especialmente en lo moral.

En definitiva, la nutrición es el proceso biológico mediante el cual los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales. Se conoce como nutrición.

### **2.4.1 Proteínas**

Las proteínas son compuestos químicos muy complejos que se encuentran en todas las células vivas: en la sangre, en la leche, en los huevos y en toda clase de semillas y pólenes. Hay ciertos elementos químicos que todas ellas poseen, pero los diversos tipos de proteínas los contienen en diferentes cantidades. En

---

<sup>10</sup>[www.monografias.com/trabajo34/causas-estres-laboral/causas-estres-laboral.shtml](http://www.monografias.com/trabajo34/causas-estres-laboral/causas-estres-laboral.shtml)

todas se encuentran un alto porcentaje de nitrógeno, así como de oxígeno, hidrógeno y carbono. En la mayor parte de ellas existe azufre, y en algunas fósforo y hierro

## **CLASIFICACIÓN DE LAS PROTEÍNAS**

**PROTEÍNAS FIBROSAS:** A continuación se describen las principales proteínas Fibrosas: colágeno, queratina, Fibrinógeno y proteínas musculares.

**PROTEÍNAS GLOBULARES:** A diferencia de las fibrosas, las proteínas globulares son esféricas y muy solubles. Desempeñan una función dinámica en el metabolismo corporal. Son ejemplos las albúminas, la globulina, la caseína, la hemoglobina, todas las enzimas y las hormonas proteicas. Albúminas y globulinas son proteínas solubles abundantes en las células animales, el suero sanguíneo, la leche y los huevos.

### **El valor biológico**

“El valor biológico de una proteína es la fracción de nitrógeno absorbido que es retenido por el organismo y esto representa la capacidad máxima de utilización de una proteína. En otras palabras, una proteína tiene mayor valor biológico, o es de alta calidad, cuando tiene mayor capacidad de brindar nitrógeno al organismo.

El valor biológico de una proteína es la fracción de nitrógeno absorbido que es retenido por el organismo y esto representa la capacidad máxima de utilización de una proteína.

Vamos, de una proteína de alto valor biológico (carne roja) absorbes más nitrógeno que una de bajo valor biológico (soya).”<sup>11</sup>

#### **2.4.1.2 Aminoácidos**

“Los aminoácidos se encargan de acelerar el crecimiento de forma sana y efectiva.

Los aminoácidos son compuestos orgánicos que tienen en sus estructuras.

Los aminoácidos que se encuentran en la proteína se dividen en dos grupos: esenciales y no esenciales.

Los esenciales son aquellos que no fabrica el cuerpo o lo hace en cantidades muy limitadas y que deben ingerirse a través de los alimentos consumidos o de los suplementos.

Los aminoácidos no esenciales los fabrica el propio cuerpo.”<sup>12</sup>

#### **2.4.2 Hidratos de carbono**

---

<sup>11</sup><http://www.zonadiet.com/alimentacion/comp-proteica.htm>

<sup>12</sup><http://es.fitness.com/forum/threads/2-Amino%C3%A1cidos>

“Los Carbohidratos, también llamados hidratos de carbono, glúcidos o azúcares son la fuente más abundante y económica de energía alimentaria de nuestra dieta.

Están presentes tanto en los alimentos de origen animal como la leche y sus derivados como en los de origen vegetal; legumbres, cereales, harinas, verduras y frutas.

### **Clasificación:**

#### **Simples**

- **Monosacáridos:** Glucosa o fructosa
- **Disacáridos:** formados por la unión de dos monosacáridos iguales o distintos: lactosa, maltosa, sacarosa, etc.
- **Oligosacáridos:** polímeros de hasta 20 unidades de monosacáridos.
- **Complejos**
- **Polisacáridos:** están formados por la unión de más de 20 monosacáridos simples.
- **Función de reserva:** almidón, glucógeno y dextranos.
- **Función estructural:** celulosa y xilanos.
- **Funciones**
- Función energética. Ocupan el primer lugar en el requerimiento diario de nutrientes debido a que nos aportan el combustible necesario para realizar las funciones orgánicas, físicas y psicológicas de nuestro organismo.
- Una vez ingeridos, los carbohidratos se hidrolizan a glucosa, la sustancia más simple.

- Ayudan al metabolismo de las grasas e impiden la oxidación de las proteínas. La fermentación de la lactosa ayuda a la proliferación de la flora bacteriana favorable.”<sup>13</sup>

### 2.4.3 Grasas

“La definición de grasas se puede entender como un grupo de compuestos orgánicos (también llamados lípidos). En los animales se encuentra distribuida en diferentes zonas mientras que en el reino vegetal las podemos encontrar en las semillas.

#### Clasificación:

- Grasas saturadas: formadas mayoritariamente por ácidos grasos saturados. Aparecen por ejemplo en el tocino, en el sebo, en las mantecas de cacao o de cacahuete, etc. Este tipo de grasas es sólida a temperatura ambiente.
- **Grasas insaturadas:** formadas principalmente por ácidos grasos insaturados como el oleico. Son líquidas a temperatura ambiente y comúnmente se les conoce como *aceites*. Pueden ser por ejemplo el aceite de oliva, de girasol, de maíz.”<sup>14</sup>

#### 2.4.3.1 Ácidos grasos

Los ácidos grasos son ácidos orgánicos, que se encuentran presentes en las grasas, raramente libres, y casi siempre esterificando al glicerol y

---

<sup>13</sup><http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=57>

<sup>14</sup><http://es.wikipedia.org/wiki/Grasa>

eventualmente a otros alcoholes. Son generalmente de cadena lineal y tienen un número par de átomos de carbono. La razón de esto es que en el metabolismo de los eucariotas, las cadenas de ácido graso se sintetizan y se degradan mediante la adición o eliminación de unidades de acetato.

**CAPÍTULO III**  
**SEGMENTACIÓN DE MERCADO**

### 3. Investigación de Campo

#### 3.1. FORMATO DE LA ENTREVISTA:

##### UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL:



#### CUESTIONARIO

"Elaboración de menús nutricionales para contrarrestar el estrés en ejecutivos en la empresa "Dygoil" del Distrito Metropolitano De Quito". Por lo que necesitamos nos brinde información respecto a sus conocimientos, específicamente lo concerniente a Investigaciones.

Agradeciéndole por su valiosa cooperación.

1. ¿Cuáles son los alimentos o ingredientes que ayudan a contrarrestar el estrés?
2. ¿Con que facilidad se encuentra estos ingredientes?
3. ¿De qué forma influenciaría una mejor nutrición en el desempeño laboral del personal?

4. ¿Qué productos cree usted que se puede incorporar en un menú nutricional?
5. ¿Cree usted que tendría buena acogida un menú nutritivo?
6. ¿Qué tipos de ingredientes o productos son los más aconsejables para tener un buen desempeño laboral?
7. ¿Cree usted necesario incorporar un alucinógeno para un menú nutricional que contrarreste el estrés?
8. ¿En su opinión como influye la comida en trabajo?
9. ¿Qué acogida cree que tenga un menú nutricional gourmet?
10. ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por este menú?

### **3.1.1 INFORMACIÓN DE LA ENTREVISTA**

Utilizamos la técnica de las entrevistas para obtener información directa con chefs especializados en el campo gastronómico.

#### **Entrevista No 1**

**Entrevista realizada al chef Roberto Molina instructor de la Universidad Tecnológica Israel**

**1.¿Cuáles son los alimentos o ingredientes que ayudan a contrarrestar el estrés?**

Los frutos ácidos, las zanahorias, el melón, el brócoli, las coles de Bruselas, las espinacas y los boniatos. La C está presente en los cítricos y en el brócoli, los pimientos, el melón y el tomate. Para obtener vitamina E hay que consumir frutos secos y aceites vegetales. Las vitaminas del grupo B fortalecen el

sistema nervioso central y tienen un efecto sedante. Se encuentran en la levadura de cerveza, lácteos, carne, cereales, aguacate, repollo y judías verdes

**2. ¿Con que facilidad se encuentra estos ingredientes?**

Con mucha facilidad

**3. ¿De qué forma influenciaría una mejor nutrición en el desempeño laboral del personal?**

Influye bastante tener una mejor nutrición

**4. ¿Qué productos cree usted que podemos incorporar en un menú nutricional?**

Los frutos ácidos

**5. ¿Cree usted que tendría buena acogida un menú nutritivo?**

Si bastante

**6. ¿Qué tipos de ingredientes o productos son los más aconsejables para tener un buen desempeño laboral?**

El brócoli, el tomate

**7. ¿Cree usted necesario incorporar un alucinógeno para un menú nutricional que contrarreste el estrés?**

No me parece necesario

**8. ¿En su opinión como influye la comida en el trabajo?**

Influye bastante

**9. ¿Qué acogida cree que tenga un menú nutricional gourmet?**

Tuviera una acogida bastante aceptable

**Entrevista No 2 chef Diego Salazar de la Universidad Israel**

**Entrevista No 3 chef Diego Valencia instructor del chef center**

**Entrevista No 4 chef Jorge Flores instructor del chef center**

**Entrevista No 5 chef Fidel Sánchez del instituto ITHI**

**Entrevista No 6 chef Jairo Aguilar de la Universidad Israel**

**Entrevista No 7 chef Pablo Jácome de Tony Roma`s**

**Entrevista No 8 chef Andrés Padilla de la Universidad Israel**

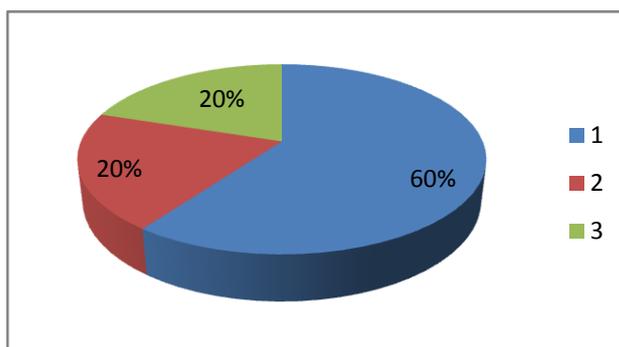
**Entrevista No 9 chef Dimitri Hidalgo de la UTE**

**Entrevista No 10 chef Daniel Cisneros de la UTE**

### 3.1.2 TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS:

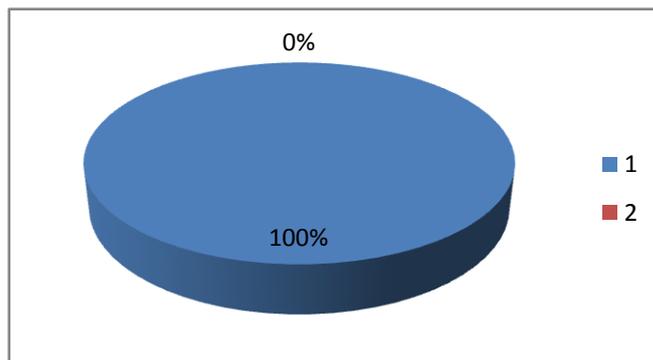
1.- ¿Cuáles son los alimentos o ingredientes que ayudan a contrarrestar el estrés?

<b>Cítricos</b>	10	100	6	60%
<b>chocolate</b>	10	100	2	20%
<b>Carbohidratos</b>	10	100	2	20%



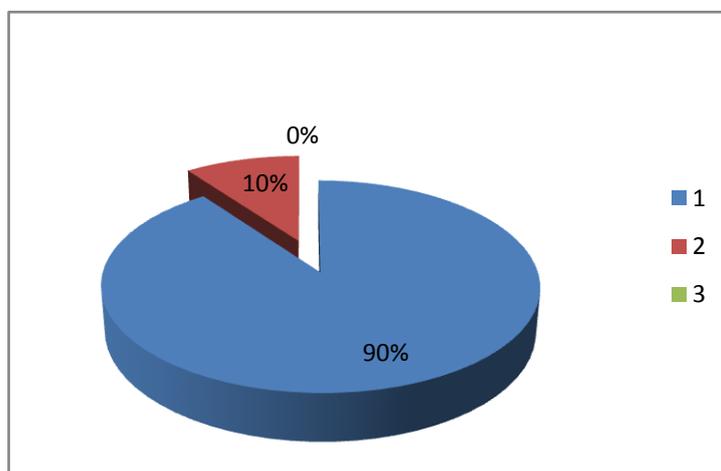
## 2.- ¿Con qué facilidad se encuentran estos ingredientes?

Todos	10	100	10	100%
no con mucha facilidad	10	100	0	0%



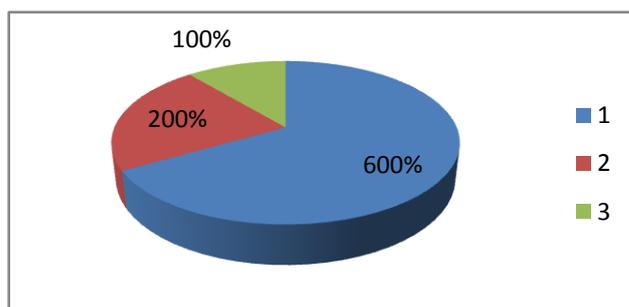
## 3.- ¿De qué forma influenciaría una mejor nutrición en el desempeño laboral del personal

<b>Mucho</b>	10	100	9	90%
<b>poco</b>	10	100	1	10%
<b>Nada</b>	10	100	0	0%



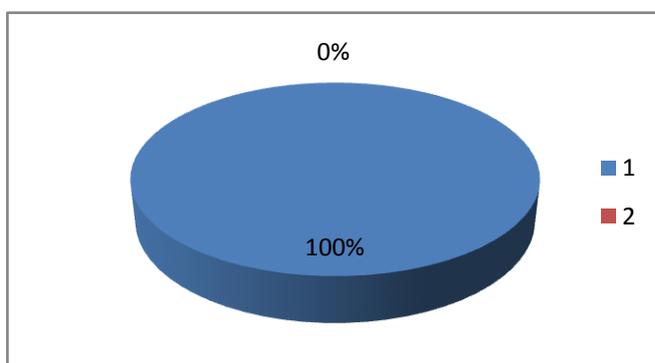
#### 4.- ¿qué productos cree usted que podemos incorporar en un menú nutricional?

<b>frutas acidas</b>	10	100	600%
<b>Chocolate</b>	10	100	200%
<b>carnes rojas</b>	10	100	100%



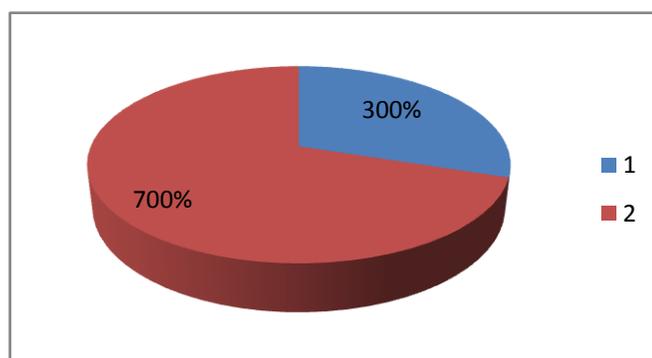
#### 5.- ¿Cree usted que tendría una buena acogida un menú nutritivo?

<b>buena acogida</b>	10	100	1000%
<b>mala acogida</b>	10	100	0%



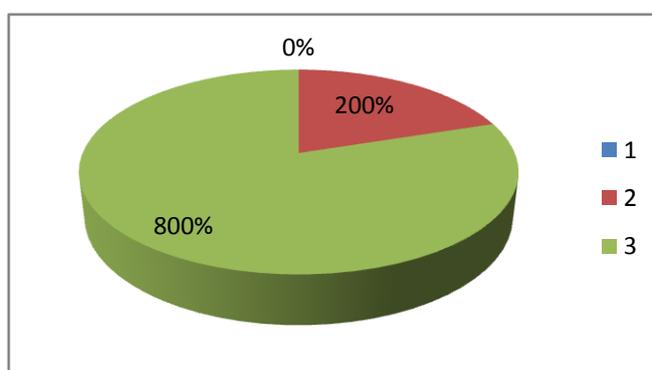
**6.- ¿Qué tipos de ingredientes o productos son los más aconsejables para Tener un buen desempeño laboral?**

Carbohidratos	10	100	300%
frutas acidas	10	100	700%



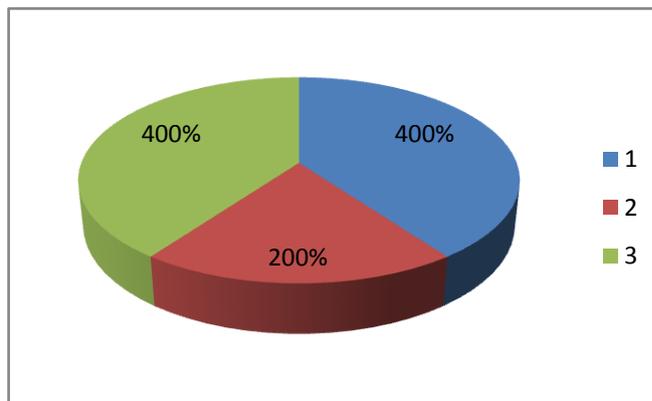
**7.- ¿Cree usted necesario incorporar un alucinógeno para un menú nutricional que contrarreste el estrés?**

<b>mucho</b>	10	100	0%
<b>Poco</b>	10	100	200%
<b>Nada</b>	10	100	800%



### 9.- ¿Qué acogida cree que tenga un menú nutricional gourmet?

<b>Mucho</b>	10	100	400%
<b>Poco</b>	10	100	200%
<b>Nada</b>	10	100	400%



#### 3.1.3 FÓRMULA DEL TAMAÑO DE LA MUESTRA:

**2 TAMAÑO DE LA MUESTRA Y DISEÑO DE ENCUESTAS** (Definir a cuántas personas vamos a preguntar sus hábitos de consumo y sus preferencias relacionadas con el negocio que piensa instalar)

#### TALLER DE APLICACIÓN DE LA FÓRMULA

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{E^2(N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

n = Tamaño de muestra

p = Probabilidad de éxito (0.5)

q = Probabilidad del fracaso (0.5)

N= Tamaño de la población

E= Error admisible (0.5)

Z = Nivel de confianza 95% (1.96)

#### 3.1.4 CÁLCULO DE LA MUESTRA

$$n = \frac{1,6^2 \cdot 50 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2(50 - 1) + 1,6^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = 21$$

### 3.4 MODELO DE LA ENCUESTA:



## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL

### ENCUESTAS

#### Gustos y Preferencias:

Género\_\_\_\_\_ Edad\_\_\_\_\_ Peso\_\_\_\_\_ Altura\_\_\_\_\_

1.- ¿Le gustaría a usted un menú nutricional que contrarreste el estrés?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

2.- ¿Le gustaría que el menú nutricional contenga:

Verduras \_\_\_\_\_ frutas\_\_\_\_\_ carnes\_\_\_\_\_

3.- ¿Cree usted que considere un equilibrado nutricional, el tipo de alimento que consume?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

4.- ¿Posee una dieta específicamente para sus requerimientos nutricionales?

Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_

**5.- ¿Cree que mejorando su nutrición mejorara su ritmo de trabajo?**

Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_

**6.- ¿Qué tipo de alimentos consume diariamente según su percepción?**

Carbohidratos\_\_\_\_ Proteínas\_\_\_\_ verduras o grasas\_\_\_\_

**7.- ¿Cree usted que consume la cantidad necesaria de agua al día?**

Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_

**8.- ¿Esta usted dispuesto/a ha someterse a una dieta especifica para mejorar sus niveles de estrés?**

Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_

**9.- ¿Sabia usted que mediante algunos alimentos usted puede contrarrestar el estrés?**

Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_

**10.- ¿Está usted en condiciones de cambiar sus hábitos alimenticios?**

Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_

### 3.4.1 TABULACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LA MUESTRA:

1. ¿Le gustaría a usted un menú nutricional que contrarreste el estrés?

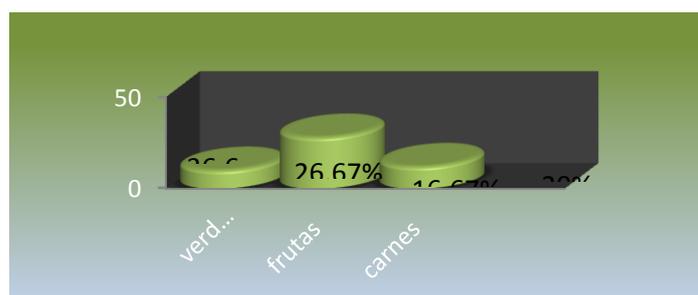
1	Si	No	
	26	24	50



En este gráfico podemos apreciar que la mayoría le gustaría un menú nutricional.

2. ¿Le gustaría que el menú nutricional contenga?

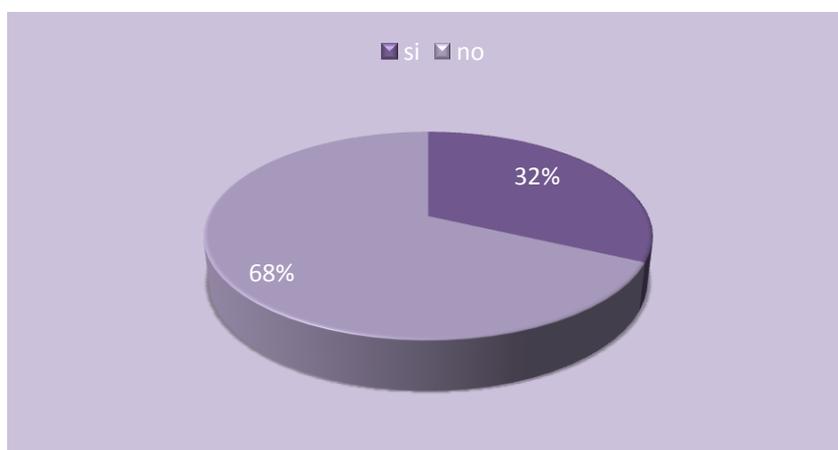
2	verduras	frutas	Carnes	
	10	28	12	50



Aquí podemos ver que la mayoría de empresarios, les gustaría que contenga frutas en el menú nutricional contra el estrés.

**3. ¿Cree usted que considere un equilibrado nutricional, el tipo de alimento que consume?**

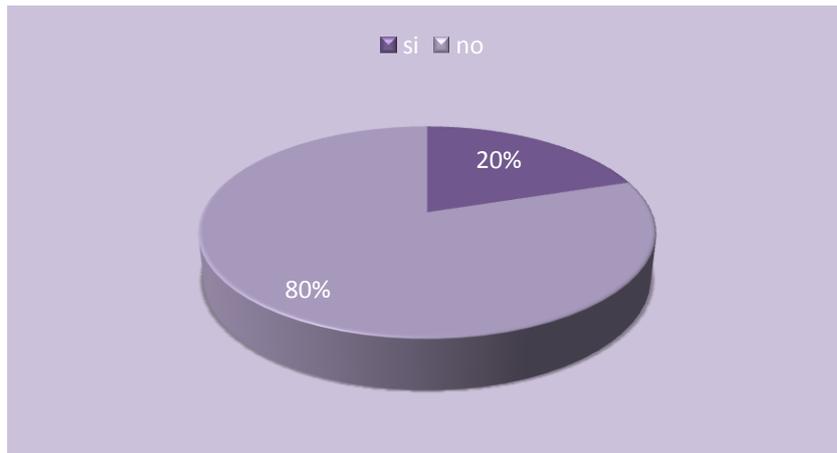
3	Si	No	
	16	34	50



La mayoría de los ejecutivos no toman muy enserio su nutrición.

**4. ¿Posee una dieta específicamente para sus requerimientos nutricionales?**

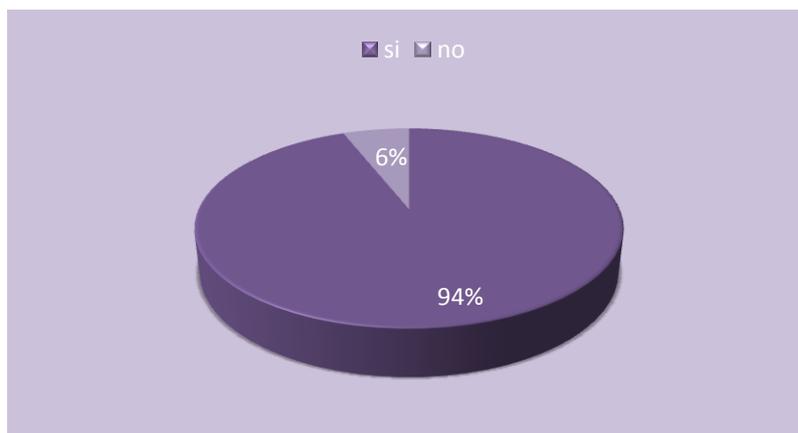
4	Si	No	
	10	40	50



La mayoría no tiene una dieta específica, para sus requerimientos nutricionales.

**5. ¿Cree que mejorando su nutrición mejorara su ritmo de trabajo?**

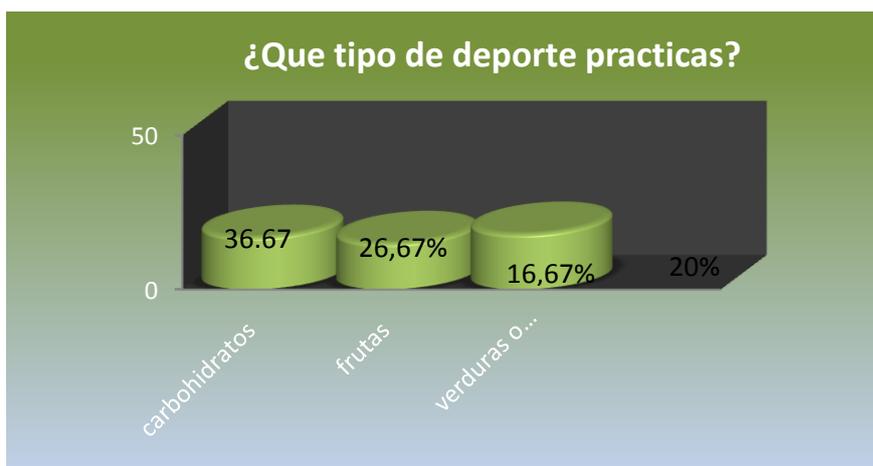
5	Si	No	
	47	3	50



La mayoría de los ejecutivos están de acuerdo que mejorando su nutrición, mejoraran su ritmo de trabajo.

6. ¿Qué tipo de alimentos consume diariamente según su percepción?

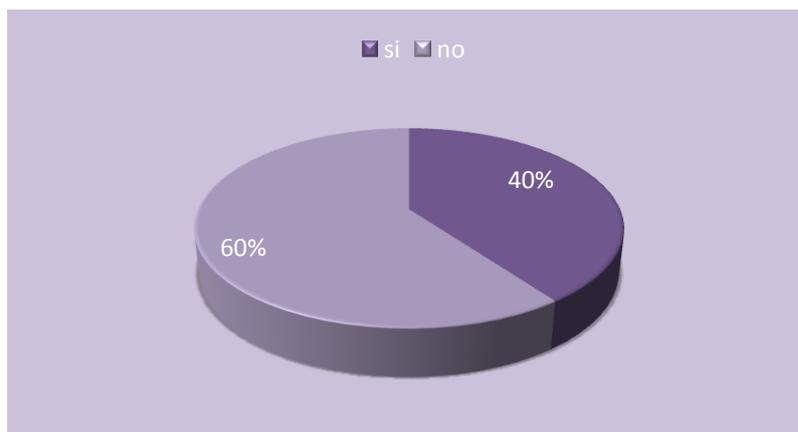
6	Carbohidratos	proteínas	verduras o grasas	
	17	15	18	50



En el gráfico podemos ver que consumen gran cantidad de grasas.

7. ¿Cree usted que consume la cantidad necesaria de agua al día?

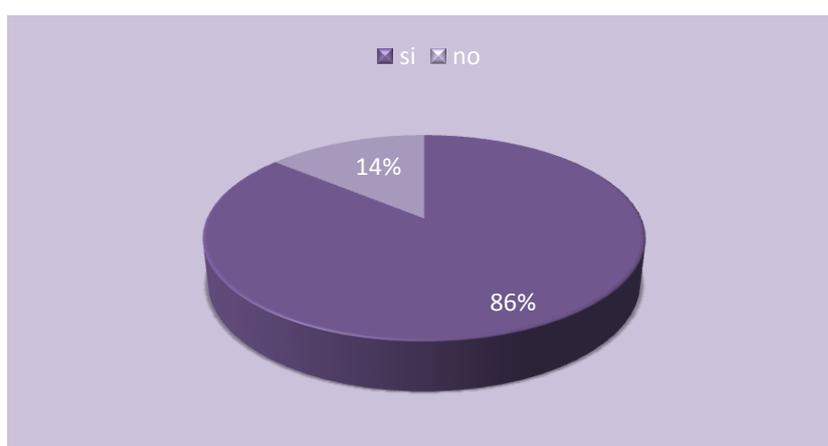
7	Si	No	
	20	30	50



Podemos apreciar que la gran cantidad de ejecutivos consumen gran cantidad de agua, lo que es bastante bueno.

**8. ¿Esta usted dispuesto/a ha someterse a una dieta especifica para mejorar sus niveles de estrés?**

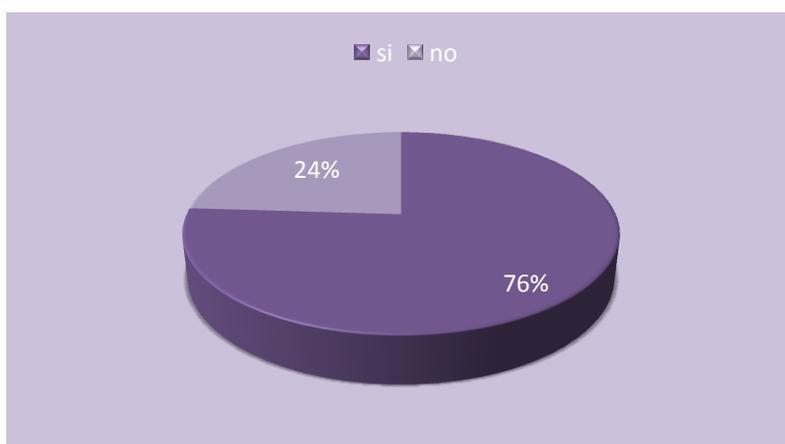
8	Si	No	
	43	7	50



La mayoría esta de acuerdo a someterse a una dieta específica, de esta manera poder mejorar sus niveles de estrés.

**9. ¿Sabía usted que mediante algunos alimentos usted puede contrarrestar el estrés?**

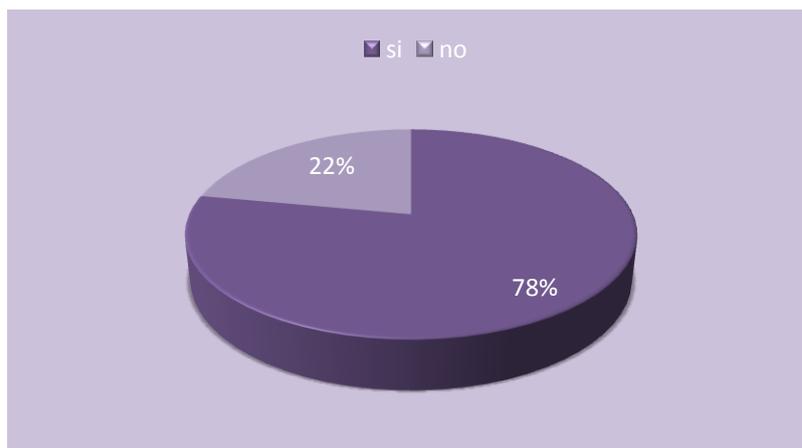
9	Si	No	
	38	12	50



Gran cantidad de ejecutivos están bastante enterados sobre el estrés y los alimentos que lo pueden combatir.

**10. ¿Está usted en condiciones de cambiar sus hábitos alimenticios?**

10	Si	No	
	39	11	50



Que se puede ver en el grafico la mayor parte de ejecutivos están dispuestos a cambiar sus malos hábitos de alimentación.

### 3.5 SEGMENTACIÓN DEL MERCADO:

CRITERIOS DE SEGMENTACIÓN	SEGMENTOS TÍPICOS DEL MERCADO
<b>GEOGRÁFICOS</b>	
País	Ecuador
Región del país	Norte del Distrito Metropolitano De Quito
Clima	Clima variado, templado
<b>DEMOGRÁFICOS</b>	
Ingreso	500 a 800 dólares
Edad	26 – 68
Hombres	32
Mujeres	18
Género	Masculino – Femenino

Ciclo de vida familiar	Joven, soltero, casado, con hijos , divorciado, viudo
Clase social	Alta
Ocupación	Administrativa
<b>PSICOLÓGICOS</b>	
Personalidad	seguros de sí mismo. . .
Estilo de vida	Activa
<b>Hábitos de consumo</b>	
Beneficio	Calidad del producto, precios cómodos
Posición del usuario	Cliente regular, cliente nuevo
Grado de lealtad	Medio
Actitud hacia el producto	Positivo interesado

### 3.6 PERFIL DE CONSUMIDOR:

De acuerdo a la clasificación de nuestros posibles clientes serán ecuatorianos, de la zona Norte Del Distrito Metropolitano De Quito, de entre 30 a 55 años de sexo masculino y femenino, con un ingreso aproximado de 500 dólares de una clase social alta, que ocupan cargos administrativos, y tienen personalidad seguros de sí mismo y activos, que desean calidad del producto con precios cómodos los mismos que están interesados en un menú nutricional que contrarreste este estrés.

### **3.7. OFERTA, DEMANDA Y DEMANDA INSATISFECHA:**

#### Oferta

En economía, oferta se define como la cantidad de bienes o servicios que los productores están dispuestos a ofrecer a un precio dado en un momento determinado.

Está determinada por factores como el precio del capital, la mano de obra y la mezcla óptima de los recursos mencionados, entre otros.

Se expresa gráficamente por medio de la curva de la oferta. La pendiente de esta curva determina cómo aumenta o disminuye la oferta ante una disminución o un aumento del precio del bien. Esta es la elasticidad de la curva de oferta.

La ley de la oferta establece que, ante un aumento en el precio de un bien, la oferta que exista de ese bien va a ser mayor; es decir, los productores de bienes y servicios tendrán un incentivo mayor para ofrecer sus productos en el mercado durante un periodo, puesto que obtendrán mayores ganancias al hacerlo

El sistema de economía de mercado, para desarrollar sus funciones, descansa en el libre juego de la oferta y la demanda. Vamos ahora a centrarnos en el estudio de la oferta y la demanda en un mercado para un bien determinado. Supongamos que los planes de cada comprador y cada vendedor son totalmente independientes de los de cualquier comprador o vendedor. De esta

forma nos aseguramos que cada uno de los planes de los compradores o vendedores dependa de las propiedades objetivas del mercado y no de conjeturas sobre posibles comportamientos. De los demás. Con estas características tendremos un mercado perfecto, en el sentido de que hay un número muy grande de compradores y vendedores, de forma que cada uno realiza transacciones que son pequeñas en relación con el volumen total de las transacciones.

**Competencia perfecta:** Un mercado es perfectamente competitivo cuando hay muchos vendedores pequeños en relación con el mercado, el producto es homogéneo, los compradores están bien informados, existe libre entrada y salida de empresas y decisiones independientes, tanto de los oferentes como de los demandantes.

**Competencia imperfecta:** Una empresa es de competencia imperfecta cuando las empresas oferentes influyen individualmente en el precio del producto de la industria. Las empresas concurrentes no actúan como precio-aceptantes, sino como precio-oferentes, puesto que, de alguna forma, imponen los precios que rigen en el mercado. Recuérdese que la característica fundamental de la competencia perfecta es que, debido a la diversidad de empresas participantes, ninguna tiene capacidad para incidir sobre los precios, de forma que actúan como precio-aceptantes.

**Determinación del precio:** El precio de un bien es su relación de cambio por dinero, esto es, el número de unidades monetarias que se necesitan obtener a cambio una unidad del bien.

***Economía de mercado:*** El sistema de economía de mercado o sistema capitalista se caracteriza porque los medios de producción son propiedad privada. Las decisiones sobre que producir como producir y para quien producir las toma el mercado.

El sistema de economía de mercado se ocupa, tal como se puede inferir de su nombre, en el funcionamiento del mercado. El mercado es el mecanismo que responde a las tres preguntas fundamentales que se plantea todo sistema económico: ¿qué producir? ¿Cómo producir? ¿Para quién se produce?

Cuando se habla de mercado, se está pensando simultáneamente en el juego de la oferta y de la demanda. La interacción de ambas determina los precios, siendo éstos las señales que guían la asignación de recursos. Los precios cumplen dos misiones fundamentales, la de suministrar información y la de proveer incentivos a los distintos agentes, para que, actuando en su propio interés, hagan que el conjunto del sistema funcione eficazmente.

**Demanda:**

La demanda en economía se define como la cantidad de bienes o servicios que los consumidores están dispuestos a comprar a un precio y cantidad dado en un momento determinado. La demanda está determinada por factores como el precio del bien o servicio, la renta personal y las preferencias individuales del consumidor.

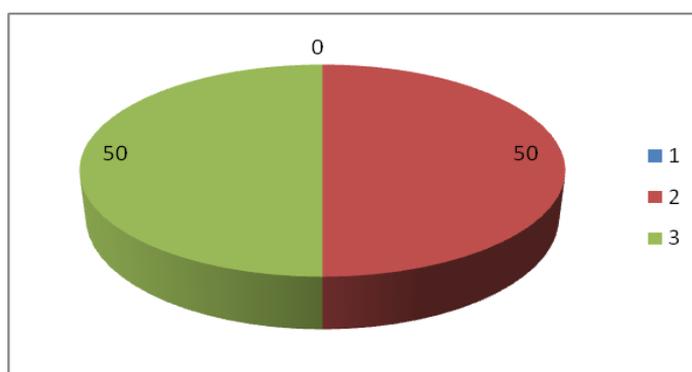
La demanda se expresa gráficamente por medio de la curva de la demanda. La pendiente de la curva determina cómo aumenta o disminuye la demanda ante una disminución o un aumento del precio. Este concepto se denomina la elasticidad de la curva de demanda.

En general, la ley de la demanda indica que existe una relación inversa entre el precio y la cantidad demandada de un bien durante un cierto periodo; es decir, si el precio de un bien aumenta, la demanda por éste disminuye; por el contrario, si el precio del bien disminuye, la demanda tenderá a subir (existen excepciones a esta ley, dependiendo del bien del que se esté hablando).

#### **Demanda Insatisfecha:**

Aquella parte de la Demanda planeada (en términos reales) en que éste excede a la Oferta planeada y que, por lo tanto, no puede hacerse Compra efectiva de Bienes y servicios.

oferta			0
Demanda			50
demanda insatisfecha			50



**CAPÍTULO IV**  
**DESARROLLO DE MENÚS PARA EL ESTRÉS**

#### **4.1 Selección de la materia prima.**

- Los alimentos de calidad tienen su origen en ingredientes de calidad y es responsabilidad del productor cerciorarse de que aquellos que integran sus alimentos sean sanos y seguros.
- Con este fin, el jefe de compras debe disponer de una lista de los ingredientes necesarios y comprar solamente a proveedores reputados, que cumplan con los estándares fijados por la empresa para la adquisición.
- Idealmente los proveedores de mercadería y las compañías subsidiarias a quienes se compran los ingredientes de los alimentos deberían proporcionar al cliente especificaciones exactas acerca de los productos que adquiera.
- Para asegurarse de que los ingredientes cumplen con las especificaciones, el personal que controla la calidad nutritiva de los alimentos debe llevar a cabo un muestreo periódico.
- Todos los ingredientes que llegan a la planta deben ser examinados; es necesario leer sus etiquetas para verificar si contienen drogas medicinales, restos de minerales u otros aditivos.
- En el caso de que el análisis indique que un ingrediente no cumple las especificaciones requeridas y su proveedor suministre continuamente ingredientes inferiores al nivel medio, este último deberá ser borrado de la lista de proveedores.
- Todas las especificaciones del ingrediente tienen que ser actualizadas anualmente o según se considere necesario, para asegurar que su utilización en fórmulas sea coherente con orientaciones actualizadas, es

decir con los últimos conocimientos en materia de salud alimentaria. El jefe de producción es responsable de controlar la lista de especificaciones, en colaboración con el jefe de compras.

- El control de calidad de la producción debe asegurar que el alimento elaborado sea adecuado para las especies que se propone alimentar. El proceso debe incluir un sistema claro de archivado para documentar que se han alcanzado los estándares propios de una fórmula durante todo el período de fabricación. Tales registros deben bastar para permitir la identificación fehaciente del origen del producto

#### **4.2 Calculo de requerimientos nutricionales**

Datos generales:

Hombres:

Peso promedio hombres: 180

Altura promedio: 1.70m

Edad promedio: 28

Mujeres:

Peso promedio: 130

Altura promedio: 1.55m

Edad promedio: 30

#### **4.3 calculo requerimientos nutricionales hombres:**

$(170 - 100)(170 - 150 / 4) +/- 10\%$

$$\text{Peso optimo} = (70) - (5) \pm 10\%$$

$$\begin{aligned} \text{Peso optimo} &= 65 \text{ kg.} && + 71.5 \% \text{ superior} \\ & && - 58.5\% \text{ inferior} \end{aligned}$$

$$\text{I.M.C} = \text{P. kg.} / \text{A}^2$$

$$\text{I.M.C} = 28.31\% \longrightarrow \text{Sobre peso}$$

Reingeniería:

$$\text{N. peso} / \text{A}^2 = 23.5 \text{ kg.}$$

$$\text{N. peso} \times \text{A}^2 = 67.9 \text{ kg.}$$

### Calculo de calorías:

$$\text{C.M.B} = \text{T.A}$$

Peso óptimo (libras  $\times$  10)

$$\text{C.M.B} = 65 \times 2.2 \times 10$$

$$\text{C.M.B} = 1430$$

$$\text{T.A} = \text{Normal}$$

$$1430 \times 2 = 2860$$

1430 kilo calorías = Almuerzo

### Calculo requerimientos nutricionales mujeres:

$$(1.55 - 100) - (1.55 - 150/2) \pm 10\%$$

$$\text{Peso optimo} = (55) - (2.5) \pm 10\%$$

$$\begin{aligned} \text{Peso optimo} &= 52.5 \text{ kg.} && + 63\% \text{ superior} \\ & && - 43\% \text{ inferior} \end{aligned}$$

$$\text{I.M.C} = \text{P.kg.} / \text{A}^2$$

$$\text{I.M.C} = 24.59$$

Reingeniería:

$$N. \text{ peso} / A^2 = 22.5$$

$$N. \text{ peso} \times A^2 = 54.5$$

Calculo de calorías:

$$C.M.B = T.A$$

Peso óptimo (libras  $\times$  10)

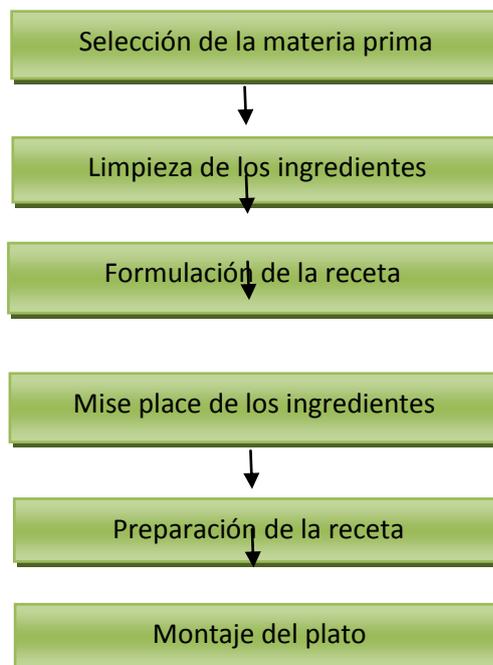
$$C.M.B = 52.5 \times 2.2 \times 10$$

$$C.M.B = 1155$$

$$T.A = \text{Normal}$$

$$1155 \times 2 = 2310$$

1155 kilo calorías = Almuerzo



Elaborado por Carla Revelo

## 4.2 Menús para el estrés

### Menú N° 1

Entrada: Crema de brócoli.

Plato fuerte: Corvina en salsa de limón con puré de zanahoria y vegetales al vapor,

Postre: Mousse de naranja.



### Menú N° 2:

Entrada: consomé de pollo

Plato fuerte: pasta con vegetales y salsa putanezca con albahaca

Postre: kiwi en salsa de limón.



### Menú N° 3:

Entrada: locro de habas

Plato fuerte: carne de cerdo rellena con frutas en salsa agridulce con lechuga, col morada, y brotes de alfalfa.

Postre: torta de mandarina.



### Menú N° 4:

Entrada: sopa de verduras

Plato fuerte: pollo a la plancha con ensalada es carlota (lechuga morada, naranja, maní y tomate)

Postre: bizcochuelo de arrayan.



### Menú N° 5:

Entrada: ceviche de palmito

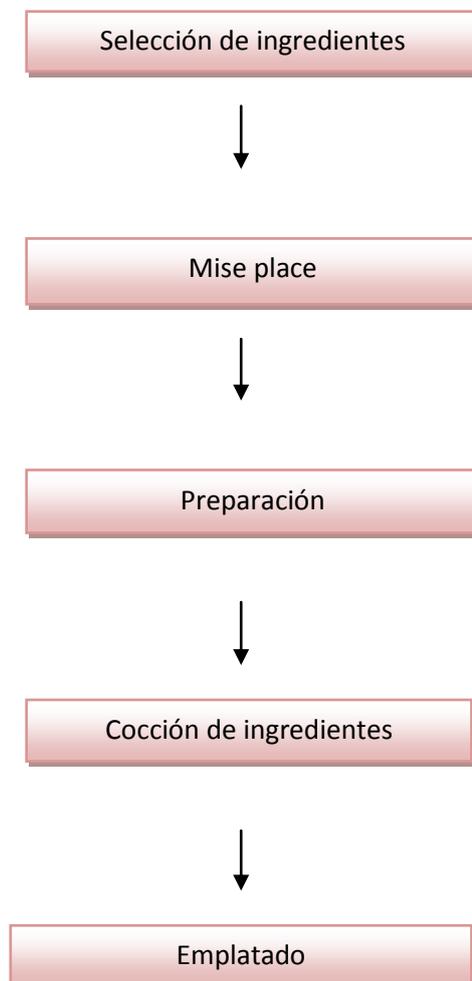
Plato fuerte: ternera al horno en salsa de menta, arroz integral con ensalada tropical (coctel de frutas con mayonesa light y papa)

Postre: pudín de chocolate.

Elaborado por Carla Revelo

Figura 2. Diagrama del bloque de menús

Diagrama de bloque del orden de los menús



Elaborado por Carla Revelo

### 4.3 Calculo de requerimientos, necesidades nutricionales

#### 4.3.1 Planeación de menú genero masculino

Peso

Altura

Edad

Calculo de masa corporal

T.M.B. NORBERTO

### 4.5 Ingredientes

#### Brócoli:

El brócoli, pertenece a la familia de las *Crucíferas*, a la variedad *botrytis* y a la su variedad *cymosa Lam.*

Es un vegetal duro de la familia del repollo o col, alto en vitaminas A y D. Se desarrolla mejor en las estaciones frescas del año. Cada vez es más popular en la cocina española, con formas sencillas de cocinarlo: al vapor, al horno o en exquisitas recetas.

El brócoli es uno de los llamados "superfoods" (súper alimentos) por sus propiedades nutritivas y antioxidantes.

Se puede tomar de muchas formas - al vapor, hervido, a la plancha, gratinado - pero dada su riqueza en vitamina C y ácido fólico, es interesante hacerlo al dente, para que no pierda sus propiedades.

**Valor nutricional**

**Calorías:** 33 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 3.5 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.2 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 2.6 gr/ 100 gr

**Papa:**

Es originaria del altiplano Andino en el siglo VIII a. J.C.. Llegó a España con los conquistadores Españoles en 1570 y de España pasó al resto de Europa, a partir de 1593. A partir del s. XVIII es cuando se extiende de forma masiva sus cultivos y empieza a tener la importancia que se le da ahora.

Es una planta herbácea, que pertenece a la familia de las *Solanaceae*. Necesita de un clima templado-frío, para cultivarse correctamente. Si hace demasiado frío le perjudica.

**Valor nutricional**

**Calorías:** 77 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 1.7 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.2 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 16 gr/ 100 gr

**Pan centeno tajado:**

**El pan de centeno.** ¿Por qué? Pues, además de **ser** muy nutritivo, **el** centeno posee en sí **carbohidratos de liberación lenta**, los cuales nos proporcionan energía a un ritmo más o menos constante durante la práctica totalidad del día. Este pan está recomendado en las dietas de control de peso, fundamental y principalmente por su bajo contenido calórico, y su importante aporte en **fibra**, que ayuda -además- a regular el tránsito intestinal.

### **Valor Nutricional**

**Calorías:** 230 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 6.2 gr/ 100 gr

**Grasas:** 1 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 45.8 gr/ 100 gr

**Orégano:**El Orégano es uno de los condimentos básicos de la cocina italiana y de todos los países mediterráneos, cada país lo usa de distinta manera, pero prácticamente se usa con todo tipo de platos: salsas de tomate, pastas, salsas en general, pizzas, pescados, carnes, pollo, verduras, cordero, estofados, aceites aromatizados, marinadas,...Se usa seco y se puede utilizar desde el principio de la cocción. Combinan muy bien con perejil, romero, tomillo, ajedrea, salvia.

### **Valor nutricional**

**Calorías:** 250 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 10 gr/ 100 gr

**Grasas:** 10 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 50 gr/ 100 gr

**Corvina:** Bajo el nombre común **corvina** se conoce a diferentes especies de peces marinos de la Familia Sciaenidae, dentro del Orden Perciformes. Las especies más conocidas son la **corvina o perca regia** (*Argyrosomus regius*) y la corvina es muy típica del mar Mediterráneo. Son muy apreciadas en la gastronomía y pesca deportiva del litoral del Océano Pacífico de Sudamérica. En la actualidad existen proyectos de acuicultura centrados en estas especies en los que se ha logrado la producción de huevos fértiles por inducción hormonal, y un moderado éxito en la supervivencia de las larvas.

#### **Valor nutricional**

**Calorías:** 94 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 20.8 gr/ 100 gr

**Grasas:** 1.2 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 0 gr/ 100 gr

**Limón:** Fruta cítrica que florece en los limoneros del Mediterráneo aportando salud y un sabor delicioso a muchísimos platos.

Existe en torno a los limones existe una profunda tradición cultural que los hacen excelentes acompañantes de ensaladas, arroces, pescados, deliciosos postres... sacando partido a su acidez y muy notables propiedades para la salud. También es eficaz para dietas de adelgazamiento.

**Valor nutricional****Calorías:** 42 Kcalorías/ 100 gr**Proteínas:** 0.4 gr/ 100 gr**Grasas:** 0.2 gr/ 100 gr**Hidratos de Carbono :** 2 gr/ 100 gr  
3

**Zanahoria:** La zanahoria es de la familia de las *Umbelíferas*. Es muy rica en caroteno, eficaz antioxidante con propiedades anti cancerígenas. La sabiduría popular la considera muy buena para la vista, cicatrizante intestinal, diurética y astringente. También para curar la afonía se hervían zanahorias, se exprimían mezclándolas con agua y con miel (una especie de te de zanahoria).

**Valor Nutricional****Calorías:** 40 Kcalorías/ 100 gr**Proteínas:** 1.2 gr/ 100 gr**Grasas:** 0.2 gr/ 100 gr**Hidratos de Carbono :** 7 gr/ 100 gr

**Apio:** El apio es originario del Mediterráneo, del Cáucaso y del Himalaya. Se tiene constancia, que ya se utilizaba en el antiguo Egipto. Como hortaliza empezó a cultivarse y consumirse a partir de la Edad Media. Actualmente se consume muchísimo en Europa y América por su gran poder diurético. Sobre todo en Francia, Italia y España se utiliza muchísimo.

**Valor Nutricional**

<b>Calorías:</b>	19 Kcalorías/ 100 gr
<b>Proteínas:</b>	1.1 gr/ 100 gr
<b>Grasas:</b>	0.2 gr/ 100 gr
<b>Hidratos de Carbono :</b>	2.4 gr/ 100 gr

**Naranja:** Lanaranja es una fruta cítrica comestible obtenida del naranjo dulce (*Citrus x sinensis*), del naranjo amargo (*Citrus x aurantium*) y de naranjos de otras especies o híbridos, antiguos híbridos asiáticos originarios de India, Vietnam o el sureste de China. Es un hesperidio carnoso de cáscara más o menos gruesa y endurecida, y su pulpa está formada típicamente por once gajos llenos de jugo, el cual contiene mucha vitamina C, flavonoides y aceites esenciales.

#### **Valor nutricional**

<b>Calorías:</b>	48 Kcalorías/ 100 gr
<b>Proteínas:</b>	0.8 gr/ 100 gr
<b>Grasas:</b>	0.2 gr/ 100 gr
<b>Hidratos de Carbono :</b>	9 gr/ 100 gr

**Gelatina sin sabor:** La gelatina es el ingrediente básico de deliciosas golosinas como los marshmallows y las gomitas, pero también de muchos y maravillosos postres clásicos como las mousses, las cremas varias y nuestro tradicional chantilly. La gelatina es el ingrediente que le otorga a muchas preparaciones la textura particular que permite moldearlas de una manera especial.

**Valor Nutricional**

**Calorías:** 338 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 84.4 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 0 gr/ 100 gr

**Azúcar:** Se denomina **azúcar** a la **sacarosa**, cuya fórmula química es  $C_{12}H_{22}O_{11}$ , también llamado azúcar común o azúcar de mesa. La sacarosa es un disacárido formado por una molécula de glucosa y una de fructosa, que se obtiene principalmente de la caña de azúcar o de la remolacha. En ámbitos industriales se usa la palabra **azúcar** o azúcares para designar los diferentes monosacáridos y disacáridos, que generalmente tienen sabor dulce, aunque por extensión se refiere a todos los hidratos de carbono.

**Valor Nutricional**

**Calorías:** 399 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 0 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 99.8 gr/ 100 gr

**Huevo:** Los **huevos** de las aves constituyen un alimento habitual y básico en la especie humana, se presenta protegido por cáscara y su contenido es proteínas (principalmente en albúmina que es la clara o parte blanca del huevo) y lípidos, de fácil digestión, son el componente principal de múltiples platos

dulces y salados, y son un complemento imprescindible en muchos otros debido a sus propiedades aglutinantes.

### Valor Nutricional

**Calorías:** 162 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 12.6 gr/ 100 gr

**Grasas:** 12 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 0.6 gr/ 100 gr

**Piña:** La **Piña** es una fruta tropical originaria de Brasil. Allí la encontraron los españoles durante la conquista de América. Los indígenas la llamaban Ananas, que significa “fruta excelente”. Todos los países la llaman así excepto en España.

La piña es una fruta de la familia de las *Bromeliáceas*, son plantas *herbáceas*, que necesitan de un clima tropical para crecer en su estado óptimo y además debe madurar en el árbol, sino está ácida y no madura fuera.

### Valor Nutricional

**Calorías:** 53 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 0.4 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.3 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 10.5 gr/ 100 gr

**Pollo:** El **gallo doméstico** o **gallo rojo** (*Gallus gallus*) es un ave doméstica perteneciente a la familia Phasianide y una de las cuatro especies del género

*Gallus* . La gallina doméstica tal vez sea el ave más numerosa del planeta, pues se calcula que supera los 13.000 millones de ejemplares.

#### **Valor Nutricional**

**Calorías:** 166 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 19.8 gr/ 100 gr

**Grasas:** 9.6 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 0 gr/ 100 gr

**Alverja:** Pequeña semilla comestible de la planta *Pisumsativum* que se cultiva para su producción y de la cual algunas variedades, como la llamada "tirabeque", se pueden consumir las propias vainas por ser muy tiernas.

#### **Valor Nutricional**

**Calorías:** 90 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 6.8 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.9 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 11.4 gr/ 100 gr

**Pimienta:** La Pimienta es originaria de la India y se cultiva en zonas tropicales de Asia. Se utiliza desde la antigüedad. Ha quedado constancia del uso que hacían de ella los griegos y los romanos. Ya en España, al principio de la llegada de las especias en la Edad Media y antes de ser descubierta la Ruta de las Especias, se utilizaba como moneda de cambio en los mercados, tal era su

valor. Por ese motivo Blasco de Gama, se puso a la búsqueda de la ansiada Ruta de la Especias.

### Valor Nutricional

**Calorías:** 284 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 10.4 gr/ 100 gr

**Grasas:** 2 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 42.5 gr/ 100 gr

.

**Arroz integral:** El arroz integral es el grano sin pulir, desprovisto únicamente de su capa protectora y conservando la piel que rodea al grano, es decir está constituido por la cáscara, la película, el germen y endospermo, concentrando así las vitaminas y minerales, a diferencia del arroz refinado (blanco), formado por el endospermo del grano que contiene básicamente el almidón.

### Valor Nutricional

**Calorías:** 350 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 7.2 gr/ 100 gr

**Grasas:** 2.2 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 74.1 gr/ 100 gr

**Perejil:** El perejil (*Petroselinum crispum*) es una planta herbácea del género *Petroselinum*. Se distribuye ampliamente por todo el mundo y generalmente se cultiva para ser usada como condimento.

**Valor Nutricional**

**Calorías:** 59 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 4.4 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.3 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 7.4 gr/ 100 gr

**Pasta:** Se denomina **pasta** a los alimentos preparados con una masa cuyo ingrediente básico es la harina de trigo, mezclada con agua, y a la cual se puede añadir sal, huevo u otros ingredientes, conformando un producto que generalmente se cuece en agua hirviendo. Comúnmente se utiliza el trigo duro en su elaboración.

**Valor Nutricional**

**Calorías:** 359 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 12.7 gr/ 100 gr

**Grasas:** 1.5 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 72.3 gr/ 100 gr

**Aceite de oliva:** El **aceite de oliva** es un aceite vegetal de uso principalmente culinario que se extrae del fruto recién recolectado del olivo (*Olea europaea*) denominada oliva o aceituna. Casi la tercera parte de la pulpa de la aceituna es aceite, es por esta razón por la que desde muy antiguo se ha extraído fácilmente su aceite con una simple presión ejercida por un primitivo molino (*almazara*). Su uso es fundamentalmente culinario, pero se ha empleado con propósitos cosméticos, así como cotidianos en las lámparas de aceite. La oliva

o aceituna no se puede comer debido a la amargura de su sabor (debida principalmente a la presencia de compuestos fenólicos), este sabor se reduce en gran medida mediante la aplicación de diversos procesos de curado.

No obstante el 90% de la producción mundial de olivas va a producir el aceite.<sup>2</sup> Tan sólo un 2% de la producción mundial se realiza fuera del área del mediterráneo y España, Italia y Grecia acaparan las tres cuartas partes de la producción mundial.

### Valor Nutricional

**Calorías:** 899 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 0 gr/ 100 gr

**Grasas:** 99.9 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 0 gr/ 100 gr

**Anchoa:** Pescado curado en salmuera preparado con ciertas especies de peces del género *Engraulis* (boquerones), en particular ***Engraulis encrasicolus***.

- El nombre común de varios peces de la familia **Engraulidae**

### Valor nutricional

**Calorías:** 142 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 21.5 gr/ 100 gr

**Grasas:** 6 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 0.5 gr/ 100 gr

**Ajo:**

Una de las virtudes más resaltantes del ajo, es la de ser un excelente germicida.

No se conoce desinfectante, sahumados, germicida y purificador más poderoso que este bulbo ; limpia los intestinos, depura la sangre y renueva todo el sistema interno, pudiendo ser usado interna y externamente por el más delicado inválido como por el más sano, ya que es perfectamente inofensivo.

**Valor Nutricional**

**Calorías:** 120 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 4.3 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.2 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 24.4 gr/ 100 gr

Cuando se va a consumir inmediatamente conviene comprarlo rojo brillante; si se va a tomar días después, no importa adquirirlo con una tonalidad más clara, que se acentuará si se guarda en un sitio fresco. Es un buen aperitivo, diurético y laxante.

Según explica el experto en nutrición, Jesús Llona Larrauri, el tomate –de origen mexicano o peruano- llegó a Europa a comienzos del siglo XVI de la mano de los conquistadores españoles, pero tuvieron que pasar casi dos siglos

para que se asentara de forma definitiva en las costumbres alimenticias. Hoy es protagonista indiscutible de la cocina española y de las de todo el mundo.

### Valor Nutricional

**Calorías:** 23 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 0.8 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.2 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 3.5 gr/ 100 gr

La **alcaparra** (*Capparis spinosa*) son los frutos (*Alcaparrones*) y las yemas o capullos florales que no se han abierto (*Alcaparras*) comestibles; pertenecen a un arbusto espinoso llamado alcaparra o alcaparro que se encuentra en zonas secas del Mediterráneo (Gerona, Andalucía y especialmente en las Baleares).

### Valor Nutricional

**Calorías:** 43 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 2.3 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.8 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 4.8 gr/ 100 gr

**Aceitunas:** La **aceituna** es el fruto del olivo. Se le puede llamar también **oliva**.

Las aceitunas se consumen en fresco pasando primero por un proceso de maceración que elimina el sabor amargo que tienen debido a un glucósido conocido como *Oleuropeína*. En Extremadura y Andalucía son muy populares las aceitunas aliñadas tomadas como aperitivo.

**Valor Nutricional**

**Calorías:** 165 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 1.2 gr/ 100 gr

**Grasas:** 16.8 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 0 gr/ 100 gr

**El kiwi:** Es originario de China, por ello, se lo conoce como grosella silvestre china.

Sin embargo, fueron los agricultores de Nueva Zelanda quienes lo popularizaron por toda la zona y, debido a ello, luego en los Estados Unidos se lo bautizó con el nombre del emblema nacional de ese país de Oceanía: el pájaro kiwi.

Entre las principales propiedades de esta fruta extraña y hasta, podría decirse, de aspecto “gracioso”, se encuentra el hecho de que es una fuente importantísima de vitamina C: un solo kiwi aporta más de lo que un adulto requiere por día de esa vitamina –necesaria para conservar el sistema inmunológico sano-. Además, contiene potasio que, entre otros beneficios, ayuda a contrarrestar el alto consumo de sodio de la dieta media occidental, lo que ayuda a evitar problemas de hipertensión.

**Valor Nutricional**

**Calorías:** 56 Kcalorías/ 100 gr

<b>Proteínas:</b>	1 gr/ 100 gr
<b>Grasas:</b>	0.8 gr/ 100 gr
<b>Hidratos de Carbono :</b>	9.1 gr/ 100 gr

**Tamarindo:** El árbol puede llegar a medir hasta 20 m de altura. Las hojas del tamarindo tienen por lo general de 10 a 18 foliolos. El árbol produce unos frutos marrones parecidos a bolsas, que contienen una pulpa y están cubiertas, y dentro de ellas se encuentran las semillas. Las semillas pueden ser raspadas para acelerar la germinación.

#### **Valor Nutricional**

<b>Calorías:</b>	238 Kcalorías/ 100 gr
<b>Proteínas:</b>	2.3 gr/ 100 gr
<b>Grasas:</b>	0.2 gr/ 100 gr
<b>Hidratos de Carbono :</b>	56.7 gr/ 100 gr

**Habas:** Los orígenes de las **Habas** están en Jericó, en la era cristiana. Como también existe constancia en los libros y en escritos encontrados, que ya se consumía en el Antiguo Egipto, Grecia y Roma.

Los romanos, por ejemplo, lo comían para potenciar su virilidad. La costumbre, que ha existido siempre del Roscón de Reyes, lo hemos heredado de los Romanos y fueron ellos quienes idearon lo de poner una haba dentro del roscón y al que le tocaba era el rey de la fiesta.

Pertenece a la familia de las *leguminosas*, y a la subfamilia de las *fabáceas*. Se consumen en invierno, de enero a junio.

### Valor Nutricional

**Calorías:** 390 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 23.5 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.8 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 60 gr/ 100 gr

**Leche:** Se entiende como leche al producto integral del ordeño total e ininterrumpido, en condiciones de higiene que da la vaca lechera en buen estado de salud y alimentación. Esto además, sin aditivos de ninguna especie. Agregado a esto, se considera leche, a la que se obtiene fuera del período de parto.

### Valor nutricional

**Calorías:** 32 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 3.4 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.1 gr/ 100 gr

**Hidratos de** 4.7 gr/ 100 gr

**Carne de cerdo:** La **carne de cerdo** o **carne de porcino** es un producto cárnico procedente del cerdo. Es una de las carnes más consumidas en el mundo. Algunas religiones la consideran un alimento prohibido. Por ejemplo, el judaísmo la considera *treifa* y el islamismo, *haram*. Es además una de las más aprovechadas, porque se utiliza casi todo el cuerpo del animal, así como muchos de sus subproductos: jamón, chorizo, bacon, morcilla, tocino, paté, etc.

**Valor Nutricional**

**Calorías:** 200 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 18.5 gr/ 100 gr

**Grasas:** 14 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 0 gr/ 100 gr

**Mora:** Es el nombre que reciben diversos frutos comestibles de distintas especies botánicas. Son frutas o bayas que, a pesar de proceder de especies vegetales completamente diferentes, poseen aspecto similar y características comunes. En ocasiones, las distintas moras pueden ser confundidas e incluso obviadas, dado que al usar la palabra mora para hablar de dicha fruta, puede hacerse referencia, simplificando, a dos tipos de bayas procedentes de dos géneros distintos de vegetales con rasgos fenotípicos muy dispares entre sí, el género morus y el género rubus.

**Valor Nutricional**

**Calorías:** 258 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 11.4 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.57 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 61.4 gr/ 100 gr

**Frutilla:** es una planta perenne de la familia de las **Rosáceas**, cuyo **fruto** es comestible. La planta presenta tallos rastreros, con estolones, hojas vellosas y

flores blancas o amarillentas. El fruto mide cerca de un centímetro de largo, es rojo, tiene sabor dulce y presenta un aroma característico.

### **Valor Nutricional**

**Calorías:** 35 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 0.8 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.4 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 5.5 gr/ 100 gr

**Lechuga:** Uno de los tradicionales alimentos de nuestra civilización: persas, griegos y romanos ya la cultivaban y se beneficiaban de sus propiedades alimenticias. Es un ingrediente de nuestra alimentación por antonomasia y su sabor fresco combina muy con casi todos los ingredientes de nuestras ensaladas.

Su hoja tiene un alto contenido en fibra, la sabiduría popular le confiere propiedades para la anemia y debilidad en general, diurético, favorecedora del sueño (recomendada para los que padecen de insomnio) e incluso para la cura de bronquitis leves o. incluso, la caspa; muy aconsejable para dietas de pérdida de peso.

### **Valor Nutricional**

**Calorías:** 20 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 1.3 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.5 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 1.5 gr/ 100 gr

**Col morada:** Muy semejante al repollo, pero menos cerrada, y de color encendido que tira a morado.

La col lombarda es un repollo comestible de sabor ligeramente dulce y muy apreciado, que se caracteriza por el atractivo de su color morado, magenta o púrpura oscuro de sus hojas.

#### **Valor Nutricional**

**Calorías:** 20 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 3 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.4 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 2.4 gr/ 100 gr

**Brotos de alfalfa:** Si bien comúnmente son conocidos como alimento del ganado, es muy bueno incorporarlos a la dieta humana, ya que por su contenido de calcio son muy buenos para el sistema óseo. También aportan vitaminas A, B, C, E y K. Es una leguminosa muy completa ya que además contiene minerales y proteínas.

#### **Valor Nutricional**

**Calorías:** 30 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 1.8 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.2 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 4.5 gr/ 100 gr

**Mandarina:** Los cítricos existen desde hace 20 millones de años y su origen está en el sudeste asiático. Concretamente de China, Indochina e India. De ahí le viene el nombre, por color del traje que usaban los mandarines chinos. Desde entonces se han extendido por todo el mundo y han evolucionado de muy distintas maneras, saliendo muchas variedades.

#### **Valor nutricional**

**Calorías:** 44 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 0.6 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.2 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 9.2 gr/ 100 gr

**Maní:** *Arachis hypogaea* pertenece a la familia de las leguminosas, es originario de la zona andina del noroeste de Argentina, Perú, Bolivia, Brasil y Paraguay; se cultiva a gran escala en China e India. Los indios extendieron su cultivo en otras regiones americanas y los colonizadores lo hicieron en Europa y el continente africano. En Argentina, Perú y Bolivia se la llama "*Maní*" y en México "*Cacahuete*".

#### **Valor Nutricional**

**Calorías:** 563 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 25.2 gr/ 100 gr

**Grasas:** 46 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 7.9 gr/ 100 gr

**Arrayan:** Hay varias especies de arrayanes en el bosque andino. “Sus hojas brillantes y de un olor exquisito, que se usan en la colada morada, se unen a sus flores blancas de mediano tamaño y a su corteza lisa y roja para darle un atractivo muy especial”, narra el biólogo Patricio Mena en su texto La perpetua primavera.

Sus frutos, parecidos en forma a una uva, son comestibles.

El arrayán pertenece a la familia del eucalipto, lo que se puede ver en sus cortezas lisas y en sus hojas olorosas. Ejemplares de estos árboles, mezclados con otras especies, pueden verse en la avenida Coruña, desde la Plaza Artigas hacia la Orellana, en Quito.

### **Valor Nutricional**

**Calorías:** 37 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 0.7 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.45 gr/ 100 gr

5.2 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :**

**Naranjilla:**Lulo, naranjilla o ñoqui es una planta solanácea que crece en forma espontánea en los Andes, entre los 1.200 y 2.100 msnm encontrándose, especialmente, en condiciones de sotobosque, en sitios frescos y sombreados,

cercanos a corrientes de agua, con temperaturas entre 17° y 20° C. Se encuentra en Colombia, Ecuador, y Costa Rica.

La planta se propaga fácilmente por semilla, es de rápido crecimiento, fructifica a los 10 ó 12 meses y crece hasta 1.50 a 2.50 metros de altura. Se ramifica desde el suelo y los tallos son muy robustos, semileñosos, cilíndricos y velludos.

### **Valor Nutricional**

**Calorías:** 28 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 0.7 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0.1 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 6.8 gr/ 100 gr

**Palmito:** El **palmito**, **chonta** o **jebato** es un producto alimentario obtenido del cogollo de varias especies de palmera, en particular del cocotero (*Cocos nucífera*), la jusrá (*Euterpe edulis*), el asaí(*Euterpe olerácea*), el pijuayo o pejibayo (*Bactrisgasipaes*) y una variedad de moriche de la especie *Mauritiaminor*, común y nativa de la cuenca del Orinoco y de otras partes de la América del Sur.

### **Valor Nutricional**

**Calorías:** 43 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 2.5 gr/ 100 gr

**Grasas:** 0 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 8 gr/ 100 gr

**Ternera:** Se llama **carne de ternera** a la carne de las vacas que se han criado por lo menos seis meses de edad hasta el momento de sacrificio. Estas reses pesan 135 kg de promedio. El valor nutritivo de la carne de ternera es la misma que la de buey. La industria cárnica es la encargada de procesar los subproductos de la carne de ternera.

#### **Valor Nutricional**

**Calorías:** 229 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 23.1 gr/ 100 gr

**Grasas:** 15.2 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 0 gr/ 100 gr

**Mayonesa light:** La mayonesa es una emulsión espesa formada básicamente por aceite vegetal, huevo entero o yema de huevo, vinagre o zumo de limón y sal. El hecho de que su base sea el aceite la convierte en una de las salsas con un contenido energético muy elevado. La mayonesa comercial contiene aproximadamente un 65 % de aceite por peso. Aporta alrededor de 175 calorías por cucharada sopera de unos 25 gramos, y además de su aporte graso destaca por su elevado contenido en colesterol, puesto que el huevo es uno de sus ingredientes.

#### **Valor Nutricional**

**Calorías:** 735 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 1.5 gr/ 100 gr

**Grasas:** 82.5 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 0 gr/ 100 gr

### **Chocolate:**

El **chocolate** (náhuatl: *xocolatl* ) (Maya: *chocolha*)<sup>2</sup>es el alimento que se obtiene mezclando azúcar con dos productos derivados de la manipulación de las semillas del cacao: una materia sólida (*la pasta de cacao*) y una materia grasa (*la manteca de cacao*) A partir de esta combinación básica, se elaboran los distintos tipos de chocolate, que dependen de la proporción entre estos elementos y de su mezcla o no con otros productos tales como leche y frutos secos.

### **Valor Nutricional**

**Calorías:** 510 Kcalorías/ 100 gr

**Proteínas:** 5.3 gr/ 100 gr

**Grasas:** 30 gr/ 100 gr

**Hidratos de Carbono :** 47 gr/ 100 gr

**Cebolla:** La cebolla estimula el apetito y regulariza las funciones del estómago, es diurética, por lo tanto es un medio importante, como depurativo del organismo.

### **Valor Nutricional**

<b>Calorías:</b>	32 Kcalorías/ 100 gr
<b>Proteínas:</b>	1.1 gr/ 100 gr
<b>Grasas:</b>	0.2 gr/ 100 gr
<b>Hidratos de Carbono :</b>	5.3 gr/ 100 gr

Sal: La historia de la sal trata del uso y comercio que se le ha dado durante siglos la única "roca" comestible por el ser humano. Su uso está generalizado en todas las gastronomías del mundo, bien sea como condimento, bien como conservante específico de algunos alimentos, como es el caso de las salazones de carne y pescado.

#### **Valor Nutricional**

<b>Calorías:</b>	0 Kcalorías/ 100 gr
<b>Proteínas:</b>	0 gr/ 100 gr
<b>Grasas:</b>	0 gr/ 100 gr
<b>Hidratos de Carbono :</b>	0 gr/ 100 gr

#### 4.6 Recetas estándar y tablas nutricionales, para trabajadoras mujeres de la empresa petrolera Dygoil

### Menú #1 Mujeres

#### Entrada:

RECETA ESTÁNDAR VALORADA								
<b>NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:</b> Crema de Brocoli								
<b>Responsable:</b> Carla Revelo								
<b>Peso de la preparación:</b>		250						
<b>Número de porciones:</b>		1						
<b>Tiempo Total:</b>		15 min		<b>FOTOGRAFIA</b>				
ÁREA OPERATIVA				ÁREA ADMINISTRATIVA				
Ingredientes	U.Medida	Cant:	Use en place	paración/elaboració	Tiempo	Cant.	P.V.P	Costo I.M.P
brocoli	Gr.	60	Procesar	1.- licuar el brocoli y reservar	1 minuto	454	0,50	0,07
cebolla perla	Gr.	8	Brunoise	2.- sofreir la cebolla	3 minutos.	454	0,50	0,00
fondo de res	c.c	10	Añadir.	y añadir el fondo		1000	0,80	0,01
maicena	Gr.	7	Añadir.	sal y pimienta		454	1,30	0,02
leche	c.c	10	Añadir.	3.- mezclar la maicena	1 minuto	1000	0,75	0,01
Sal	Gr.	3	Añadir.	con la leche		454	0,30	0,00
pimienta	Gr.	2	Añadir.	4.- mezclar los pasos	5 minutos	454	0,80	0,00
Aceite	c.c	4	Añadir.	1, 2 y 3 y cocinar.		1000	1,80	0,01
<b>Total:</b>		<b>104</b>						
<b>Total Materia Prima</b>								<b>0,11</b>
<b>Mano de Obra</b>								0,38
10% CIF (3% insumos,7% MOI)						10%		0,01
<b>Total Costo</b>								0,39
<b>Costo Porcion</b>								<b>0,51</b>
<b>% Margen de Contribución</b>						30%		0,15
<b>Precio de Venta</b>								<b>0,66</b>

Elaborado: Carla Revelo

Cargo: chef

Fecha: 04 – 03 – 2012

#### Firmas de Responsabilidad

---

Chef

---

Chef ejecutivo

**Valor nutricional Mujeres:****Entrada:****Menú #1****Almuerzo****Crema de brócoli**

			<b>Valor Gramos</b>	
<b>Ingredientes</b>	<b>cantidad (gr)</b>	<b>Proteína</b>	<b>grasa</b>	<b>carbohidrato</b>
Brócoli	180	6,3	0,36	4,68
cebolla perla	24	0,3	0,03	2,64
fondo de res	30	0	0	0
maicena	21	1,65	0,45	16,02
leche	30	0,93	0,93	1,44
Aceite	12	0	11,97	0
		9,18	13,74	24,78
	valor en calorías	36,72	123,66	99,12
	calorías entrada	259,5		

**Elaborado por Carla Revelo**

## Receta estándar mujeres

### Plato fuerte:

RECETA ESTÁNDAR VALORADA								
<b>NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:</b> Corvina en salsa de limon								
<b>Responsable:</b> Carla Revelo								
<b>Peso de la preparación:</b>		250						
<b>Número de porciones:</b>		1						
<b>Tiempo Total:</b>		15 min			<b>FOTOGRAFIA</b>			
ÁREA OPERATIVA				ÁREA ADMINISTRATIVA				
Ingredientes	U.Medida	Cant:	Tiempo en place	preparación/elaboración	Tiempo	Cant.	P.V.P	Costo I.M.P
Corvina	Gr.	180	Procesar	1.- sasonar con sal y pimienta.	1 minuto	454	4,00	1,59
Limón	Gr.	30	Brunoise	2.- sacar el zumo y cocinar con el azucar y sal.		1000	1,00	0,00
Cebolla	Gr.	5	Añadir.	2.- Sofreir la	3 minutos.	454	0,50	0,01
Zanahoria	Gr.	10	Procesar	Escalfar y hacer pure.		454	0,50	0,01
Brocoli	Gr.	5	Escalfar	Cocinar		454	0,50	0,01
Vainitas	Gr.	5	Escalfar	Cocinar		454	0,50	0,01
Coliflor	Gr.	2	Escalfar	Cocinar		454	0,50	0,00
Sal	Gr.	3	Añadir.	3.-Mezclar	1 minuto	454	0,30	0,00
Pimienta	Gr.	2	Añadir.	la maicena		454	0,80	0,00
Aceite	C.C	4	Añadir.	con la leche		1000	1,80	0,01
<b>Total:</b>		<b>104</b>		4.-Mezclar	5 minutos			
				los pasos 1,2				
				3, y cocinar				
				<b>Total Materia Prima</b>				<b>1,63</b>
				<b>Mano de Obra</b>				<b>0,38</b>
				10% CIF (3% insumos,7% MOI)		10%		<b>0,16</b>
				<b>Total Costo</b>				<b>0,54</b>
				<b>Costo Porcion</b>				<b>2,17</b>
				<b>% Margen de Contribución</b>		30%		<b>0,65</b>
				<b>Precio de Venta</b>				<b>2,82</b>

Elaborado: Carla Revelo

Cargo: chef

Fecha: 04 – 03 – 2012

### Firmas de Responsabilidad

\_\_\_\_\_

**Chef**

\_\_\_\_\_

**Chef ejecutivo**

## Valor nutricional mujeres

### Plato fuerte:

Corvina en salsa de limón			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	Grasa	carbohidrato
Corvina	540	100,44	5,4	0
Limón	90	1,17	0,09	7,74
cebolla perla	15	0,21	0,03	1,65
zanahoria	30	0,21	0,06	3
Brócoli	15	0,51	0,03	0,39
vainitas	15	0,3	0,06	0,87
Coliflor	6	0,15	0	0,3
Aceite	12	0	11,97	0
	0	102,99	17,64	13,95
	valor en calorías	411,96	158,76	55,8
	calorías plato fuerte	626,52		

Elaborado por Carla Revelo



## Valor nutricional mujeres

### Postre

#### mousse de naranja

Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	Valor Gramos	
			Grasa	carbohidrato
Naranja	210	1,89	0,21	25,2
Limón	30	0,39	0,03	2,58
almidón de maíz	30	2,37	0,66	22,89
Huevos	12	1,44	1,26	0,27
Leche	24	0,72	0,72	1,11
	0	6,81	2,88	52,05
	valor en calorías	27,24	25,92	208,2
	calorías postre	261,36		
	<b>calorías totales</b>	<b>1147,38</b>		

Elaborado por Carla Revelo



## Valor nutricional mujeres

### Entrada

#### Menú #2

#### Almuerzo

Consomé de pollo			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	grasa	carbohidrato
Pollo	120	25,92	3,24	0
cebolla blanca	16	0,2	0,04	1,76
Alverja	16	1,2	0,06	3,42
zanahoria	16	0,12	0,04	1,6
arroz	12	0,78	0,08	9,64
Aceite	10	0	9,98	0
	0	28,22	13,44	16,42
	valor calorías	112,88	120,96	65,68
	calorías entrada	299,52		

Elaborado por Carla Revelo



## Valor nutricional mujeres

### Plato fuerte

Pasta con vegetales en salsa putanezca			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	grasa	carbohidrato
Pasta	60	8,04	0,3	43,74
Cebolla	10	0,12	0,01	1,25
Brócoli	10	0,35	0,02	0,26
zanahoria	10	0,07	0,02	1
pimiento rojo	10	0,12	0,01	0,38
pimiento verde	10	0,12	0,01	0,38
pimiento amarillo	10	0,12	0,01	0,38
anchoas	14	2,8	22,4	0,08
Ajo	8	0,35	0,01	1,52
tomate	20	0,2	0,12	1,02
alcaparras	10	0,23	0,08	0,48
Aceite	8	0	7,99	0
		12,52	30,98	50,49
	valor calorías	50,08	278,82	201,96
	calorías plato fuerte	530,86		

Elaborado por Carla Revelo



## Valor nutricional mujeres

### Postre

kiwi en salsa de limón

			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	grasa	carbohidrato
kiwi	160	1,6	1,28	14,56
Limón	20	0,26	0,02	1,72
canela en polvo	10	0,38	0,3	7,9
hojas de menta	10	0,38	0,3	7,9
Azúcar	40	0	0	39,92
		2,62	1,9	72
valor calorías		10,48	17,1	288
calorías postre		315,58		
<b>calorías totales</b>		<b>1145,96</b>		

Elaborado por Carla Revelo



## Valor nutricional mujeres

### Entrada

#### Menú #3

#### Almuerzo

Locro de habas			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	grasa	carbohidrato
habas	65	15,27	0,52	39
Papas	20	0,34	0,04	3,2
Col	10	0,3	0,04	0,24
Leche	14	0,42	0,42	0,64
queso	9	1,95	1,26	0,27
cebolla	10	0,12	0,02	1,1
		18,4	2,3	44,45
	valor en calorías	73,6	20,7	177,8
	calorías entrada	272,1		

Elaborado por Carla Revelo

## Receta estándar mujeres

### Plato fuerte

RECETA ESTÁNDAR VALORADA								
<b>NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:</b> carne de cerdo relleno con frutas								
<b>Responsable:</b> Carla Revelo								
<b>Peso de la preparación:</b>		250						
<b>Número de porciones:</b>		1						
<b>Tiempo Total:</b>		26 minutos		<b>FOTOGRAFIA</b>				
ÁREA OPERATIVA				ÁREA ADMINISTRATIVA				
Ingredientes	U.Medida	Cant:	Uso en preparación/elaboración	Tiempo	Cant.	P.V.P	Costo I.M.P	
carne de cerdo	Gr.	135	limpiar	1.- sasonar con sal y pimienta	1 minuto	454	3,00	0,89
frutilla	Gr.	15	rodajas	2.- rellenar la carne con las frutas y bañar con el vino	3 minutos	454	1,00	0,00
kiwi	Gr.	15	rodajas	3.- meter al horno por 20 minutos	20 minutos	454	0,50	0,02
melon	Gr.	15	rodajas	4.- mezclar la col y la lechuga	1 minuto	1000	2,00	0,02
ciruelas	Gr.	10	Bronoise	5.- montaje del plato	1 minuto	454	0,50	0,01
vino tinto	c.c	8	añadir			454	1,00	0,03
lechuga	Gr.	10	Rayada			454	0,50	0,01
col morada	Gr.	10	Rayada			454	0,50	0,01
brotos de alfalfa	Gr.	15	añadir			454	1,00	0,03
limon	c.c	8	añadir			454	0,50	0,01
sal	Gr.	5	añadir			454	0,30	0,00
pimienta	Gr.	4	añadir			454	0,80	0,01
<b>Total:</b>		<b>250</b>						
<b>Total Materia Prima</b>								<b>1,09</b>
<b>Mano de Obra</b>								<b>0,38</b>
					10%	10%		0,11
<b>Total Costo</b>								<b>0,49</b>
<b>Costo Porcion</b>								<b>1,58</b>
					30%			0,47
<b>% Margen de Contribución</b>								
<b>Precio de Venta</b>								<b>2,05</b>

Elaborado: Carla Revelo

Cargo: chef

Fecha: 04 – 03 – 2012

### Firmas de Responsabilidad

\_\_\_\_\_  
**ChefChef ejecutivo**

## Valor nutricional mujeres

### Plato fuerte

Carne de cerdo relleno con frutas			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	grasa	carbohidrato
carne de cerdo	405	81	16,2	0
frutilla	45	0,36	0,27	3,12
kiwi	45	0,45	0,36	4,11
melón	30	0,24	0,06	1,95
ciruelas	30	2,4	0,24	4,5
lechuga	30	0,21	0,06	0,66
col morada	30	0,9	0,12	0,72
brotos de alfalfa	45	2,97	0,18	0,9
limón	24	0,3	0,06	2,04
	0	88,83	17,55	18
	valor en calorías	355,32	157,95	72
	calorías plato fuerte	585,27		

Elaborado por Carla Revelo



## Valor nutricional mujeres

### Postre

#### Torta de mandarina

Torta de mandarina			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	Grasa	carbohidrato
mandarina	160	1,44	0,48	17,44
Huevos	10	1,2	1,08	0,24
Harina	30	3,16	0,4	22,24
Azúcar	20	0	0	19,96
	0	5,8	1,96	59,88
	valor en calorías	23,2	17,64	239,52
	calorías postre	280,36		
	<b>calorías totales</b>	<b>1137,73</b>		

Elaborado por Carla Revelo



## Valor nutricional mujeres

### Entrada

#### Menú #4

#### Almuerzo

Sopa de verduras			Valor	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	grasa	carbohidrato
brócoli	225	7,9	0,45	5,85
choclo	55	2	0,65	10,8
vainitas	40	0,8	0,1	2,3
acelga	40	0,95	0,2	1,7
habas	40	9,8	0,8	25
zanahoria	25	0,2	0,05	2,5
Col	35	0,55	0,1	1,8
		22,2	2,35	49,95
	valor en calorías	88,8	21,15	199,8
	calorías entrada	309,75		

Elaborado por Carla Revelo



## Valor nutricional mujeres

### Plato fuerte

Pollo a la plancha en salsa de escaleta			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	grasa	carbohidrato
pollo	300	64,8	8,1	0
pimiento rojo	40	0,48	0,08	1,52
huevo	39	4,68	4,17	0,93
limón	26	0,32	0,02	2,22
arroz integral	38	2,73	0,83	28,15
aceite	5	0	4,99	0
		73,01	13,2	32,82
	valor en calorías	292,04	118,8	131,28
	calorías platos fuerte	542,12		

Elaborado por Carla Revelo

## Receta estándar mujeres

### Postre

RECETA ESTÁNDAR VALORADA								
<b>NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:</b> Tres leches de Arrayán.								
<b>Responsable:</b> Edgar Hidalgo.								
<b>Peso de la preparación:</b> 107gr.								
<b>Número de porciones:</b> 1								
<b>Tiempo Total:</b> 45 minutos.								
						<b>FOTOGRAFIA</b>		
<b>ÁREA OPERATIVA</b>				<b>ÁREA ADMINISTRATIVA</b>				
Ingredientes	U.Medida	Cant.	Mise en place:	Preparación/elaboración:	Tiempo	Cant.	P.V.P	Costo I.M.P
Harina.	Gr.	20	Tamizar.	1.- Cremar la matequilla y el	8 minutos.	450	0,70	0,03
Huevo.	Gr.	9	Añadir.	azúcar.		11	0,10	0,08
Azúcar.	Gr.	10	Añadir.	2.- Añadir a 1.- huevo y esencia	2 minutos.	450	0,50	0,01
Esencia de vainilla.	Gr.	2	Añadir.	de vainilla.		250	1,25	0,01
Arrayán.	Gr.	20	Extraer.	3.- Espolvorear a 2.- harina.	2 minutos.	450	1,20	0,05
Leche.	Gr.	9	Añadir.	4.- Colocar en molde y al horn al 3.-	3 minutos.	450	0,35	0,01
Mantequilla.	Gr.	7	Añadir.	5.- Poner a ebullición la leche el	15 minutos.	450	0,85	0,01
Levadura Royal.	Gr.	2	Añadir.	azúcar el arrayán y la leche				
Leche evaporada.	Gr.	9	Añadir.	condensada y evaporada hasta que				
Leche condensada.	Gr.	8	Añadir.	tenga una consistencia espesa.		250	1,15	0,04
<b>Total:</b>		<b>96</b>		6.- Bañar al 4.- con el 5.-	15 minutos.		<b>6,10</b>	
			<b>Total Materia Prima</b>					<b>0,24</b>
			<b>Mano de Obra</b>					0,04
			10% CIF (3% insumos,7% MOI)			10%		0,02
			<b>Total Costo</b>					0,06
			<b>Costo Porcion</b>					<b>0,31</b>
			<b>% Margen de Contribución</b>			25%		0,08
			<b>Precio de Venta</b>					<b>0,39</b>

Elaborado: Carla Revelo

Cargo: chef

Fecha: 04 – 03 – 2012

### Firmas de Responsabilidad

\_\_\_\_\_  
**ChefChef ejecutivo**

## Valor nutricional mujeres

### Postre

Tres leches de arrayán

Valor

Gramos

Ingredientes	cantidad (g)	proteína	grasa	carbohidrato
Harina	40	4,2	0,52	29,64
Huevo	18	2,16	1,92	0,42
Azúcar	10	0	0	9,98
Arrayán	40	0,28	0,18	2,08
Leche	18	0,6	0	0,84
mantequilla	7	0	6,01	0
leche condensada	8	0,64	0,67	4,38
		7,88	9,3	47,34
	valor en calorías	31,52	83,7	189,36
	calorías postre	304,58		
	<b>calorías totales</b>	<b>1156,45</b>		

Elaborado por Carla Revelo



## Valor nutricional mujeres

### Entrada

#### Menú #5

#### Almuerzo

#### Ceviche de palmito

#### Valor Gramos

Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	Grasa	carbohidrato
Palmito	270	6,75	0	21,6
Cebolla	60	0,72	0,04	7,52
Limón	20	0,25	0	1,7
tomate	30	0,3	0,15	1,5
Naranja	24	0,2	0	2,88
Aceite	6	0	5,98	0
Canguil	15	1,17	0,69	10,23
		9,39	6,86	45,43
	valor en calorías	37,56	61,74	181,72
	calorías entrada	281,02		

**Elaborado por Carla Revelo**



## Valor nutricional mujeres

### Plato fuerte

TERNERA AL HORNO EN SALSA DE MENTA			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	Proteína	Grasa	carbohidrato
Ternera	120	27,72	18,24	0
Menta	15	0,31	0,05	0,24
arroz integral	52	3,74	1,14	38,53
coctel de frutas	10	0,04	0,01	0,83
Mayonesa	6	0,09	4,95	0
Papa	14	0,23	0,02	2,24
Azúcar	15	0	0	14,97
		32,13	24,41	56,81
	valor en calorías	128,52	219,69	227,24
	calorías plato fuerte	575,45		

Elaborado por Carla Revelo



## Valor nutricional mujeres

### Postre

Pudín de chocolate			Valor	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	Gramos	
			Grasa	carbohidrato
Chocolate	35	1,855	10,5	16,45
leche	5	0,17	0	0,235
Harina	7	0,735	0,09	5,185
mantequilla	3	0	2,57	0
Almendras	5	0,93	2,71	0,98
Huevos	7	0,84	0,74	0,16
Azúcar	8	0	0	7,98
		4,53	16,61	30,99
	valor en calorías	18,12	149,49	123,96
	calorías postre	291,57		
	<b>calorías totales</b>	<b>1148,04</b>		

Elaborado por Carla Revelo



## Valor nutricional hombres

### Entrada

#### Menú #1

#### Almuerzo

Crema de brócoli			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	Grasa	carbohidrato
brócoli	240	8,4	0,48	6,24
cebolla perla	24	0,3	0,03	2,64
fondo de res	30	0	0	0
maicena	21	1,65	0,45	16,02
leche	40	1,24	1,24	1,92
aceite	12	0	11,97	0
		11,59	14,17	26,82
	valor en calorías	46,36	127,53	107,28
	calorías entrada	281,17		

Elaborado por Carla Revelo

## Receta estándar hombres

### Plato fuerte

RECETA ESTÁNDAR VALORADA								
<b>NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:</b> Corvina en salsa de limon								
<b>Responsable:</b> Carla Revelo								
<b>Peso de la preparación:</b>		250						
<b>Número de porciones:</b>		1						
<b>Tiempo Total:</b>		15 min		<b>FOTOGRAFIA</b>				
<b>ÁREA OPERATIVA</b>				<b>ÁREA ADMINISTRATIVA</b>				
Ingredientes	U.Medida	Cant:	Uso en planta	Preparación/elaboración	Tiempo	Cant.	P.V.P	Costo I.M.P
Corvina	Gr.	180	Procesar	1.- sasonar con sal y pimienta.	1 minuto	454	4,00	1,59
Limón	Gr.	30	Brunoise	2.- sacar el zumo y cocinar con el azucar y sal.		1000	1,00	0,00
Cebolla	Gr.	5	Añadir.	2.- Sofreir la	3 minutos.	454	0,50	0,01
Zanahoria	Gr.	10	Procesar	Escalfar y hacer pure.		454	0,50	0,01
Brocoli	Gr.	5	Escalfar	Cocinar		454	0,50	0,01
Vainitas	Gr.	5	Escalfar	Cocinar		454	0,50	0,01
Coliflor	Gr.	2	Escalfar	Cocinar		454	0,50	0,00
Sal	Gr.	3	Añadir.	3.-Mezclar	1 minuto	454	0,30	0,00
Pimienta	Gr.	2	Añadir.	la maicena		454	0,80	0,00
Aceite	C.C	4	Añadir.	con la leche		1000	1,80	0,01
<b>Total:</b>		<b>104</b>		4.-Mezclar los pasos 1,2 3, y cocinar	5 minutos			
				<b>Total Materia Prima</b>				<b>1,63</b>
				<b>Mano de Obra</b>				<b>0,38</b>
				10% CIF (3% insumos,7% MOI)		10%		<b>0,16</b>
				<b>Total Costo</b>				<b>0,54</b>
				<b>Costo Porcion</b>				<b>2,17</b>
				<b>% Margen de Contribución</b>		30%		<b>0,65</b>
				<b>Precio de Venta</b>				<b>2,82</b>

Elaborado: Carla Revelo

Cargo: chef

Fecha: 04 – 03 – 2012

### Firmas de Responsabilidad

\_\_\_\_\_  
**ChefChef ejecutivo**

## Valor nutricional hombres

### Plato fuerte

<b>Corvina en salsa de limón</b>			<b>Valor Gramos</b>	
<b>Ingredientes</b>	<b>cantidad (gr)</b>	<b>proteína</b>	<b>Grasa</b>	<b>carbohidrato</b>
Corvina	720	133,92	7,2	0
limón	120	1,56	0,12	10,32
cebolla perla	20	0,28	0,04	2,2
zanahoria	40	0,28	0,08	4
Brócoli	20	0,68	0,04	0,52
vainitas	20	0,4	0,08	1,16
Coliflor	8	0,2	0	0,4
Aceite	16	0	15,96	0
		137,32	23,52	18,6
	valor en calorías	549,28	211,68	74,4
	calorías plato fuerte	835,36		

**Elaborado por Carla Revelo**



## Valor nutricional hombres

### Postre

mousse de naranja			Valor	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	Grasa	carbohidrato
Naranja	280	2,52	0,28	33,6
Limón	30	0,39	0,03	2,58
almidón de maíz	30	2,37	0,66	22,89
Huevos	12	1,44	1,26	0,27
Leche	24	0,72	0,72	1,11
		7,44	2,95	60,45
	valor en			
	calorías	29,76	26,55	241,8
	calorías postre	298,11		
	<b>calorías</b>			
	<b>totales</b>	<b>1414,64</b>		

Elaborado por Carla Revelo



## Valor nutricional hombres

### Entrada

#### Menú #2

#### Almuerzo

Consomé de pollo			Valor	
Ingredientes	cantidad (gr)	Proteína	Gramos	
		Grasa		carbohidrato
Pollo	120	25,92	3,24	0
cebolla blanca	8	0,01	0,02	0,88
Alverja	8	0,6	0,03	1,71
Zanahoria	16	0,12	0,04	1,6
arroz	12	0,78	0,08	9,64
Aceite	10	0	9,98	0
		27,43	13,39	13,83
	valor calorías	109,72	120,51	55,32
	calorías entrada	285,55		

Elaborado por Carla Revelo

## Receta estándar hombres

### Plato fuerte

RECETA ESTÁNDAR VALORADA								
<b>NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:</b> pasta con vegetales en salsa putanezca								
<b>Responsable:</b> Carla Revelo								
<b>Peso de la preparación:</b>		250						
<b>Número de porciones:</b>		1						
<b>Tiempo Total:</b>		15 minutos						
			<b>FOTOGRAFIA</b>					
<b>ÁREA OPERATIVA</b>				<b>ÁREA ADMINISTRATIVA</b>				
Ingredientes	U.Medida	Cant:	Uso en la preparación/elaboración	Tiempo	Cant.	P.V.P	Costo I.M.P	
pasta	Gr.	120	cocinar	1.- cocinar la pasta	5 minutos	454	2,50	0,66
Cebolla	Gr.	10	Brunoise	2.- sofreir con aceite los pimientos	3 minutos	454	0,50	0,00
brocoli	Gr.	10	limpiar	3.-sofreir la zanahoria	1 minuto	454	0,50	0,01
Zanahoria	Gr.	10	Brunoise			454	0,50	0,01
pimiento rojo	Gr.	10	Brunoise	4.- añadir la pasta a la	1 minuto	454	0,50	0,01
pimiento verde	Gr.	10	Brunoise	5.- añadir las anchoas	5 minutos	454	0,50	0,01
pimiento amarillo	Gr.	10	Brunoise	con el oregano		454	0,50	0,01
anchoas	Gr.	14	Añadir.	las alcaparras y el		454	3,00	0,09
ajo	Gr.	8	Brunoise	tomate con un poco		454	0,15	0,00
tomate	Gr.	20	Brunoise	de aceite		454	0,50	0,02
oregano	Gr.	10	Añadir.			454	0,30	0,01
alcaparras	Gr.	10	Añadir.			454	1,50	0,03
aceite	c.c	8	Añadir.			1000	1,80	0,01
<b>Total:</b>		<b>250</b>						
			<b>Total Materia Prima</b>					<b>0,89</b>
			<b>Mano de Obra</b>					0,38
			10% CIF (3% insumos,7% MOI)				10%	0,09
			<b>Total Costo</b>					0,47
			<b>Costo Porción</b>					<b>1,36</b>
			<b>% Margen de Contribución</b>				30%	0,41
			<b>Precio de Venta</b>					<b>1,76</b>

Elaborado: Carla Revelo

Cargo: chef

Fecha: 04 – 03 – 2012

### Firmas de Responsabilidad

\_\_\_\_\_  
**ChefChef ejecutivo**

## Valor calórico hombres

### Plato fuerte

Pasta con vegetales en salsa putanezca			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	Grasa	carbohidrato
Pasta	120	16,08	0,6	87,48
Cebolla	20	0,24	0,02	2,5
Brócoli	20	0,7	0,04	0,52
Zanahoria	10	0,07	0,02	1
pimiento rojo	10	0,12	0,01	0,38
pimiento verde	10	0,12	0,01	0,38
pimiento amarillo	10	0,12	0,01	0,38
anchoas	14	2,8	22,4	0,08
ajo	16	0,7	0,02	3,04
tomate	40	0,4	0,24	2,04
alcaparras	10	0,23	0,08	0,48
aceite	16	0	15,98	0
		21,58	39,43	98,28
	valor calorías	86,32	354,87	393,12
	calorías plato fuerte	834,31		



## Valor nutricional hombres

### Postre

kiwi en salsa de limón			Valor	
			Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	Proteína	Grasa	Carbohidrato
kiwi	160	1,6	1,28	14,56
Limón	20	0,26	0,02	1,72
canela en polvo	10	0,38	0,3	7,9
hojas de menta	5	0,19	0,15	3,95
Azúcar	40	0	0	39,92
		2,43	1,75	68,05
	valor calorías	9,72	15,75	272,2
	calorías postre	297,67		
	<b>calorías</b>			
	<b>totales</b>	<b>1417,53</b>		

Elaborado por Carla Revelo

## Menú #3

## Receta estándar hombres

## Entrada

RECETA ESTÁNDAR VALORADA								
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: locro de habas								
Responsable: Carla Revelo								
Peso de la preparación:		100						
Número de porciones:		1						
Tiempo Total:		10 minutos		<b>FOTOGRAFIA</b>				
<b>ÁREA OPERATIVA</b>				<b>ÁREA ADMINISTRATIVA</b>				
Ingredientes	U.Medida	Cant:	Uso en preparación/elaboración	Tiempo	Cant.	P.V.P	Costo I.M.P	
habas	Gr.	65	limpiar	1.- cocinar las habas	2 minutos	454	0,50	0,07
papas	Gr.	10	pelar	2.- cocinar las papas	3 minutos	454	0,50	0,00
col	Gr.	5	Bronoise	3.- añadir las papas las habas y la col	2 minutos	454	0,50	0,01
leche	c.c	7	añadir	añadir la leche		1000	0,75	0,01
sal	Gr.	5	añadir	4.- añadir la sal i un poco	1 minuto	454	0,30	0,00
queso	Gr.	3	añadir	las hojas de menta	1 minuto	454	2,00	0,01
cebolla	Gr.	5	Bronoise	5.- añadir un poco de queso rayado	1 minuto	454	0,50	0,01
<b>Total:</b>		<b>100</b>						
<b>Total Materia Prima</b>							<b>0,10</b>	
<b>Mano de Obra</b>							<b>0,38</b>	
					10% CIF (3% insumos,7% MOI)	10%	0,01	
<b>Total Costo</b>							<b>0,39</b>	
<b>Costo Porcion</b>							<b>0,49</b>	
					<b>% Margen de Contribución</b>	30%	0,15	
					<b>Precio de Venta</b>		<b>0,64</b>	

Elaborado: Carla Revelo

Cargo: chef

Fecha: 04 – 03 – 2012

## Firmas de Responsabilidad

---

 ChefChef ejecutivo

## Valor nutricional hombres

### Entrada

#### Menú #3

#### Almuerzo

**Locro de  
habas**

Ingredientes	cantidad (gr)	Proteína	Valor Gramos	
			Grasa	carbohidrato
habas	65	15,27	0,52	39
papas	20	0,34	0,04	3,2
col	10	0,3	0,04	0,24
leche	14	0,42	0,42	0,64
queso	6	1,3	0,84	0,18
cebolla	10	0,12	0,02	1,1
		17,75	1,88	44,36
	valor en calorías	71	16,92	177,44
	calorías entrada	265,36		

**Elaborado por Carla Revelo**



## Valor nutricional hombres

### Plato fuerte

Carne de cerdo relleno con frutas			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	Proteína	Grasa	carbohidrato
carne de cerdo	675	135	27	0
frutilla	60	0,48	0,36	4,16
kiwi	60	0,6	0,48	5,48
melón	40	0,32	0,08	2,6
ciruelas	40	3,2	0,32	6
lechuga	40	0,28	0,08	0,88
col morada	40	1,2	0,16	0,96
brotos de alfalfa	60	3,96	0,24	1,2
limón	32	0,4	0,08	2,72
		145,44	28,8	24
	valor en calorías	581,76	259,2	96
	calorías plato fuerte	936,96		



## Valor nutricional hombres

### Postre

#### Torta de mandarina

			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	Grasa	carbohidrato
mandarina	240	2,16	0,72	26,16
Huevos	5	0,6	0,54	0,12
Harina	15	1,58	0,2	11,12
Azúcar	10	0	0	9,98
		4,34	1,46	47,38
valor en calorías		17,36	13,14	189,52
calorías postre		220,02		
<b>calorías totales</b>		<b>1422,34</b>		

**Elaborado por Carla Revelo**



## Valor nutricional hombres

### Entrada

#### Menú #4

#### Almuerzo

Sopa de verduras			Valor	
Ingredientes	cantidad (gr)	Proteína	Grasa	carbohidrato
brócoli	225	7,9	0,45	5,85
choclo	55	2	0,65	10,8
vainitas	32	0,64	0,08	1,84
acelga	32	0,76	0,16	1,36
habas	32	7,84	0,64	20
zanahoria	20	0,16	0,04	2
col	28	0,44	0,08	1,44
		19,74	2,1	43,29
valor en calorías		78,96	18,9	173,16
calorías entrada		271,02		

**Elaborado por Carla Revelo**



## Valor nutricional hombres

### Plato fuerte

Pollo a la plancha en salsa de escaflata			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	grasa	carbohidrato
pollo	450	97,2	12,15	0
pimiento rojo	60	0,72	0,12	2,28
huevo	39	4,68	4,17	0,93
limón	39	0,48	0,03	3,33
arroz integral	38	2,73	0,83	28,15
aceite	15	0	14,97	0
		105,81	32,27	34,69
	valor en calorías	423,24	290,43	138,76
	calorías plato fuerte	852,43		

Elaborado por Carla Revelo

## Receta estándar hombres

### Postre

RECETA ESTÁNDAR VALORADA									
<b>NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:</b> Tres leches de Arrayán.									
<b>Responsable:</b> Edgar Hidalgo.									
<b>Peso de la preparación:</b> 107gr.									
<b>Número de porciones:</b> 1									
<b>Tiempo Total:</b> 45 minutos.						<b>FOTOGRAFIA</b>			
ÁREA OPERATIVA					ÁREA ADMINISTRATIVA				
Ingredientes	U.Medida	Cant.	Mise en place:	Preparación/elaboración:	Tiempo	Cant.	P.V.P	Costo I.M.P	
Harina.	Gr.	20	Tamizar.	1.-Cremar la matequilla y el	8 minutos.	450	0,70	0,03	
Huevo.	Gr.	9	Añadir.	azúcar.		11	0,10	0,08	
Azúcar.	Gr.	10	Añadir.	2.- Añadir a 1.- huevo y esencia	2 minutos.	450	0,50	0,01	
Esencia de vainilla.	Gr.	2	Añadir.	de vainilla.		250	1,25	0,01	
Arrayán.	Gr.	20	Extraer.	3.- Espolvorear a 2.- harina.	2 minutos.	450	1,20	0,05	
Leche.	Gr.	9	Añadir.	4.- Colocar en molde y al horn al 3.-	3 minutos.	450	0,35	0,01	
Mantequilla.	Gr.	7	Añadir.	5.- Poner a ebullición la leche el	15 minutos.	450	0,85	0,01	
Levadura Royal.	Gr.	2	Añadir.	azúcar el arrayán y la leche					
Leche evaporada.	Gr.	9	Añadir.	condensada y evaporada hasta que					
Leche condensada.	Gr.	8	Añadir.	tenga una consistencia espesa.		250	1,15	0,04	
<b>Total:</b>		<b>96</b>		6.-Bañar al 4.- con el 5.-	15 minutos.		<b>6,10</b>		
			<b>Total Materia Prima</b>					<b>0,24</b>	
			<b>Mano de Obra</b>					0,04	
			10% CIF (3% insumos,7% MOI)			10%		0,02	
			<b>Total Costo</b>					0,06	
			<b>Costo Porcion</b>					<b>0,31</b>	
			<b>% Margen de Contribución</b>			25%		0,08	
			<b>Precio de Venta</b>					<b>0,39</b>	

Elaborado: Carla Revelo

Cargo: chef

Fecha: 04 – 03 – 2012

### Firmas de Responsabilidad

\_\_\_\_\_  
**Chef            Chef ejecutivo**

## Valor nutricional hombres

### Postre

Tres leches de arrayán		Valor Gramos		
Ingredientes	cantidad (g)	proteína	Grasa	carbohidrato
Harina	20	2,1	0,26	14,82
Huevo	18	2,16	1,92	0,42
Azúcar	20	0	0	19,96
Arrayán	40	0,28	0,18	2,08
Leche	18	0,6	0	0,84
mantequilla	7	0	6,01	0
leche condensada	16	1,28	1,34	8,76
		6,42	9,71	46,88
valor en calorías		25,68	87,39	187,52
calorías postre		300,59		
<b>calorías totales</b>		<b>1424,04</b>		

Elaborado por Carla Revelo



**Valor nutricional hombres****Entrada****Menú #5****Almuerzo****Valor****Ceviche de palmito****Gramos**

<b>Ingredientes</b>	<b>cantidad (gr)</b>	<b>Proteína</b>	<b>Grasa</b>	<b>carbohidrato</b>
palmito	162	4,05	0	12,96
cebolla	60	0,72	0,04	7,52
limón	16	0,2	0	1,36
tomate	24	0,24	0,12	1,2
naranja	24	0,2	0	2,88
aceite	12	0	11,96	0
canguil	15	1,17	0,69	10,23
		6,58	12,81	36,15
valor en calorías		26,32	115,29	144,6
calorías entrada		286,21		

**Elaborado por Carla Revelo**



## Valor nutricional hombres

### Plato fuerte

Ternera al horno en salsa de menta			Valor Gramos	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	grasa	Carbohidrato
ternera	240	55,44	36,48	0
menta	15	0,31	0,05	0,24
arroz integral	52	3,74	1,14	38,53
coctel de frutas	10	0,04	0,01	0,83
mayonesa	6	0,09	4,95	0
papa	14	0,23	0,02	2,24
azúcar	15	0	0	14,97
		59,85	42,65	56,81
	valor en calorías	239,4	383,85	227,24
	calorías plato fuerte	850,49		

Elaborado por Carla Revelo

## Receta estándar hombres

### Postre

RECETA ESTÁNDAR VALORADA								
<b>NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:</b> pudín de chocolate								
<b>Responsable:</b> Carla Revelo								
<b>Peso de la preparación:</b>		120						
<b>Número de porciones:</b>		1						
<b>Tiempo Total:</b>		15 minutos		<b>FOTOGRAFIA</b>				
ÁREA OPERATIVA				ÁREA ADMINISTRATIVA				
Ingredientes	U.Medida	Cant:	Uso en planta	Preparación/elaboración	Tiempo	Cant.	P.V.P	Costo I.M.P
chocolate	Gr.	70	añadir	1.- rayar el chocolate	5 minutos	454	3,00	0,46
leche	c.c	10	añadir	añadir la leche		1000	0,75	0,00
harina	Gr.	14	añadir	la vainilla y la	1 minuto	454	0,50	0,02
mantequilla	Gr.	3	añadir	azucar		454	1,50	0,01
esencia de vainilla	c.c	3	añadir	batir los huevos con	1 minuto	1000	0,80	0,00
almendras	Gr.	5	brunoise	la clara y la mantequilla	3 minutos	454	0,80	0,01
huevos	Gr.	7	añadir	añadir esta mezcla con		454	0,30	0,00
azucar	Gr.	8	añadir	la anterior		454	0,50	0,01
				añadir la harina a espacio				
				de forma envoltiva	5 minutos			
				y colocar en un molde				
				y en refrigeración				
<b>Total:</b>		<b>120</b>						
				<b>Total Materia Prima</b>				<b>0,51</b>
				<b>Mano de Obra</b>				<b>0,38</b>
				10% CIF (3% insumos, 7% MOI)		10%		<b>0,05</b>
				<b>Total Costo</b>				<b>0,43</b>
				<b>Costo Porción</b>				<b>0,94</b>
				<b>% Margen de Contribución</b>		30%		<b>0,28</b>
				<b>Precio de Venta</b>				<b>1,23</b>

Elaborado: Carla Revelo

Cargo: chef

Fecha: 04 – 03 – 2012

### Firmas de Responsabilidad

\_\_\_\_\_  
**Chef Chef ejecutivo**

## Valor nutricional hombres

### Postre

Pudín de chocolate			Valor	
Ingredientes	cantidad (gr)	proteína	grasa	carbohidrato
chocolate	35	1,855	10,5	16,45
leche	10	0,34	0	0,47
Harina	7	0,735	0,09	5,185
mantequilla	3	0	2,57	0
almendras	5	0,93	2,71	0,98
Huevos	7	0,84	0,74	0,16
Azúcar	8	0	0	7,98
		4,7	16,61	31,225
	valor en calorías	18,8	149,49	124,9
	calorías postre	293,19		
	<b>calorías totales</b>	<b>1429,89</b>		

Elaborado por Carla Revelo

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 5. Conclusiones y Recomendaciones

### 5.1 Conclusiones

- Se logró cumplir con el objetivo general de la investigación, ya que se evaluó el menú que diariamente ingieren los empleados de la empresa “Dygoil” y se ha reestructurado de acuerdo a las necesidades y requerimientos de los ejecutivos de la empresa. Uno de los aspectos importantes a considerar en la planeación del menú de la empresa será la variedad de acuerdo a los gustos de los empleados.
- De acuerdo al punto de vista de la empresa con respecto a la importancia sobre la alimentación de sus empleados al solicitar el apoyo para el estudio para la aplicación del proyecto de investigación, se encontró una apertura por parte de ellos ya que demostraron interés en ver de qué manera los menús pudieran equilibrarse con el fin de mejorar su aporte calórico y disminuir así el estrés dando como resultado un mejoramiento en sus labores diarias. De esta forma, al tener la oportunidad de analizar y evaluar los resultados obtenidos del proyecto de tesis, la empresa pueda considerar los cambios pertinentes para mejorar algo que es tan importante como es la alimentación correcta de los ejecutivos de la empresa, ya que un empleado bien alimentado rinde más en su trabajo y así eleva su productividad.

- La valoración realizada a cada uno de los menús permitió determinar que hay un equilibrio en su valor calórico con respecto al rango calórico que en la investigación bibliográfica maneja para la ingesta de calorías a la hora de la comida; para los hombres es de 1430 kcal y para las mujeres es de 1155 kcal.
- Tras haber realizado la valoración inicial de los menús ofrecidos actualmente en la empresa, se aplicó el instrumento de investigación el cual permitió determinar que en el plato fuerte fue de 1430 hombres y 1155 mujeres. Estos porcentajes sirvieron de base para elaborar la propuesta del menú
- El análisis estadístico aplicado considerando los datos de las personas encuestadas, permitió determinar que en general los hombres el promedio calórico es de 2860 y de mujeres 2310 y así podemos comparar los rangos calóricos que necesitan los trabajadores de la empresa en estudio por eso debemos considerar que de el total de calorías que se consumen al día, es el 50% y debe ser aportado durante la comida.
- Finalmente, a través de este proyecto de investigación , la valoración y reestructuración de los menús llevada a cabo mediante la realización de combinaciones de comidas, se logró reestructurar los menús con mejoras para la empresa y sin salirse del presupuesto y cumpliendo con los requerimientos energéticos promedio quedan dentro del rango de hombres y mujeres en sus calorías. La reestructuración de los menús

puede obtenerse con el apoyo de la información obtenida a través de la aplicación de instrumento de investigación, cálculos teóricos, cálculos estadísticos, cálculos energético, etc.

## 5.2 Recomendaciones

- En base a la información reflejada de los resultados, esta investigación propone una mayor difusión de la importancia de una buena alimentación en los empleados de manera que tomen conciencia de alimentarse y exigir calidad de los productos que consumen.
- Se recomienda un seguimiento adecuado para la modificación de sus menús, buscando mejorar constantemente la alimentación de los empleados a los que brindan su servicio.
- Durante la aplicación de la encuesta en la empresa “Dygoil”, se recibieron varios comentarios positivos parte de los trabajadores encuestados acerca de la importancia de este tipo de investigación, ellos comentaban que no siempre tiene la oportunidad de manifestar su opinión acerca de su alimentación y por tal motivo ellos manifestaron que se debería poner mayor interés en su alimentación.
- Se debe establecer un menú apropiado que tenga el rango de calorías tanto para hombres como para mujeres que ayuden a disminuir el estrés entre y a la vez ayuden a mejorar su productividad.

- Por último, se sugiere que la empresa muestre interés por la rotación de menús nutritivos bajos en carbohidratos y grasas. Con charla, los trabajadores para que tomen conciencia de la importancia de una buena alimentación para mantener una vida saludable.

### 5.3 Bibliografía

- <http://amar.obolog.com/ensayo-marketing-133163>
- <http://es.fitness.com/forum/threads/2-Amino%C3%A1cidos>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Grasa>
- <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=57>
- [http://www.franadasi.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=67:la-entrevista-y-sus-implicaciones&catid=1:latest-news&Itemid=50](http://www.franadasi.com/index.php?option=com_content&view=article&id=67:la-entrevista-y-sus-implicaciones&catid=1:latest-news&Itemid=50)  
[http://www.franadasi.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=67:la-entrevista-y-sus-implicaciones&catid=1:latest-news&Itemid=50](http://www.franadasi.com/index.php?option=com_content&view=article&id=67:la-entrevista-y-sus-implicaciones&catid=1:latest-news&Itemid=50)
- [http://www.franadasi.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=67:la-entrevista-y-sus-implicaciones&catid=1:latest-news&Itemid=50](http://www.franadasi.com/index.php?option=com_content&view=article&id=67:la-entrevista-y-sus-implicaciones&catid=1:latest-news&Itemid=50)
- <http://www.mitecnologico.com/Main/InversionInicial>
- <http://www.promonegocios.net/mercadotecnia/segmento-mercado-definicion-concepto.htm>
- <http://www.zonadiet.com/alimentacion/comp-proteica.htm>

### 5.4 Anexos

