

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**APLICACIÓN DE TÉCNICAS CULINARIAS
SALUDABLES, EN LA ALIMENTACIÓN
BÁSICA DE TRABAJADORES DE TIEMPO
COMPLETO**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTAN

**XIOMARA JUDITH CURIEL SÁENZ
ELSY CITLALY NÁJERA GABRIEL**

DIRECTOR DE TESIS

DR. JORGE ALBERTO ESPONDA PÉREZ

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

ABRIL 2022



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis padres, hermanos, tíos, primas y abuela que siempre estuvieron impulsándome en cada paso de mi carrera; de igual forma agradezco a mis profesores y colegas que me guiaron y brindaron todo su apoyo para realizar esta investigación y, por último, pero no menos importante, agradezco a mis amigos los cuales me motivaron a hacer esto realidad.

Xiomara Judith Curiel Sáenz

Gracias a la vida que me ha permitido llegar hasta este momento de mi vida, gracias a Dios que es el que me mantiene fuerte y firme, gracias a mis padres que son el motor que me impulsa día a día, a mis hermanos que son mis compañeros de vida y están ahí cuando en momentos caía, a la Familia Nava Nájera que estuvieron acompañándome, guiándome y aconsejándome a lo largo de esta etapa, mis compañeros y maestros que son parte importante de mi vida como estudiante, a mis amigos siempre dando ánimos. Gracias por siempre.

Elsy Citlaly Nájera Gabriel



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
SECRETARÍA GENERAL
DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR
AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
04 de abril de 2022

C. Xiomara Judith Curiel Sáenz

Pasante del Programa Educativo de: Licenciatura en Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Aplicación de técnicas culinarias saludables, en la alimentación básica de trabajadores de tiempo completo.

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Mtra. Erika Judith López Zúñiga

Mtro. Carlos Emilio Sánchez López

Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez



COORDINACIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES

Firmas:

Ccp. Expediente





UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

SECRETARÍA GENERAL

DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES

DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR

AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
04 de abril de 2022

C. Elsy Citaly Nájera Gabriel

Pasante del Programa Educativo de: Licenciatura en Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Aplicación de técnicas culinarias saludables, en la alimentación básica de trabajadores de tiempo
completo.

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Mtra. Erika Judith López Zúñiga

Mtro. Carlos Emilio Sánchez López

Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez



COORD. DE TITULACIÓN

Firmas:

Ccp. Expediente



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
OBJETIVOS	4
General	4
Específicos	4
MARCO TEORICO	5
La Familia y su vida cotidiana	5
Globalización y trabajo actual	6
Organización familiar-laboral y padres de familia en contextos	8
Gastronomía y tipos de cocina	9
Métodos de cocción culinarios	10
Métodos de conservación caseros	13
El plato del comer	15
La jarra del buen beber	18
METODOLOGÍA	20
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	20
POBLACIÓN	20
INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN	21
DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	21
CONCLUSION	26
GLOSARIO	61
ANEXOS	63
ANEXO 1. ENCUESTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN	63
ANEXO 2.FOTOGRAFÍAS DEL TALLER	65
ANEXO 3.TABLAS NUTRICIONALES POR RECETA	68
REFERENCIAS DOCUMENTALES	79

ÍNDICE DE FIGURAS

	PÁGS.
FIGURA 1. PLATO DEL BUEN COMER	20
FIGURA 2. JARRA DEL BUEN BEBER	22

INTRODUCCIÓN

Hay veces cuando ambos padres trabajan no tienen tiempo para alimentarnos de una forma adecuada y mucho menos equilibrada, se conforman con saber que estamos alimentados, aun así no sea con comida saludable, a que me refiero con esto, se van por la opción fácil que es la comida rápida, de esta manera hacen que se presenten problemas de salud en nuestra vida, uno de ellos es el trastorno alimenticio, ya que no nos enseñan buenos hábitos alimenticios y crecemos con la idea de que cualquier comida es buena, y no sabiendo que esto es dañino para nuestra salud, esto se debe a que desde pequeños nos inculcan la mala alimentación, debido a su falta de tiempo y conocimiento del plato del buen comer.

La presente investigación se enfoca en estudiar la alimentación que llevan las familias con padres trabajadores, los cuales tienen un limitado tiempo para la elaboración de su comida, viéndose afectada la alimentación que llevan como familia.

Los motivos que llevaron a realizar esta investigación sobre la alimentación en este tipo de familias es que varios estudios afirman que son un sector muy vulnerable de la población y tienen riesgo de contraer enfermedades provocadas por una mala nutrición, tales como la obesidad, la diabetes (las cuales pueden desarrollarse desde niños, hasta adultos), hipertensión, enfermedades cardiovasculares, desnutrición, entre otras.

Realizamos talleres para saber: ¿Qué alimentos consumen diariamente?, ¿Qué problemas alimenticios se presentan en sus hogares?, ¿Cuánto tiempo le dedican a la elaboración de sus alimentos?, ¿Qué saben sobre una alimentación saludable?, ¿Qué tipo de técnicas de cocción conocen?, entre otras cosas, con base a eso realizamos un menú saludable debido a sus posibilidades en cuanto a tiempo y otros factores que se determinaron mediante pequeñas encuestas. De igual forma brindamos pláticas informativas del por qué es importante una buena alimentación equilibrada y saludable en familia.

Con la finalidad de moderar los hábitos alimenticios y fortalecer el sistema inmunológico y ayude al organismo a obtener la energía necesaria para realizar actividades diarias. De igual forma, una buena alimentación contribuye a la reducción de algunas enfermedades.

JUSTIFICACIÓN

Según un estudio de la EBCO (Estudio Básico de Comunidad Objetivo), el municipio de Tuxtla Gutiérrez cuenta con un total de 598 710 habitantes de los cuales el 47.4% son hombres y 52.6% son mujeres. Existen un total de 160 210 hogares, de los cuales 88.63% son hogares familiares, el 63.73% son hogares nucleares y el 32.68% son hogares ampliados; el 11.05% son hogares no familiares, el 2.73% son hogares compuestos y el 1.32% no se especificó. Dicho estudio reveló la tasa de participación económica por sexo en el 2015, la cual indica que en el municipio de Tuxtla Gutiérrez el 70.98% son hombres mientras que el 41.20% son mujeres. El 35.66% de la población ocupada refirió tener como ingreso igual o menor a dos salarios mínimos.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) de 2012, señala que el sobrepeso y la obesidad afectaba al 70% de toda la población mexicana, niños de 5 a 11 años y adolescentes de 12 a 19 de edad (71.9% mujeres y 66.7% hombres). La prevalencia a nivel nacional también afectaba a más niñas (79.1%) que a niños (73.5%) en esos mismos grupos etarios, registrándose un patrón de mala alimentación mixta, causante de una elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad con desnutrición (Olaiz *et al.*, 2006). Además, este problema social está siendo de gran impacto a nivel mundial.

En la actualidad Chiapas ocupa el segundo lugar a nivel nacional en sobrepeso, obesidad y desnutrición principalmente en niños y adolescentes de ambos sexos (FAO, 2017). La ENSANUT en 2021 continuó la aportación de información sobre la experiencia familiar de la pandemia los efectos en el ingreso la seguridad alimentaria, la calidad de la dieta y el exceso a los servicios de salud.

Por lo anterior, es de vital importancia identificar los factores que influyen en la mala alimentación sobre de todo de los trabajadores de tiempo completo, y así encaminarlos hacia una alimentación sana mediante la aplicación de técnicas culinarias que sean factibles para preparar, sin necesidad de utilizar medios grasos, alto contenido de sodio, exceso de calorías, exceso de azúcares y sobre todo puedan manejar cantidades idóneas para su consumo humano.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Existen muchos factores que intervienen para que una persona tenga problemas alimenticios, uno de ellos podría indicarse que es la falta de tiempo y el desconocimiento sobre las preparaciones culinarias que existen con la finalidad de conservar sus propiedades. Es más común en familias donde ambos padres trabajan, debido a la jornada laboral que deben cumplir, muchos de ellos exceden las 8 horas diarias que por ley deben cumplir, obteniendo como resultado enfermedades crónicas degenerativas y mal nutrición, lo que ocasiona sobrepeso en niños, adolescentes y adultos, ya que padres de familia optan por consumir alimentos procesados y dañinos a la salud.

Las técnicas de cocción saludables ayudan a preservar la calidad y todo lo relacionado a los nutrientes, beneficiando la salud de las personas, por lo que muchos ignoran que existen diferentes maneras de poder preservar los alimentos sin la necesidad de perder sus sabores, texturas y colores; por lo que el factor tiempo no debe ser impedimento para la preparación de alimentos inocuos desde el hogar. Las técnicas culinarias aportan conocimiento sobre la mejora de procesos para elaboración de los servicios de comidas aportando un menor tiempo en su elaboración, eliminan las bacterias que nos puedan provocar alguna intoxicación.

Las técnicas culinarias se refieren a la manipulación que se les da a los alimentos antes de ingerir y que estos se encuentren en óptimas condiciones para su consumo, tales como proteínas, cereales, frutas, hortalizas y legumbres.

Desarrollando atractivos menús, mediante la aplicación de métodos de cocción definidos para la conservación nutricional de los alimentos, tales como al vapor, salteado, papillote, horneado, al grill, entre otros.

Este documento puede ser un referente bibliográfico actualizado, en donde puedan apoyarse los futuros estudiantes de la Licenciatura en Gastronomía, así como para el público general que esté interesado en mejorar su salud a través de una alimentación saludable, mediante la aplicación de estas técnicas y con el apoyo de un experto en el área de nutrición.

OBJETIVOS

GENERAL:

- Identificar mediante una entrevista semi-estructuradas, los procesos alimentarios actuales de los trabajadores de tiempo completo, con la finalidad de generar un recetario culinario saludable, para la mejora de su alimentación.

ESPECÍFICOS:

- Identificar factores que intervienen para que los trabajadores de tiempo completo no tengan acceso a una alimentación saludable.
- Diseñar y estandarizar recetas saludables de nueva creación y fácil proceso de elaboración
- Realizar un taller culinario de los platillos saludables, para que los trabajadores de tiempo completo adquieran conocimientos sobre técnicas culinarias básicas.

MARCO TEÓRICO

LA FAMILIA Y SU VIDA COTIDIANA

Una familia es un grupo de personas unidas por el parentesco. Esta unión se puede conformar por vínculos consanguíneos o por un vínculo constituido y reconocido legal y socialmente, como es el matrimonio o la adopción (Raffino, 2020).

El concepto de familia ha ido sufriendo transformaciones conforme a los cambios en la sociedad según las costumbres, cultura, religión y el derecho de cada país. Durante mucho tiempo, se definió como familia al grupo de personas conformadas por una madre, un padre y los hijos e hijas que nacen a raíz de esta relación (Raffino, 2020).

Las familias que conocemos actualmente son distintas a las que existían hace unos años, pues con el paso del tiempo se ha modificado su organización, número de integrantes, costumbres e incluso sus funciones. Ello se debe a diversos factores y circunstancias como: la planificación familiar, los cambios en los valores y las preferencias sexuales, la incursión de la mujer en el campo laboral, las transformaciones económicas, el aumento de la población y de la esperanza de vida, los avances de la medicina, entre otros (Guzmán, 2017, p. 4).

Rabell Romero señala los cambios de la familia mexicana en diferentes épocas. Por ejemplo, señala que en 1970 el número de hijos iba de seis a 12 o hasta 15; en 1976 el ideal era tener cinco hijos y las mujeres en especial buscaron planificar su familia. Ya en 1995 descendió a dos o tres el número de hijos por familia y en 2010 fue de uno a dos. En la actualidad las familias tienen dos descendientes, pero con el avance de la medicina se vive más y los padres y abuelos llegan a formar parte del núcleo familiar. Familia contemporánea (Guzmán, 2017, p. 4).

Existen diferentes tipos de familias por ejemplo las tradicionales, las de transición y las de no convencionales. Con el paso de los tiempos van cambiando, bajo necesidades y el ambiente social que se rodea como comparte, Díaz y Román (2014, p. 223) desde la migración de los jefes de familia a la frontera norte (tanto hombres como mujeres), la incorporación de la mujer al mercado laboral, los movimientos sociales de índole laboral y educativo que dieron hincapié a la formulación de políticas de género instaladas poco a poco en los senos familiares y, por último, la aprobación de la unión de parejas del mismo sexo. Es así que se generan cambios en las familias, en su estructura y conformación, como también en la forma de pensar y actuar, lo

cual se refleja en la población e incide o repercute en factores como la economía, servicios de salud, desarrollo social y en las redes de comunicación personales con sus efectos directos en la población y en las familias mexicanas (Díaz y Román, 2014, p. 223).

El modelo de una familia tradicional se va perdiendo conforme va pasando el tiempo, la era actual y moderna va acaparando el modelo de familia, en la actualidad se distingue por el número mayor de familias modernas que tradicional, atando al estilo de vida que se lleva.

Se entiende como vida a la existencia. El término suele aludir a la actividad que lleva a cabo un ser orgánico o, con mayor precisión, a su capacidad de nacer, desarrollarse, reproducirse y morir. Lo cotidiano, por otra parte, es aquello que se realiza todos los días (Pérez y Gardey, 2015).

La vida cotidiana como categoría de análisis, se puede conceptualizar como un espacio de construcción donde hombres y mujeres van conformando la subjetividad y la identidad social. Una de sus características esenciales, es el dinamismo de su desarrollo y la influencia que ejercen los aspectos que provienen de condiciones externas al individuo, tales como los factores sociales, económicos y políticos dentro de un ámbito cultural determinado (Fernández y Luz, 2014).

De esa forma, el espacio de la cocina y la alimentación, los usos del vestuario, el hambre, el préstamo, la enfermedad, el viaje, el insulto, el ejercicio de la justicia, la vida conventual, las labores del campo y el obraje, son analizados como ejemplos del bagaje común de experiencia compartido por la inmensa mayoría de los habitantes de una región, un tiempo, una nación. Ya sean traumas o afecciones, rituales o condenas, obligaciones u opciones, cada una de las esferas corrientes de la vida cotidiana poseen la sustancia de lo repetitivo, de lo normal, de ese telón de fondo que, dada su concurrencia diaria o estacional, representa el marco efectivo en el cual transcurre la vida en sociedad (Labbé, 2006).

GLOBALIZACIÓN Y TRABAJO ACTUAL

La globalización se ha convertido en una de las categorías explicativas y analíticas de mayor relevancia en el mundo, generalmente, se asume como un proceso evolutivo, casi natural, derivado de las grandes transformaciones tecnológicas en el campo de la informática y las telecomunicaciones; y como un proceso de mundialización de la economía y expansión

planetaria del capital transnacional, que implica una nueva división internacional del trabajo (Feo, 2003).

En relación con todos estos cambios que estamos viviendo día a día, con diferentes grados de intensidad y de conciencia, se ha hecho usual hablar del proceso de globalización a que estamos sometidos. Si bien esto es evidente en muchos aspectos de nuestras sociedades, particularmente en lo que se refiere a la rapidez de difusión de las informaciones y de ciertas tecnologías, así como en la internacionalización de las finanzas y de los sistemas de comunicación y de transportes, lo es mucho menos en otros aspectos como la difusión de la cultura, de los niveles de conocimiento y de la igualdad de oportunidades (Chonchol, 1998).

En el mundo globalizado existen múltiples procesos que afectan directamente al ambiente y la salud de los trabajadores, algunos de carácter general, que tienen que ver con el deterioro de la calidad de la vida, determinada por el predominio de un modelo tecno productivo cuyo objetivo básico es la concentración de capital, sin tomar en consideración el deterioro ambiental y el incremento de los niveles de pobreza y desempleo. Otros de carácter más particular, que alteran el mundo del trabajo y de las relaciones laborales, como lo son la flexibilización y precarización del trabajo, la sobreexplotación de la mujer, la maquila y el trabajo infantil, y los procesos de exportación de riesgos desde los países de mayor desarrollo al resto del mundo (Feo, 2003).

Actualmente, el mundo del trabajo experimenta una transformación radical caracterizada por la mundialización, las absorciones y fusiones, la creación de empresas conjuntas, la reubicación, la desregulación, la privatización, la informatización, la proliferación de tecnologías, los ajustes estructurales, el redimensionamiento, la subcontratación externa y el cambio de las economías planificadas por economías de mercado (Paltie, 2001).

Las empresas más dinámicas en este mercado cada vez más integrado tienden a utilizar unidades de producción más pequeñas, más flexibles y autónomas, más especializadas en ciertas funciones específicas y subcontratar gran parte del trabajo que deben realizar con otras empresas. Para los trabajadores o empleados en los sectores de alta tecnología, especialmente en los países industrializados, este cambio puede significar mejores condiciones de trabajo y de ingreso. Pero también les permite a muchas empresas mayores renunciar a sus obligaciones

sociales con su fuerza de trabajo, además de traspasarle el riesgo económico a empresas más pequeñas (Chonchol, 1998).

ORGANIZACIÓN FAMILIAR-LABORAL Y PADRES DE FAMILIA EN CONTEXTOS

URBANOS

La familia, como unidad y ámbito en el que se ejerce el cuidado material del hogar y de los hijos, ha estado a cargo, tradicionalmente, de la mujer, que dedicaba a ellos su atención en exclusiva. En la actualidad, este rol, o por lo menos sus funciones, deben compartirse entre los cónyuges, si es que queremos que los dos –hombres y mujeres– padres y profesionales a la vez, puedan llegar a todo. Una de las consecuencias de este cambio sociodemográfico es que muchas personas viven un conflicto entre el trabajo y la familia. Y esto no sólo por parte de las mujeres profesionales, que son quienes siguen asumiendo la principal responsabilidad de la familia, sino también por parte de los hombres, quienes se implican cada vez más en las tareas familiares. Existen estudios que demuestran que las parejas de doble ingreso sienten un importante desbordamiento al combinar trabajo y familia (Chinchilla y Poelmans, 2001, p. 2).

Una primera categoría de políticas que facilitan la armonización de trabajo y familia tiene como objetivo básico la flexibilidad. El razonamiento es sencillo: tanto el trabajo como la familia requieren tiempo y energía. Estas necesidades no siguen un horario estricto de un número determinado de horas al día, entre horas determinadas, tantos días a la semana (Chinchilla y Poelmans, 2001, p. 5).

En el contexto de los grandes cambios y transformaciones sociales registrados en los ámbitos internacional y nacional durante la segunda década del siglo XX, y lo que va del XXI, la estructura, las funciones, la dinámica de funcionamiento y las formas de organización de la familia, se han modificado de manera importante. Uno de los cambios significativos de la modernización ha sido la transición de la comunidad tradicional, predominantemente agraria, a la sociedad capitalista industrial y de servicios, teniendo como base los procesos de industrialización y urbanización que, entre otros, produjeron cambios trascendentales en el mundo del trabajo, severas crisis de crecimiento, empleo e ingresos, y una acentuada incertidumbre social. Estas situaciones condujeron a transformaciones relevantes en la familia,

en su cultura, modo de organización, trabajo, economía, relaciones sociales, composición demográfica, y relaciones en su interior (Román y Padrón, 2010, p. 138).

El reconocimiento y atención de estos fenómenos emergentes que han generado transformaciones en las personas y en las familias, permiten una mejor comprensión de la realidad actual de composición y funcionamiento de las familias y los hogares mexicanos (Sandoval y Román, 2009).

GASTRONOMÍA Y TIPOS DE COCINA

La gastronomía, como hoy la conocemos, comienza a escribirse con las aportaciones de estudios antropológicos que evidencian cambios importantes en el régimen alimentario del periodo arcaico, como el descubrimiento y uso del fuego, el perfeccionamiento de la caza, la domesticación de animales, y el inicio de la agricultura. Por ejemplo, la evolución histórica del uso de contenedores para alimentos y bebidas data del año 6 000 a.C., en el que el hombre comienza la elaboración de vasijas que permitieron el almacenamiento de alimentos (Reyes, Guerra y Quintero, 2017).

La gastronomía, desde su aplicación práctica, requiere de conocimiento y habilidades que permiten que un insumo se procese. Por ejemplo, un producto crudo como la carne, se procesa mediante diversas técnicas de cocción (e.g., braseado, emparrillado, estofado) y el uso de otros productos complementarios (e.g., sal, pimienta, aceite), para que se convierta en un producto comestible con características definidas (e.g., sabor, presentación). La aplicación práctica de la gastronomía no requiere de estudios gastronómicos formales previos y el conocimiento se puede transmitir en la cotidianidad del entorno, en el día a día de las personas, para atender a la necesidad de alimentarse (Reyes, Guerra y Quintero, 2017).

Existen varios tipos de cocina actualmente, que van de la mano con la nutrición estas son cocina saludable y cocina domestica donde se emplean técnicas, se maneja de manera diferente los alimentos y se obtiene un conocimiento extra de ellas.

COCINA SALUDABLE

La alimentación es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales (Izquierdo, 2004).

La dieta es el conjunto de alimentos que conforman nuestros hábitos alimentarios y estos son el resultado del comportamiento más o menos consciente, que conduce a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de las costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores (socioeconómicos, culturales, geográficos, nutricionales, etc.). No cabe duda de que los hábitos alimentarios que definen nuestra dieta condicionan nuestro estado nutricional y, por ende, nuestro estado de salud presente y futuro (Yorde, 2014).

COCINA DOMÉSTICA

Una cocina doméstica, la que todos tenemos en casa, está diseñada para satisfacer las necesidades de un ámbito familiar tanto en sus dimensiones como en sus prestaciones.

La zona de la cocina suele contar con entre 2 y 5 fuegos en función del tamaño de la vivienda y las personas que vivan en él. Para cocinar contamos con 3 sistemas principalmente: gas (actualmente muy en desuso), vitrocerámica e inducción.

Su diseño, colores y funciones dependerán de los gustos, presupuestos y encaje en la cocina. Cada uno tiene sus prioridades, pero en este tipo de cocinas se le da más importancia a cómo quede en el entorno y a la comodidad al usarla (Alarsa, 2018).

MÉTODOS DE COCCIÓN CULINARIOS

Existen 3 tipos de técnicas de cocción básicas las cuales son por concentración, expansión y cocción mixta, las cuales se derivan de la siguiente forma:

- ❖ Por concentración:

Parte del agua del alimento se evapora y los elementos de sabor se concentran. Sus tipos de cocción son:

- Asar: Procesar los alimentos por acción de calor transmitido por aire caliente. Los alimentos cambian de sabor y aspecto, se forma una costra por todo su contorno, cociéndose de afuera hacia adentro con su propio jugo.
- Saltear: Consiste en procesar comestibles por acción de calor aplicado por medio de una materia grasa. Los alimentos que se procesan por este método de cocción rápidamente cambian de sabor, consistencia y aspecto. Obtienen una costra exterior suave y un núcleo tierno y jugoso. Se utilizan productos pequeños.
- A la plancha: Es igual que anterior, pero, en este caso, la cocción del alimento se logra por transmisión de calor a través de un metal caliente, el uso de la materia grasa es para evitar que el alimento se pegue al metal del equipo.
- Grillar: Método de cocción en el cual, el producto se dispone sobre una placa metálica caliente con relieve, generando una cocción por conducción y convección. Además, logra una presentación más atractiva por las marcas que quedan sobre el alimento (rejilla).
- Gratinar: Método de cocción, en la cual el alimento logra un caramelizado y crocancia externa, por medio de una fuente intensa de calor.
- Freír: Consiste en sumergir un alimento dentro de un cuerpo graso, aceite principalmente, a una alta temperatura (180°C), logrando la cocción del producto, una corteza crujiente y aromática.

❖ Por expansión:

Esta forma de cocinar los alimentos busca ablandar los alimentos, penetra el vapor de agua entre las hebras del producto rompiendo su consistencia y hacerlos más digeribles.

- Pochar: Sumergir un alimento en un líquido que no sobrepase los 85°C, con este procedimiento se cuecen, ante todo, comestibles de alto contenido proteico, manteniendo una forma compacta, unida y jugosa, mientras el agua no llega a hervir.

Existen dos tipos de pochados:

1. A la francesa o indirecto: Dispone del producto en una budinera con una cama de cebolla, finas hierbas, vino y fondo. Luego este es llevado al horno cubierto con papel aluminio.

2. Directo: Cocer el producto en un sartén u olla previo sudado de chalota y materia grasa, agregando hierbas, especias y sal, apagar con vino blanco y después agregar fondo y cocer tapado.

☐ Cocer al vapor: Consiste en cocinarlos alimentos en vapor de algún líquido, el que penetra en el alimento hasta llegar al núcleo. Este método tiene la característica de que no destruye las células ni se disuelven las sustancias contenidas en el alimento, y el calor sólo derrite las grasas.

☐ Cocinar o hervir: Consiste en cocerlos alimentos mediante la aplicación directa del calor a través de un líquido en ebullición. Existen 2 alternativas:

a) Blanquear. - Corta cocción a partir de agua hirviendo.

b) Hervir. - Puede comenzar a partir de agua hirviendo o fría, dependiendo de la naturaleza del producto. (Ejemplo: papas a partir de agua fría, alcachofas a partir de agua hirviendo).

❖ Por cocción mixta:

El alimento es cocido con los 2 métodos de cocción anteriores (seco y húmedo), obteniendo un alimento blando y sabroso. Sus tipos de cocción son:

☐ Guisar: Método que consiste en dorar el producto en un cuerpo graso, para obtener coloración, para luego ser cocido en un líquido o salsa por un tiempo prolongado. Se obtiene como resultado una salsa y se aplica para trozos pequeños.

☐ Estofar: Método que consiste en dorar el producto en un cuerpo graso, para obtener coloración, para luego ser cocido en un líquido o caldo. Se logra un producto blando y un líquido ligero, no ligado.

☐ Brasear: Método utilizado para cocer piezas grandes de animales. Se sellan los alimentos para obtener coloración y luego se cuecen en caldo o salsa. Se obtiene como resultado una carne blanda y una salsa (INACAP, 2015, pp. 17-20).

MÉTODOS DE CONSERVACIÓN CASEROS

Una conservación adecuada de los alimentos es imprescindible para evitar las alteraciones naturales y la proliferación y contaminación por microorganismos, dependiendo la forma de conservar de la naturaleza de estos. Así, hay alimentos que se conservan adecuadamente mediante el frío; otros solamente necesitan ser preservados de la luz, del oxígeno del aire o de la humedad.

Como normas generales para la conservación adecuada de los alimentos, podemos recordar las siguientes:

- Todos los productos alimenticios, sin excepción, deben almacenarse separados de los no alimenticios, sobre todo las sustancias nocivas o potencialmente tóxicas empleadas en limpiezas o desinfecciones han de guardarse en espacios distintos.
- Todos los lugares donde se conserven alimentos (cámaras frigoríficas, armarios, despensas, etc.) deben ser objeto de limpieza cuidadosa.
- Los locales donde se almacenen estarán protegidos con dispositivos que eviten el acceso a los mismos de insectos o roedores, pero no se utilizarán en ellos productos raticidas ni insecticidas; en caso necesario estos tratamientos se harán en ausencia de alimentos.
- Nunca se dejarán alimentos sobre el suelo, se colocarán en estantes, armarios, etc., situados como mínimo a 15-20 cm sobre el nivel del pavimento.
- No se sobrepasará las capacidades de almacenamiento de cada local o instalación.
- Incluso con los alimentos de larga conservación se dará salida primeramente a los que primero se compraron, para evitar almacenamientos innecesariamente prolongados.
- Todos los alimentos deben conservarse protegidos del exceso de luz, calor y humedad alimentos que precisan conservación frigorífica, salvo que se cocinen inmediatamente.
- Se deben agrupar los alimentos según su naturaleza, estado y forma de conservación. Es muy importante que los alimentos crudos no entren nunca en contacto con los cocinados. Los alimentos productores de olores deben conservarse aislados de aquellos que puedan absorberlos.

- Las verduras si no van a consumirse de inmediato, deben conservarse en el cajón situado en la parte baja del refrigerador, que mantiene la temperatura y grado de humedad adecuado para estos alimentos. Las verduras se deben retirar de las bolsas de plástico, salvo que se trate de bolsas perforadas que permitan la correcta aireación.

-Es importante también establecer un orden lógico de colocación de los alimentos en sentido vertical evitando poner en nivel superior aquellos que puedan desprender partículas contaminantes sobre los situados en planos inferiores; sobre todo si éstos son ya cocinados o susceptibles de consumir en crudo.

Los métodos tradicionales reúnen características fisicoquímicas, entre estos destacan: la salazón aplicada fundamentalmente a carnes y pescados, que tiene como efecto directo reducir el contenido de agua del producto, una de las razones de su deterioro y protegerla, a través de la acción de la sal, de los posibles ataques microbianos. El bacalao, la mojama, los arenques están preparados por este sistema; los lugares donde se almacenen estos alimentos deben ser secos y aireados, para evitar que las piezas rezumen. El ahumado, igualmente aplicado a carnes y pescados, provoca la conservación mediante la acción desecadora al calor del humo y su poder antiséptico, tiene, además, la característica de proporcionar un sabor especial.

El adobo (adición de especias y condimentos) es otro procedimiento que permite prolongar la conservación de un alimento por un tiempo. En la actualidad se venden piezas enteras o trozos de carne (ejemplo: cintas de lomo) adobadas y protegidas por polietileno; deben conservarse bajo refrigeración, pues, a pesar del adobo, la temperatura ambiental y el contacto con el aire, las deterioran. Otro procedimiento que protege y transforma la consistencia y aspecto de los alimentos es la desecación. Consiste en someter al producto a la acción de una corriente de aire que le libre de su elevado grado de humedad (responsable de su rápida putrefacción), o exponerlo a la acción del desecado natural del aire y del sol. Las uvas pasas, los orejones, las ciruelas, los higos secos son productos preparados de esta forma. La pérdida de agua y la concentración de sus propios azúcares los hacen menos sensibles a la putrefacción.

La adición de azúcar, como en el caso de las frutas escarchadas, dulce de membrillo, mermelada, constituye otro método de preservación de los productos alimenticios. Además, sobre un mismo producto se pueden aplicar al mismo tiempo varios procedimientos de conservación para evitar que los agentes naturales (humedad, aire, calor) o biológicos

(gérmenes) actúen favoreciéndola destrucción del producto.

De igual forma existen métodos físicos en la conservación de alimentos, de los cuales los más importantes serían el calor debido a que los tratamientos térmicos necesarios para destruir cada tipo de microorganismos o sus esporas varían según se trate de bacterias, levaduras, mohos o virus, su estado y las condiciones ambientales en que se encuentre.

De igual forma el frío debido a que actualmente es el método más efectivo, de mayor facilidad en su aplicación y el que mantiene en mejores condiciones los alimentos, tanto en su aspecto como en su valor nutritivo. Este método conservador se utiliza en general, para retardar las reacciones químicas que se pueden producir en el alimento, enlentecer la acción enzimática y retrasar o inhibir el crecimiento y actividad de los microorganismos existentes en el alimento. Del cual sus más importantes derivados son:

La refrigeración: Consiste en mantener los alimentos a temperaturas entre los 0 °C y 6 °C. A nivel doméstico los refrigeradores se denominan nevera, en las primeras el grado de humedad es homogéneo, mientras que, en las segundas, los diferentes compartimentos permiten grados de humedad relativa que, junto con la temperatura óptima para cada alimento, permiten una mejor conservación. La refrigeración retrasa el crecimiento bacteriano, pero no lo impide, por lo que este sistema es adecuado para mantener los alimentos en buen estado durante un tiempo limitado.

La congelación: Procedimiento que aplica temperaturas inferiores a los 0° C, convierte en hielo una buena parte del agua de los alimentos, con lo que detiene las reacciones químicas y enzimáticas que lo pueden alterar, consiguiendo una larga duración del alimento tratado. El frío puede conservar algunos microorganismos como los virus, ciertos coliformes y esporas de anaerobios, este es uno de los motivos por lo que se aconseja que el consumo de los alimentos una vez descongelados sea rápido (Piqueras, 2017, pp. 15-18).

EL PLATO DEL COMER

El plato muestra los grupos de alimentos según sus aportaciones nutrimentales y la forma en que se deben combinar de acuerdo con las necesidades y posibilidades de cada persona.

De acuerdo con el Plato del Bien Comer los grupos de alimentos se dividen en los siguientes tres:

- Frutas y verduras
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas y alimentos de origen animal

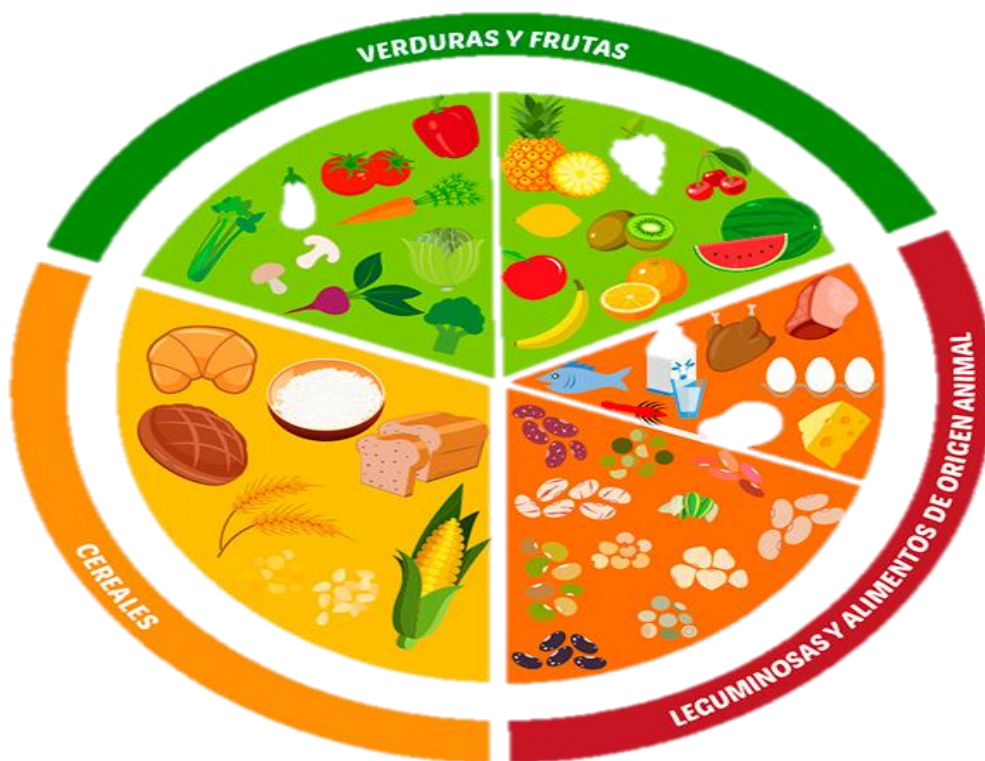


Figura 1. Plato del buen comer (García, 2019).

En cada una de las comidas al día se debe incluir un alimento de cada grupo. Se recomienda hacer tres comidas y dos colaciones diariamente.

Frutas y verduras:

Este grupo se integra por frutas y verduras frescas y es fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fitoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud.

Ejemplo de frutas: guanábana, manzana, plátano, limón, guayaba, papaya, mango, mandarina y sandía.

Ejemplo de verduras: pepino, calabaza, pimiento morrón, nopal, brócoli, chayote, betabel, chile poblano, zanahoria y hojas verdes (tales como acelgas, verdolagas, quelites, espinaca y lechuga).

Se recomienda consumir frutas y verduras regionales y de temporada, de preferencia crudas y con cáscara.

Cereales y tubérculos:

Este grupo provee mayoritariamente carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietética para buena digestión. Nos brinda energía para realizar las actividades diarias. Aquí también se incluyen otros granos enteros que no son estrictamente cereales como el amaranto, la quinoa, el arroz salvaje y el alforfón.

Ejemplo de cereales: maíz, trigo, centeno, cebada, avena y arroz.

Ejemplo de alimentos derivados de cereales: tortilla, pan, bollos, galletas, pasta y harina de trigo, entre otros.

Ejemplo de tubérculos: yuca, papa y camote.

Leguminosas y alimentos de origen animal:

Este grupo se conforma principalmente en alimentos que son ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores.

Ejemplo de leguminosas: garbanzo, frijol, soya, lenteja, alubia, haba y chícharo.

Ejemplo de alimentos de origen animal: pescado, mariscos, aves, productos lácteos (queso, crema, leche, mantequilla y yogurt), huevo, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos.

Se recomienda limitar el consumo de carne roja y embutidos, así como preferir carnes blancas como el pescado y el pollo sin piel. (Sola, 2017).

LA JARRA DEL BUEN BEBER

La hidratación es uno de los fundamentos de la salud. Nuestro cuerpo está compuesto en gran parte por agua y requiere que consumamos una cierta cantidad diaria de líquido para garantizar el funcionamiento de nuestros órganos internos.

Para graficar las cantidades recomendadas de agua y otros líquidos que debemos consumir a diario para mantenernos saludables, se diseñó la jarra de buen beber. Se trata de una guía propuesta por la Secretaría de Salud de México en la que se diferencian los niveles de calidad de las bebidas más comunes (Bustos, 2020).

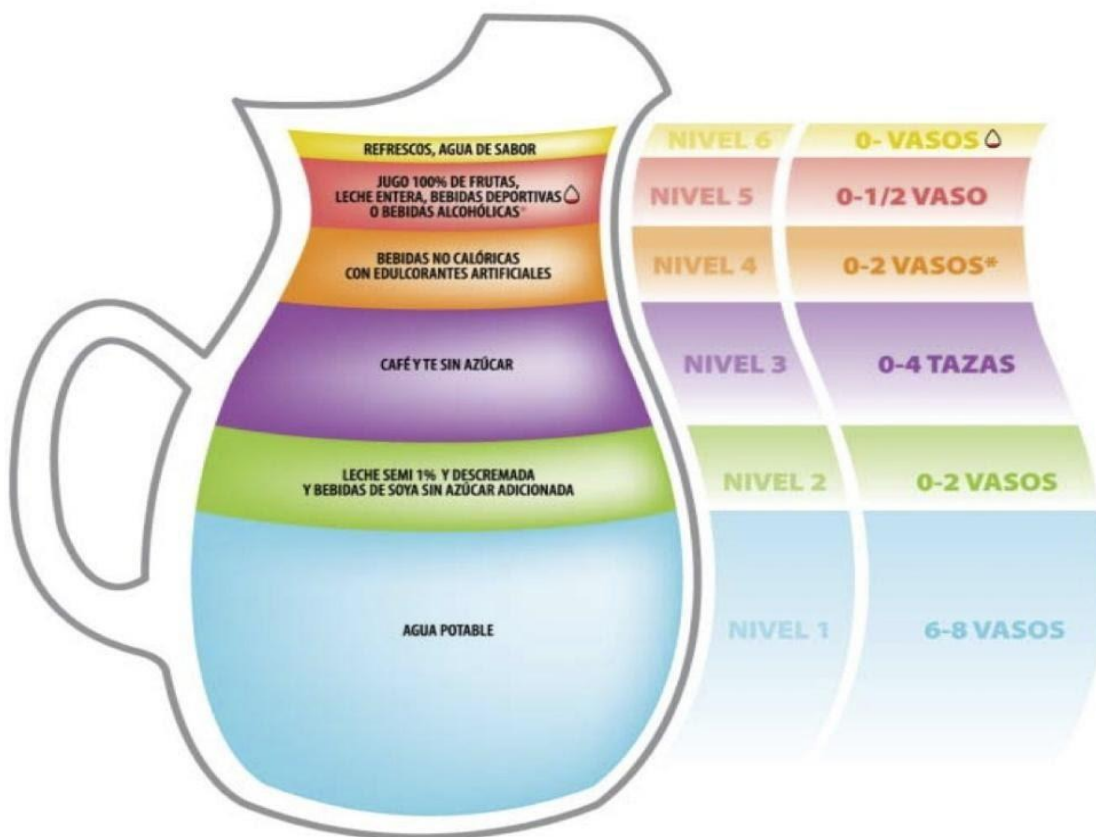


Figura 2: Jarra del buen beber (Gómez, 2014)

Nivel 1 – Agua Potable: es la bebida más saludable y la preferida para satisfacer las necesidades diarias de líquidos. De acuerdo con lo anterior, se debe consumir un mínimo de ocho vasos al día.

Nivel 2 – Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada: aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad. Se recomienda consumir máximo dos

vasos al día de estas bebidas. Se deben preferir sobre la leche y bebidas de soya saborizadas y con azúcar agregada ya que contienen grandes cantidades de energía. Igualmente deben suplir la leche entera ya que ésta última tiene mayor aporte de grasa que la leche descremada.

Nivel 3 – Café y té sin azúcar: El té y el café negro sin azúcar se pueden tomar hasta 4 tazas (250ml por taza). El té provee micro nutrientes como el fluoruro, algunos aminoácidos y vitaminas.

Nivel 4 – Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se refiere a refrescos de dieta, agua con vitaminas, bebidas energizantes y otras bebidas “dietéticas” a base de café o té. Se recomienda de 0 a 500ml por día (de cero a dos vasos). No se recomienda en niños.

Nivel 5 – Bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados: se refiere a jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas y bebidas deportivas. Éstas se recomiendan de 0 a medio vaso (125ml) al día ya que aportan gran cantidad de energía.

Nivel 6 – Bebidas con azúcares y bajo contenido de nutrientes: se refiere a refrescos y otras bebidas con azúcar adicionada como jugos, agua fresca y café. No se recomienda su consumo ya que proveen excesivas calorías y su consumo se ha asociado con caries dental, sobrepeso y obesidad.

METODOLOGÍA

La metodología que se utilizó es el método de investigación cuantitativo-descriptivo, ya que por medio de las entrevistas semi-estructuradas, se tuvo un referente de los hábitos alimentarios de los trabajadores de tiempo completo, es específico tomando una muestra de ellos. Este proyecto se basa en la recopilación y consultas de fuentes bibliográficas, citando temas relevantes e importantes para poder desarrollar la investigación que se basa en la recaudación de datos por medio de ciertos grupos de enfoque a través de entrevistas y encuestas.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La investigación se realiza por medio de encuestas sobre la relación del manejo de técnicas culinarias saludables, para contribuir a la mejora de la alimentación en trabajadores de tiempo completo.

De acuerdo al propósito que se orienta es tipo descriptiva, según Sampieri(2014) debido a que no es experimental ya que se recolectan los datos en un único momento, de las encuestas elaboradas se describirán los resultados obtenidos al identificar las posibles causas que impiden llevar una vida saludable en las familias que se dedican sobre todo principalmente con padres y madres trabajadores; de igual forma será de campo debido a que se aplicaran encuestas, entrevistas y talleres a un cierto grupo de padres y madres de familia, el cual permitirá observar los avances y problemas alimenticios que se estos puedan presentar.

POBLACIÓN

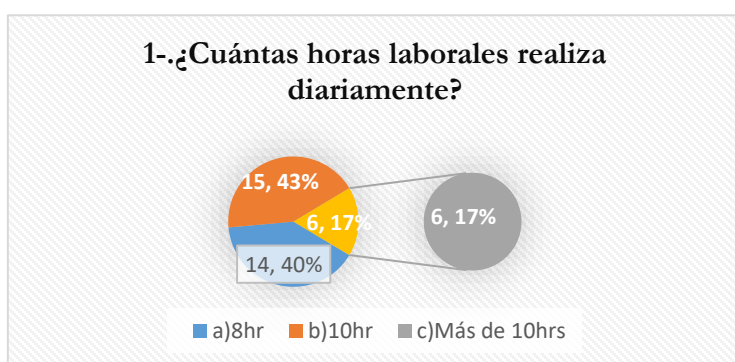
La población de la investigación cuenta con un total de 20 adultos trabajadores de tiempo completo, quienes tienen una jornada laboral mayor de 10 horas al día de lunes a viernes en los bancos BBVA y Afore XXI Banorte que son de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

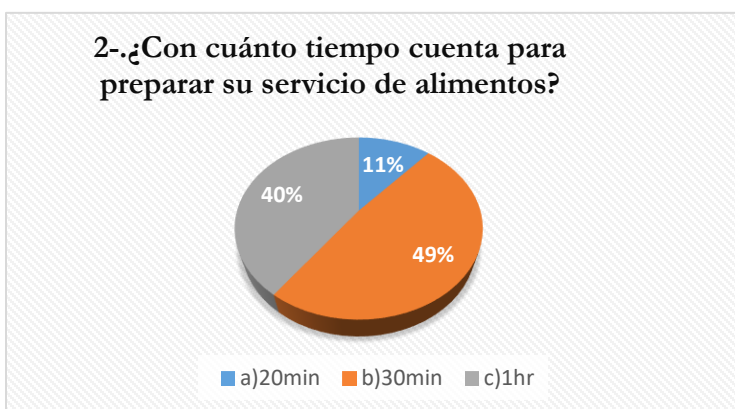
Se realizaron encuestas donde se determinó la jornada laboral y los factores que no permiten a los trabajadores de estas dos instituciones manipular, preparar y consumir alimentos realizados en casa.

DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

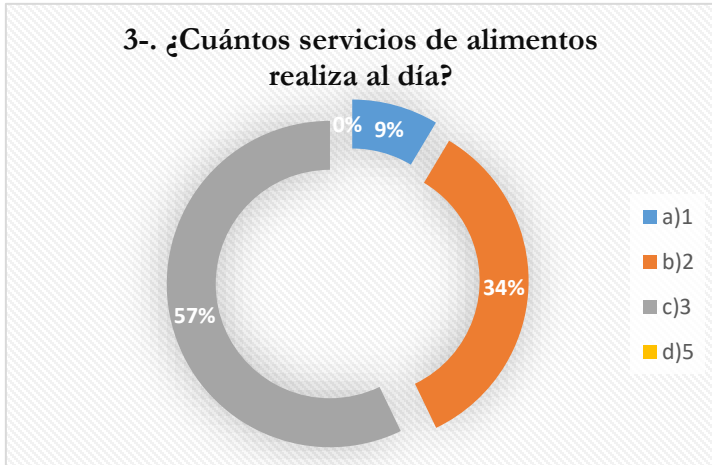
Los datos recolectados en esta investigación sirvieron para identificar los temas principales a tratar durante el taller demostrativo y de esta forma reforzar y hacer conciencia a los trabajadores sobre la importancia de la buena alimentación.



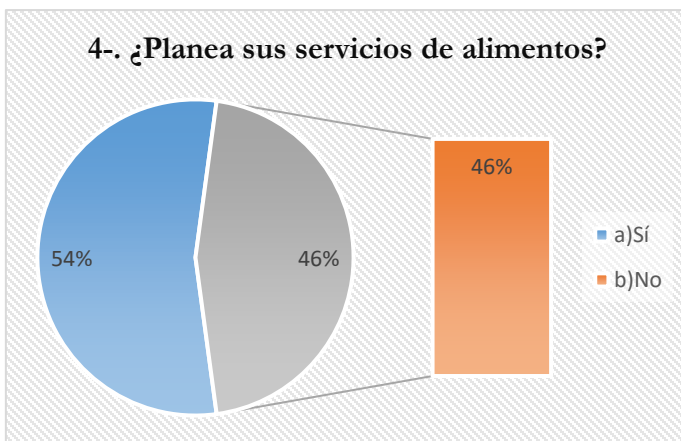
En la gráfica podemos observar que la mayoría de las personas que fueron entrevistadas, el 43% trabaja más de 10hrs diarias, y el 40% solamente 8hrs.



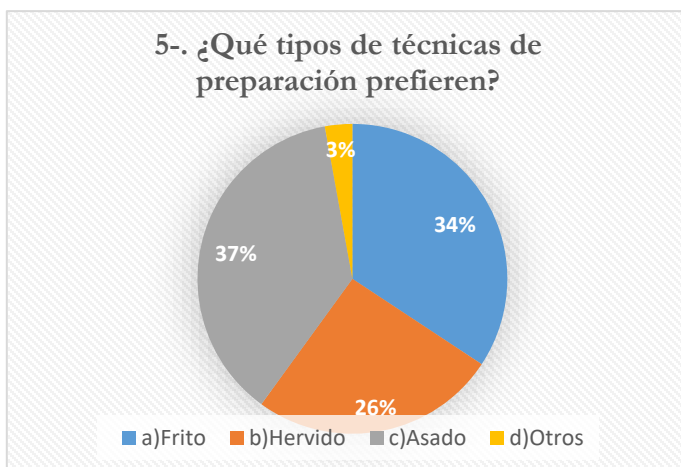
Según resultados arrojan que la gran mayoría de los trabajadores de tiempo completo, cuentan únicamente con 30min para poder preparar sus alimentos. Por lo que podríamos indicar que este es un factor que impacta en su alimentación diaria.



Los resultados de esta gráfica son preocupantes, ya que reflejan que nadie de ellos realiza cinco comidas al día, tal como lo maneja el régimen de alimentación, y al mismo tiempo nos ocupa en el proceso de elaboración de las recetas y propuestas para que los trabajadores contemplen estos cinco tiempos. Esto quiere decir que se manejara propuestas de colaciones dentro de nuestro manual culinario, basándose en el plato del buen comer.



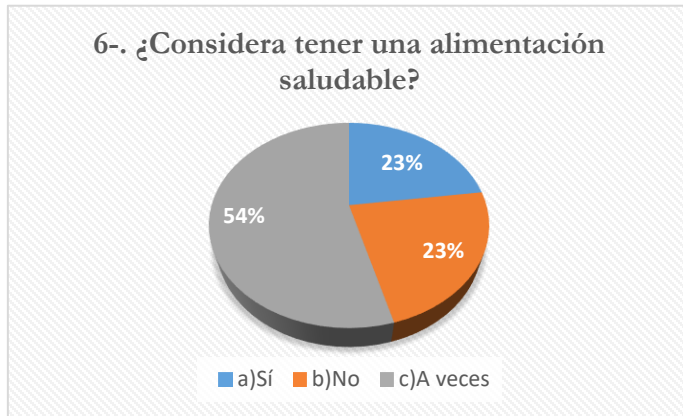
Todo indica que en base a las necesidades de los trabajadores el 54% de ellos prepara sus alimentos un día antes, sin embargo, nadie puede asegurar si estas preparaciones son las correctas y saludables. Por lo que este manual desea aportar nuevas e innovadoras propuestas nutricionales, que permitan desarrollarlas un día antes.



El manual culinario tiene como objetivo dar a conocer las diferentes técnicas con las que cuenta la gastronomía, tal y como lo indica en esta gráfica, gran parte de ellas utilizan los diferentes tipos de frituras, incluso la mayoría de ellos usa un medio graso para la cocción de sus

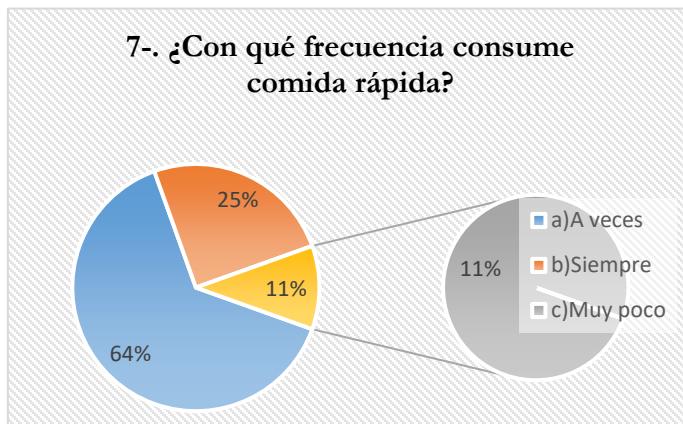
alimentos.

Gran parte de estos resultados se atribuye a que muchos de ellos no identifican otras técnicas de cocción y productos, que pueden utilizar para mejorar su alimentación, además de no perder las propiedades nutricionales de los alimentos.



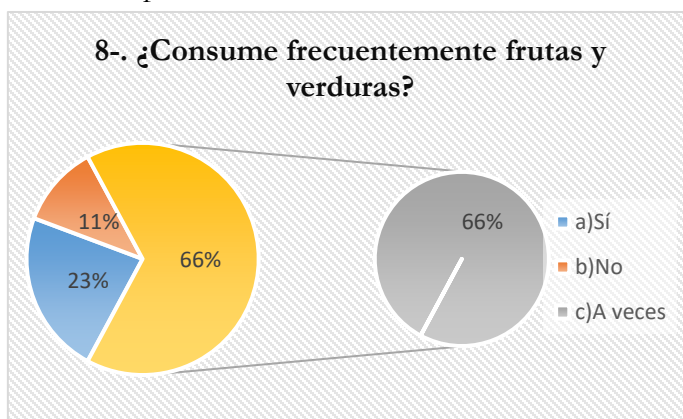
Muchos de los empleados no identifican un concepto de servicios de alimentos saludables o lo que conlleva, se sabe que los factores son el ejercicio, la salud mental, física y la alimentación que viene siendo una de las más importantes. Por lo que se considera que en su vida cotidiana

deben contar con un proceso de alimentación adecuado idóneo e inocuo.

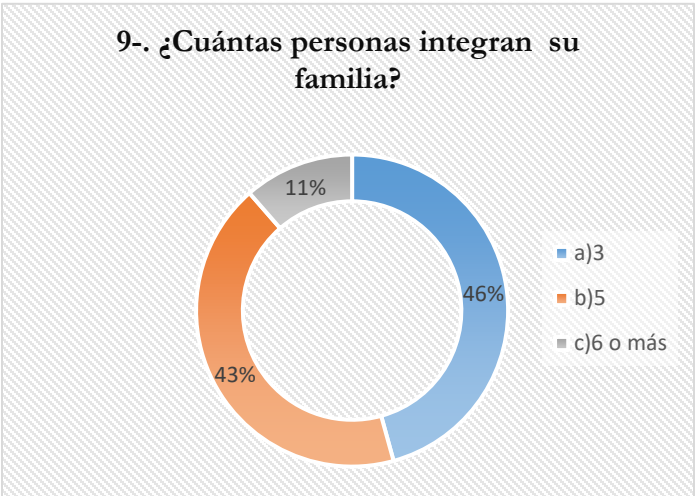


Como era de esperarse y derivado al poco tiempo con el que cuentan los trabajadores de tiempo completo, la mayoría consume comida rápida, por lo que conlleva un desequilibrio alimenticio. Al igual como se ha especificado en los resultados anteriores existen factores como la

falta de conocimiento en cuanto a técnica, identificación de productos, pereza e incluso apatía, en la preparación de sus alimentos; quedando claro por qué el origen de las diferentes enfermedades crónicas degenerativas, ya que se ha comprobado que uno de los factores por los cuales se originan estas, es la mala alimentación. Además de que las preparaciones de comidas rápidas contienen exceso de azúcares, carbohidratos y grasas.

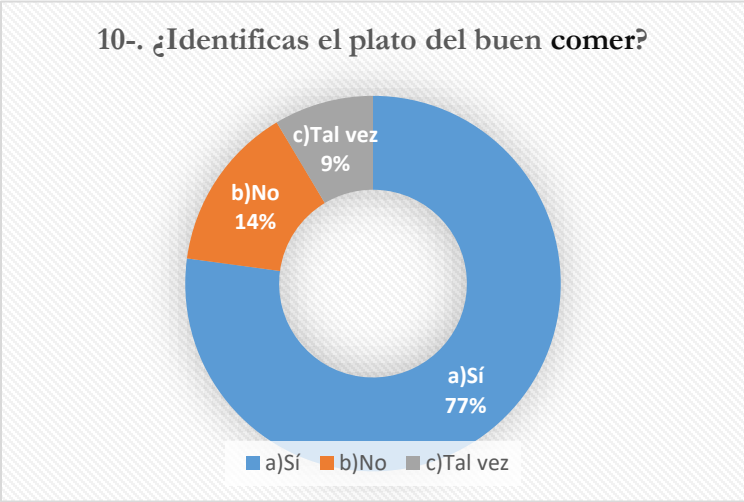


Como respuesta a la jornada laboral de tiempo excesivo de los trabajadores, el claro ejemplo de esto es el descuido de la alimentación, por ende, muchos de ellos no incorporan las frutas y verduras en sus servicios de alimentos diarios. Aquí podríamos atribuir al cansancio por el tipo de trabajo, ya que muchos de ellos lo único que desean es llegar a casa y descansar, por lo que lo último que desean es comprar y elaborar sus alimentos o también prefieren consumir alimentos de fácil preparación, sin importarles el equilibrio y el valor nutrimental de la comida que realizan al día.



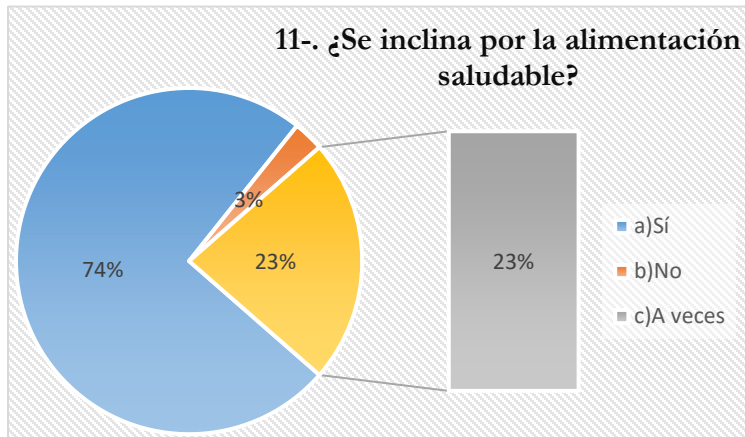
Dentro de los objetivos de este manual esta mejorar la alimentación no solo de los trabajadores, sino también de sus familiares, ya que muchos dependen de los jefes de familia. Quedando claro que la mala alimentación no es únicamente de los trabajadores, sino también de los integrantes. El propósito es replicar este proceso alimentario para una

mejora de vida. Considerando que el manual sea accesible en cuanto costo e identificación de productos.



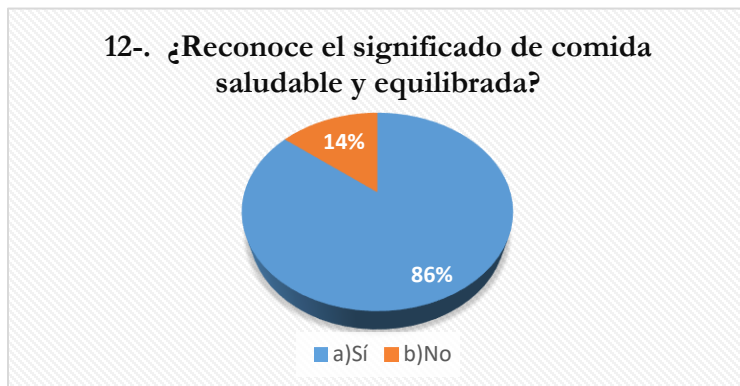
En algún momento toda persona, como conocimiento general identifican el plato del buen comer. Sin embargo, queda claro que no todos tenemos la costumbre de alimentarnos en base a su clasificación. Dentro de los propósitos que se tienen es

dar a conocer la gran variedad de alimentos que existen en esta clasificación, además de dar a conocer las técnicas saludables en las que se pueden preparar.



En la actualidad existe diferentes cocinas de especialidad infinidad de platillos saludables, sin necesidad de integrar grasa, condimentos e ingredientes dañinos a la salud. Como se aprecia en la gráfica a la gran mayoría de los trabajadores les gusta la comida saludable, sin

embargo, muchos argumentan que no identifican técnicas y productos que puedan utilizar para ese tipo de comida. Es aquí en donde el gastrónomo tiene una gran labor, para dar a conocer la sustitución de ingredientes y el manejo de técnicas que puedan contribuir a la mejora de la alimentación de familias, y por medio de esta contribuir a la mejora de su salud.



Muchos de los trabajadores identifican los factores que conlleva el comer de manera saludable y equilibrada. Pero pocos lo realizan de manera adecuada, muchos utilizan especias, condimentos, proteínas, cereales, tubérculos y enlatados

con demasiados conservadores. Mediante esta investigación se pretende dar a conocer cada uno de los alimentos que existen en el plato del buen comer desde la forma natural hasta su transformación de una manera adecuada y sana.

CONCLUSIÓN

Mediante esta investigación nos percatamos de que actualmente debido al desempleo, la vida está complicada y prácticamente la mayoría de los empleados son obligados aceptar empleos tan desgastantes, estresantes y absorbentes, dichos factores no permiten que los empleados tengan un servicio de alimentos saludables y aunado a esto el desconocimiento de técnicas, manejo de alimentos y cuidados, son agentes que pueden ser combatidos mediante el método de aprendizaje, enseñanzas de menús y técnicas culinarias, apoyándolos con una guía de fácil preparación de diversos alimentos.

Un gran número de personas no se dan cuenta del daño que se hacen al consumir mucha comida rápida en su día a día, de joven el cuerpo tiene un mejor sistema que hace no sentir problemas al consumir estos alimentos de preparación rápida y haciendo daño a la salud lentamente llegando a una edad adulta donde el cuerpo es más débil y sus consecuencias son peores, se ha sabido de personas que han tenido un trabajo muy absorbente los cuales han

llevado este ritmo de vida y confirman que al momento no se ven afectadas, pero no es así cuando ya ha pasado cierto tiempo y la comida rápida se ha convertido en su dieta habitual y llegando a un instante de enfermedades.

Las enfermedades llegan debido a que nuestro organismo no trabaja igual a cuando eran jóvenes, y existen casos donde este tipo de servicios alimentarios te llegan a ocasionar enfermedades degenerativas tal y como es la diabetes, la obesidad, problemas cardiacos, entre otros.

Muchas ocasiones para los padres y madres es retener el hambre con golosinas, comida chatarra, comida rápida, sin importar si nutre o si aporta energía, ese es el camino equivocado que muchas veces se toma, no dándonos cuenta del daño que le ocasionamos a nuestro cuerpo a lo largo de nuestras vidas, nos vamos por una opción fácil, en lugar de comer algo que aporte al organismo. Y como consecuencia la enseñanza de hijos e hijas de una alimentación fácil y baja en nutrientes pensando que está bien simplemente por el hecho de no tener tiempo ni conocimiento para la preparación adecuada de un servicio alimentario.

Debido a las encuestas realizadas se conoce que otros empleados de diferentes empresas pueden estar en la misma posición y por lo tanto este proyecto se puede ampliar en beneficios de la sociedad en general. A partir de las respuestas obtenidas elaboramos este recetario con 24 platillos, la cual incluye, colaciones, desayunos, comidas y cenas.



Introducción

La alimentación es el reflejo de lo que somos y seremos, una buena alimentación indica el inicio de una vida mejor siendo nosotros la mejor herramienta, junto a nuestros sentidos, el gusto el tacto, la vista y el olfato podemos apreciar un buen plato.

Texturas magnificas, variedad de platos, de sabores y olores se creó un recetario útil para esos padres y madres trabajadores que hoy en día tienen una extensión grande de horas laborales y una escases de tiempo para preparar sus alimentos.

Se reflejó todas las necesidades alimentarias que hoy en día hay en un recetario práctico y saludable para esos padres que se encuentran trabajando.

Contando con un gran número de platillos abarcando a partir del desayuno hasta llegar a la cena, así mismo contando con ricas guarniciones para acompañamiento de los platillos y sin duda sabrosas colaciones.





• Desayunos

Salpicón de pollopág. 4
 Tortilla de huevo con champiñones pág. 5
 Ensalada de pollopág. 6
 Pizza Infantilpág. 7
 Espagueti de brócolipág. 8

• Comidas

Pechuga a la plancha pág. 10
 Picadillopág. 11
 Pollo al guajillopág. 12
 Pescado empapelado .pág. 13

• Cenas

Wraps de pollo y vegetalespág. 15
 Rollo de ejotes y champiñonespág. 16
 Ensalada de cous cous y mango pág. 17
 Avena de frutos rojospág. 18
 Aguacates rellenospág. 19



• Colaciones

Avena con durazno en tarropág. 21
 Yogur vegetal con frutaspág. 22
 Macedonia de frutospág. 23
 Pan tostadopág. 24
 Yogur de plátano con mango y granada pág. 25

• Guarniciones

Verduras salteadaspág. 27
 Champiñones y papas de al ajopág. 28
 Ensalada thai de pepinopág. 29
 Cous cous de verduraspág. 30
 Espárragos asados con salsa de perejil y limón pág 31

• CONCLUSIÓN pág. 32





Salpicón de pollo

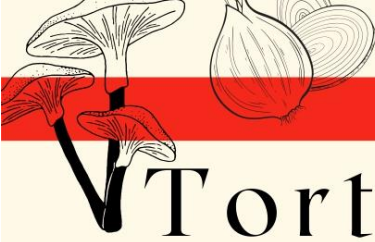
Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo
- 1 Aguacate
- 1 Chile jalapeño
- 2 Jitomates
- ¼ Cebolla morada
- ½ Lechuga romana
- 1 Zanahoria
- 1 Limón
- 1 Cucharadita de orégano seco
- 1 Cucharadita de aceite de oliva
- 1 Tostada



Preparación

- 1.- Cocer la pechuga de pollo y deshebrarla
- 2.- Lavar y desinfectar las verduras
- 3.- Cortar las verduras en trozos pequeños
- 4.- En un bolw añadir todos los ingredientes y mezclar
- 5.- Servir acompañado de tostadas horneadas



Tortilla de huevo con champiñones

Ingredientes

- 1 Huevo por persona
- 70 gr de Champiñones
- 68 gr de Pimiento morrón
- 53 gr de Cebolla
- 120 gr de Tomates
- Sal al gusto

Preparación

- 1.Desinfectar y lavar las verduras
- 2.Cortar en rebanadas los champiñones
- 3.Cortar el tomate en rebanadas
- 4.Cortar en plumas la cebolla
- 5.Cortar en tiras el pimiento morrón
- 6.Precalentar sartén dejar caer la mantequilla
- 7.Sofreír con la mantequilla la cebolla
- 8.Añadir el pimiento y el tomate
- 9.Una vez que el tomate haya soltado su jugo añadir el champiñón y mezclar
- 10.En un tazón mezclar los 2 huevos con un poco de sal
- 11.Precalentar un sartén y añadir los 2 huevos mezclados
- 12.Acompañar la tortilla de huevo con las verduras



Ensalada de pollo

Ingredientes

40 gr Pechuga de pollo

135 gr Lechuga

50 gr de Zanahoria

21g Elote desgranado

21 gr de Crema ácida

1 cucharadita de aceite

Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto



Preparación

- 1.- Cortar en tiras la pechuga de pollo
- 2.- Lavar y desinfectar las verduras
- 3.- Salpimentar las fajitas de pollo
- 4.- Precalentar un sartén con una cucharada de aceite y saltear el pollo; reservar
- 5.- Cortar la lechuga
- 6.- Pelar y rayar la zanahoria
- 7.- Mezclar todo
- 8.- Agregar crema y condimentar
- 9.- Incorporar bien y servir



Pizza infantil



Ingredientes

- 1 Rebanada de pan integral
- 120 gr Cucharadas de salsa de tomate
- 70 gr Champiñones rebanados
- 90 gr Espinaca
- 2 Rebanadas de jamón pavo
- 40 gr de Queso panela

Preparación

- 1.- Lavar, cortar y desinfectar las verduras
- 2.- Añadir al pan una capa de salsa de tomate, los champiñones rebanados, la espinaca y por último el queso panela
- 3.- Llevar a un comal la tortilla de harina ya preparada y dejarla de 2 a 3 minutos a fuego bajo
- 4.- Verificar que el queso ya se derrita
- 5.- Servir en un plato extendido o una tabla de madera



Espagueti de Brócoli

Ingredientes

- 92 gr Brócoli
- ½ Cucharadita de ajo en polvo
- 1 Rebanada de queso mozzarella
- ½ Taza Fondo de pollo
- 21 gr de Crema acida
- 60 gr de Pasta cocida
- 1 Hojas de laurel
- 2 Cucharadita de aceite
- 40 gr de Pollo

Preparación

- 1.- Lavar el brócoli y cortarles las cabezas
- 2.- Poner a hervir el consomé y 1 cucharada de ajo en polvo
- 3.- Una vez que esté hirviendo dejar de caer el brócoli, hervir por 5 minutos aproximadamente (hasta que esté suave)
- 4.- Retiramos el brócoli y reservamos el agua
- 5.- En otra cacerola poner a hervir agua junto con las hojas de laurel y aceite, una vez que esté hirviendo dejaremos caer la pasta hasta cocer
- 6.- Precederemos a retirar la pasta de agua, le quitaremos las hojas de laurel y la lavamos
- 7.- Licuar el brócoli con el agua anteriormente reservada, le agregaremos el queso y la crema ácida
- 8.- Una vez licuado precederemos a calentar una cacerola y le agregamos una cucharadita de aceite, una ves caliente dejaremos caer los camarones con 2 cucharadas de ajo en polvo, saltar hasta que el camarón agarre color
- 9.- Dejar caer la salsa de brócoli junto con la pasta e incorporar
- 10.- Al primer hervor apagar y está listo para comer





Comidas



Pechuga a la plancha



Ingredientes

MARINADO

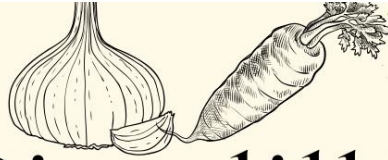
- 40gr de Pechuga en filete
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva
- ½ pz Limones
- ½ cucharadita de ajo en polvo

Preparación

- 1.-En un bowl agregamos aceite de oliva junto el limón y el ajo en polvo, una vez que estos estén bien incorporados agregamos las pechugas y mezclamos bien
- 2.- Pondremos un sartén a calentar y procederemos a cocinar las pechugas una por una hasta llegar a la cocción deseada
- 3.- Servir la pechuga



10



Picadillo

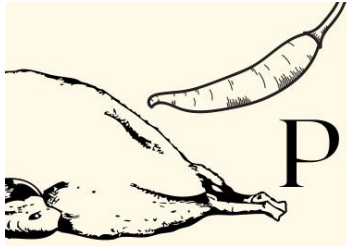


Ingredientes

- 30 gr de Carne molida
- 1 Diente de ajo
- ½ pz Cebolla
- Pimienta
- 1 Cucharadita de aceite
- 50 gr Zanahorias
- ½ pz Papas
- 120 gr Tomates
- 1 Hojas de laurel

Preparación

- 1.- Lavar y desinfectar las verduras
- 2.- Cortar las papas y zanahorias en cuadros pequeños
- 3.- Picar finamente el ajo y la cebolla
- 4.- Sofreír el ajo y la cebolla, una vez sofreído dejar caer la carne
- 5.- Añadir ajo en polvo y pimienta
- 6.- Añadir zanahoria, papa y las dos hojas de laurel
- 7.- En otro sartén asar ajo, tomate y cebolla y previamente licuar junto con un poco de agua
- 8.- Cocida la carne dejar caer la mezcla de tomate
- 9.- Dejar hervir y servir



Pollo al guajillo

Ingredientes

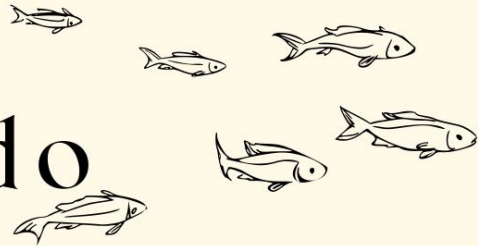
- 40 gr Pollo
- 5 gr Chiles guajillos
- 1 Dientes de Ajo
- ½ pz de Cebolla
- 1 Cucharadita de vinagre de manzana
- Agua al gusto
- 1 Hojas de laurel
- 70 gr Champiñones
- ½ pz de Papa
- 50gr de Zanahoria
- 1 Tomate

Preparación

- 1.- Lavar y desinfectar las verduras y el pollo
- 2.- Asar cebolla y ajo
- 3.- Hervir un poco de agua
- 4.- Una vez hirviendo el agua dejar caer el chile guajillo, reposar por 5 minutos
- 5.- Pasado el tiempo desvenar y limpiar los chiles
- 6.- Licuar la cebolla, el ajo, el chile, el vinagre, tomate y agua
- 7.- Pelar y cortar las verduras
- 8.- Calentar una cacerola, una vez caliente dejar caer el pollo y condimentar con sal, pimienta y ajo en polvo
- 9.- Ya sofrito el pollo verter la mezcla y posteriormente añadir las verduras cortadas
- 10.- Añadir los champiñones
- 11.- Dejar cocer las verduras y el pollo
- 12.- Servir



Pescado empapelado



Ingredientes

40 gr de Filete de pescado
½ pz de Papa
50 gr de Zanahoria
91 gr de Calabaza italiana
Sal y pimienta
Aluminio

Preparación

- 1.- Lavar y desinfectar las verduras
- 2.- Cortar las verduras en tiras delgadas
- 3.- En el aluminio añadir el filete de pescado junto con las verduras y sazonar con sal y pimienta
- 4.- Cerrar el aluminio en forma de bolsa y llevar a la vaporera aproximadamente 15 a 20 minutos
- 5.- Servir el filete en la misma bolsa de aluminio







Wraps de pollo y vegetales

Ingredientes

- 1 pz Tortilla de harina de trigo
- 40 gr Pechuga de pollo
- 50 gr Hojas de lechuga
- 68 Pimiento o pimentón rojo
- ½ Cebolla roja
- 70gr taza Pepino
- 50 gr Tomate/jitomate



Preparación

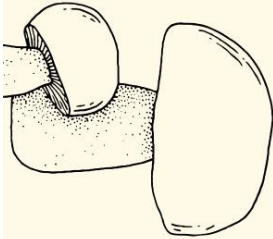
- 1.- Cortar, lavar y desinfectar las verduras en tira
- 2.- Le quitamos la piel a la cebolla y la cortamos en juliana
- 3.- Lavamos el pimiento y lo troceamos en tiras muy finas
- 4.- En un sárten a fuego lento dejamos caer un chorrito de aceite
- 5.- Cuando esté caliente, añadiremos las verduras y salpimentamos
- 6.- Para prepara la carne se pone un sárten con una cucharada de aceite y se deja la carne aproximadamente por 10 minutos
- 7.- 1.En la plancha empezamos a calentar la tortilla

~FORMA DE WRAP

- 1.- En un plato colocamos la tortilla
- 2.- 1.Arriba de la tortilla se colocan las hojas de lechuga y la pechuga de pollo
- 3.- 1.Añadimos lo que restan de las verduras
½ Cebolla roja.
- 4.- Enrollar en forma de taco y sellar el wrap en la plancha

15

Rollo de ejotes y champiñones



Ingredientes

- 63 gr Ejotes cortados a lo largo
- 70 gr Champiñones picados en cubos pequeños
- 1 pza Pan de molde de preferencia integral
- 1 Rebanada de jamón de pavo
- ¼ Cucharadita comino
- 13 gr Pistaches picados
- 50 gr Cilantro picado
- 1 pza de Ajo
- Sal y pimienta

Preparación

- 1.-Poner a precalentar el agua en una olla
- 2.-Una vez caliente añadir los ejotes y los champiñones. Sazonar con sal, pimienta, comino y los ajos. Cocinar aproximadamente por 15 minutos y retirar del fuego

- 3.-Agregar los pistaches y el cilantro y dejar enfriar

~ROLLO

- 1.-Con ayuda de un rodillo aplanar el pan
- 2.-Añadir arriba del pan una rebanada de jamón y suficiente cantidad de ejotes y enrollar
- 3.-En un sartén precalentado dorar los rollitos de ejote
- 4.-Servir



Ensalada de cous cous y mango

Ingredientes

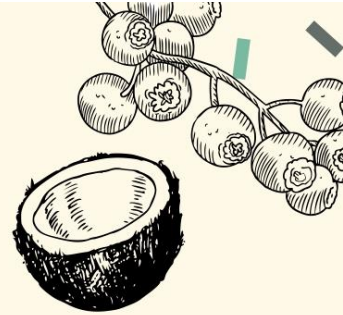
- 1/3 taza de cous cous
- 1 taza de agua (también pueden usar caldo de pollo o vegetal)
- 1/2 unidad de cebolla morada, picada en cuadros pequeños
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite
- 95 gr mango pelado y cortado en cuadros
- 10 gr cucharadas de almendras picadas o laminadas
- 2 cucharada de perejil
- Sal y pimienta a gusto



Preparación

- 1.- Colocar el agua o caldo a hervir en un olla pequeña, cuando suelte el primer hervor agregar el cous cous. lentamente
- 2.- Retirar del fuego y tapar la olla junto con una manta.
- 3.- Esperar al menos de 5 a 10 minutos, hasta ver que el cous cous ya ah absorbido todo el liquido
- 4.- En un sartén freír la cebolla picada junto con el durazno.
- 5.- Cocinar por unos 3 minutos, sazonar con sal y pimienta.
- 6.- Agregar esta mezcla al couscous.
- 7.- Servir junto con el perejil picado y las almendras troceadas

Avena de frutos rojos



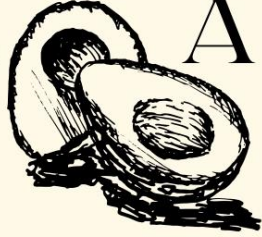
Ingredientes

- 20 gr Gramos Avena
- 1 taza Leche de coco
- 20 gr Arándanos
- 20 gr Frambuesa
- 10gr Almendra Picada
- 1/4 Cucharadita Canela en polvo Al gusto

Preparación

- 1.- En una olla, hervir la leche. Cuando esté lista agregar la avena.
- 2.- Agregar un poco de canela
- 3.- Dejar cocer la avena por unos minutos hasta obtener una textura suave.
- 4.- Servir colocándole la fruta y la almendra





Aguacates rellenos



Ingredientes

- 3 Barras Surimi
- ½ Taza de elote en granos
- 1 Vara de apio
- 1 Zanahoria
- 2 Cucharadas Salsa de soya
- 1 Piezas aguacate
- 1 Cucharadas crema ácida

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras
 2. Picar el surimi y los vegetales en pedazos pequeños
- Mezclar todo junto con la crema y la Salsa de Soya

~SERVIR

- 1.- Parte los aguacates a la mitad
- 2.- Quitar la pepita y rellena con la preparación anterior
- 3.- Servir

The background is a light yellow-green color with several green leaves scattered throughout. A prominent horizontal brushstroke in shades of pink and red is centered on the page. The word "Colaciones" is written in a bold, black, sans-serif font across the middle of this brushstroke. Two clusters of green leaves with small white dew drops are positioned above and below the brushstroke.

Colaciones



Avena con durazno en tarro

Ingredientes

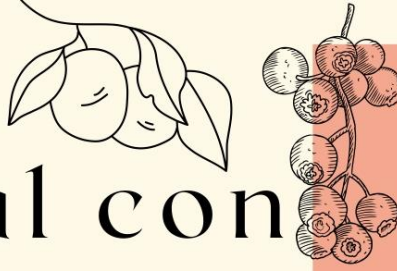
- 20 gr copos de avena finos
- 20 gr pasas sin hueso o arándanos
- 1 taza yogur natural
- 95gr mangos
- 2 cucharaditas de Miel

Preparación

- 1.- Pon los copos en el fondo de un tarro mezclados con las pasas o arándanos.
2. Añade una capa de yogur sobre ella, pon otra capa de durazno cortado a dados
- 3.- Riega con un hilito de miel
- 4.- Servir



Yogur vegetal con frutas



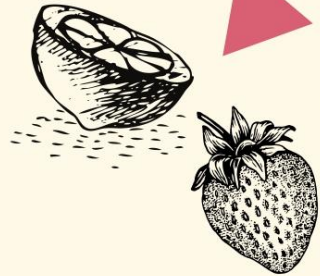
Ingredientes

- 1 Taza de Yogur vegetal
- 1 Taza de frutas de temporada:
Arándanos, frambuesa, melocotón, ciruela

Preparación

- 1.- Vierte tu yogur vegetal preferido
- 2.- Cortar en trozos pequeños las frutas
- 3.- Añadir al yogur
- 4.- Servir





Macedonia de frutas

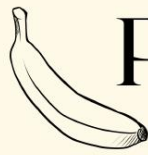
Ingredientes

- 1 ½ pz Kiwi
- 1 pz Granada
- 2 pz Naranjas
- 2 pz Mandarina
- ½ Limón
- 1 Taza de fresas
- 3pz Nuez picada

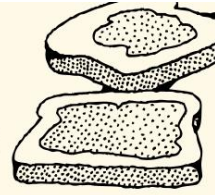
Preparación



- 1.- Exprime una de las naranjas y el limón y recoger el jugo por separado.
- 2.- Después, corta la naranja en forma de gajos sin cascara ni piel.
- 3.- Elimina la piel del kiwi y cortarlo en cubos pequeños.
- 4.- Prepara la granada, la mandarina y las fresas.
- 5.- Introduce todas las frutas en un bowl y añadir el jugo del limón.
- 6.- Juntar todas las frutas en una ensaladera y con el zumo de naranja mezclar cuidadosamente para que ninguna de ellas se rompa.
- 7.- junto con las nueces ya previamente cortadas



Pan tostado



Ingredientes

- 1 pz de Pan tostado
- 2 Cucharaditas de mantequilla de cacahuete
- ½ Plátanos
- ½ Taza Arándanos
- 2 ½ Cucharaditas mermelada de frambuesas

Preparación

Haz 2 versiones por ración teniendo el pan tostado como base:

- 1.- Una con mantequilla de cacahuete y plátano cortado a rodajas
- 2.- Otra con mermelada de frambuesas y arándanos



Yogur de plátano con mango y granada



Ingredientes

1 Taza yogur natural
½ pz Plátano
95 gr Mango
1 pz Granada
¼ Cucharadita Canela

Preparación

- 1.- Tritura un plátano con un yogur y añade canela al gusto.
- 2.- Servir con mango cortado y granada



25



Guarniciones



Verduras salteadas

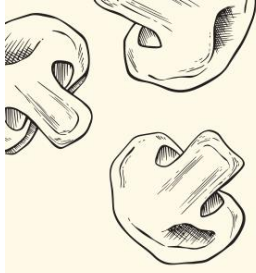
Ingredientes

- 91 gr de Calabaza italiana
- 50 gr de Zanahoria
- 1 Cucharadita de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Ajo en polvo al gusto

Preparación

- 1.- Pelar las zanahorias
- 2.- Cortar en tiras delgadas la calabaza y la zanahoria
- 3.- Pecalentar la sartén, agregar el aceite, una vez caliente agregar las verduras y proceder a condimentar, saltear las verduras hasta que estén cocidas





Champiñones y papas al ajo

Ingredientes

70 gr. de champiñones
½ papa grande
c/n Aceite de oliva
1 ajo
2 cucharadas de perejil
Sal

Preparación

- 1.- Pelamos, lavamos y cortamos las papas en rodajas no muy gruesas. Una vez cortadas, sazonamos y las ponemos a freír en una sartén, con abundante aceite de oliva, a fuego moderado durante diez minutos.
- 2.- Limpiamos los champiñones y los cortamos en rodajas.
- 3.- Añadiremos los champiñones a las papas
- 4.- Picamos muy finamente el ajo y el perejil y se le añade a la cocción anterior
- 5.- Servimos



Ensalada thai de pepino



Ingredientes

80 gr Pepinos
58 gr Cebolla morada
Un chorrito de aceite de oliva/
ajonjoli
12 pz de Cacahuete tostado
10 Hojas de cilantro fresco
½ Limon
Sal

Preparación

- 1.- Cortar el pepino y la cebolla en rodajas finas.
- 2.- Mezcla el jugo de limón, azúcar, aceite, sal en un recipiente
- 3.- Añadir la mezcla anterior al pepino
- 4.- Mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y los cacahuetes por encima



Cous cous de verduras



Ingredientes

- 1/3 Taza de cous cous
- 1/3 Taza caldo de pollo o caldo de verduras
- 91 gr Calabacín
- 68 gr Pimiento rojo
- 68 gr Pimiento verde
- ½ Cebolla
- 50 gr Zanahoria
- Sal
- Pimienta

Preparación

- 1.- Calentar el caldo de pollo
- 2.- Una vez caliente incorporamos el cuscús y dejamos que se rehidrate aproximadamente por 5 minutos
- 3.- Lavamos, desinfectamos todas las verduras en trozos pequeños.
- 4.- En un sartén sofreimos todas las verduras . Lo dejamos a fuego medio durante unos 15 minutos. Salpimentamos.
- 5.- Añadir las verduras al cous cous mezclar y servir

30



Espárragos asados con salsa de perejil y limón

Ingredientes

- 6 pz de espárragos
- 1 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- ~Para la salsa de perejil y limón**
- 2 cucharadas de hojas de perejil sin los tallos
- El jugo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto



Preparación

- 1.- Mezcle los espárragos con el aceite de oliva y salpimiente
- 2.- Para la salsa de perejil y limón, ponga las hojas de perejil, el jugo de limón, y los ajos en una licuadora.
- 3.- Ponga los espárragos en la parrilla caliente y áselos hasta que se pongan suaves y estén dorados por ambos lados. Sirvalos bañados con la salsa de perejil y limón



Conclusión

Este recetario se diseñó con la finalidad de dar a conocer los diferentes tipos de técnicas culinarias saludables, para la conservación de nutrientes de los alimentos y así mismo contribuir con empleados de jornadas laborales mayor a 8 horas al día y con un tiempo muy escaso de preparación, brindando un mejor servicio de alimentos.

GLOSARIO

Agraria: De la tierra laborable o relacionado con ella.

Aminoácidos: Sustancia química orgánica que constituye el componente básico de las proteínas.

Anaerobios: Que es capaz de vivir o desarrollarse en un medio sin oxígeno.

Coliformes: Se designa a un grupo de especies bacterianas que tienen ciertas características bioquímicas en común e importancia relevante como indicadores de contaminación del agua y los alimentos

Cuantifico: Es el acto de contar y medir que mapea las observaciones de los sentidos humanos y las experiencias en cantidades.

Dinamismo: Cualidad de la persona activa y emprendedora que actúa con prontitud, diligencia y energía.

Edulcorar: Endulzar un producto con edulcorante.

Enzimáticas: De la enzima o que está relacionado con ella. "proteínas enzimáticas"

Estado nutricional: Es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, de múltiples determinantes en un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales.

Etarios: Pertenece o relativo a la edad de una persona.

Fitatos: Es un ácido orgánico que contiene fósforo, presente en los vegetales, sobre todo en semillas y fibra. Los catabolitos del ácido fítico son denominados polifosfatos de inositol.

Hebras: Fibra o filamento de algunos alimentos vegetales o animales, que en ocasiones dificulta su masticación.

Homogéneo: Que está formado por elementos con características comunes referidas a su clase o naturaleza, lo que permite establecer entre ellos una relación de semejanza y uniformidad.

Licina: Es un aminoácido componente de las proteínas sintetizadas por los seres vivos. Tiene carácter hidrófilo, es uno de los 8 aminoácidos esenciales para los seres humanos, y consecuentemente debe ser aportado por la dieta.

Mioglobina: Es una hetero proteína muscular, estructural y funcionalmente muy parecida a la hemoglobina. Es una proteína relativamente pequeña constituida por una cadena polipeptídica de 153 residuos aminoácidos y por un grupo hemo que contiene un átomo de hierro.

Platabilidad: La Real Academia de la Lengua Española, define palatabilidad como la “cualidad de ser grato al paladar un alimento.

Potajes: Guiso caldoso que se prepara con legumbres y verduras o arroz al que en ocasiones se le añade trozos de algún tipo de carne o de embutido; es un plato típico de diversas regiones españolas, variando en cada una el tipo y cantidad de ingredientes.

Precarización: Es la inseguridad, incertidumbre y la falta de garantía de condiciones socioeconómicas mínimas y suficientes para una supervivencia digna que afecta a los trabajadores y repercute en su entorno familiar y social.

Vida coventual: Garantizaba seguridad, educación y la formación religiosa para las jovencitas. En este espacio tomaban contacto con la lectura y la escritura; les permitían tener relaciones de amistad con el sexo opuesto y vivir cómodamente

Vitrocerámica: Materia semejante a la cerámica que se obtiene con técnicas de vidriado y está formada por cristales microscópicos dispersos; tiene una gran dureza y es muy resistente al calor y a los cambios bruscos de temperatura.

ANEXOS

ANEXO 1. ENCUESTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Encuesta de alimentación saludable en casa



Buen día, las siguientes preguntas tienen como fin ayudar a la elaboración de una tesis acerca de la alimentación saludable en casa.

Nombre: _____ Edad: _____

1-. ¿Cuántas horas laborales realiza diariamente?

- a) 8 hr b) 10 hrs c) Más de 10 hrs

2-. ¿Con cuánto tiempo cuenta para preparar sus servicios de alimentos?

- a) 20 min. b) 30 min. c) 1 hr

3-. ¿Cuántos servicios de alimentos realiza al día?

- a) 1 b) 2 c) 3 d) 5 o mas

4-. ¿Planea sus servicios de alimentos?

- a) Sí b) No

5-. ¿Qué tipos de técnicas de preparación prefieren?

- a) Frito b) Hervido c) Asado d) Otros

6-. ¿Considera tener una alimentación saludable?

- a) Sí b) No c) A veces

7-. ¿Con qué frecuencia consume comida rápida?

- a) A veces b) Siempre c) Muy poco

8-. ¿Consume frecuentemente frutas y verduras?

- a) Si b) No c) A veces

9-. ¿Cuántas personas integran su familia?

- a) 3 b) 5 c) 6 o más

10-. ¿Identifica el plato del buen comer?

- a) Si b)No c) Tal vez

11-. ¿Se inclina por la comida saludable?

- a) Sí b) No c) A veces

12-. ¿Reconoce el significado de comida saludable y equilibrada?

- a) Si b)No



ANEXO 2. FOTOGRAFÍAS DEL TALLER
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA



Taller Gastronómico Saludable

Ilustración 1._Presentacion



Al iniciar el taller se explicó mediante una presentación la importancia de tener una buena alimentación, el plato de buen comer y el equilibrio que se debe de tener en un platillo.

Ilustración 2. Presentación y preparación de platillos



En este momento se dio inicio al taller donde compartimos algunas de las recetas saludables y de fácil elaboración.

Ilustración 3. _ Platos



Platos finales que se presentaron en el taller.

Ilustración 4. _Foto final



Se concluyó el taller con una foto de las madres de familia que participaron el taller

ANEXO 3. TABLAS NUTRICIONALES POR RECETA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Taller Gastronómico Saludable

DESAYUNO

RECETA 1

Valor nutricional

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
336.5 Kcal	38.6g	11g	19g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	1
Verduras	4



Frutas	1
Alimentos origen Animal	1
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	2
Azucares	0

RECETA 2

Valor nutricional

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
200 kcal	16g	8g	15g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	0
Verduras	4
Frutas	0
Alimentos origen Animal	1
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	1
Azucares	0

RECETA 3

Valor nutricional

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
250kcal	105g	11g	13g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	1
Verduras	2
Frutas	0
Alimentos origen Animal	1
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0

Grasas	2
Azucares	0

RECETA 4

Valor nutricional

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
185kcal	12g	6g	24g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	1
Verduras	3
Frutas	0
Alimentos origen Animal	2
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	0
Azucares	0

RECETA 5

valor nutricional

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
280kcal	19g	14g	18g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	1
Verduras	1
Frutas	0
Alimentos origen Animal	2
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	2

Azucares	0
----------	---

COMIDA

RECETA 1

Valor nutricional

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
260kcal	31g	6g	17g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	1
Verduras	3
Frutas	1
Alimentos origen Animal	1
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	1
Azucares	0

RECETA 2

Valor nutricional

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
190kcal	27g	6g	15g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	1
Verduras	3
Frutas	0
Alimentos origen Animal	1
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	1
Azucares	0

RECETA 3

Valor nutricional

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
210kca	31g	1g	17g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	1
Verduras	4
Frutas	0
Alimentos origen Animal	1
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	0
Azucares	0

RECETA 4

Valor nutrimental

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
145kca	27g	1g	15g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	1
Verduras	2
Frutas	0
Alimentos origen Animal	1
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	0
Azucares	0

CENA

RECETA 1

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
---------	---------------	--------	-----------

235kca	35g	1g	19g
--------	-----	----	-----

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	1
Verduras	5
Frutas	0
Alimentos origen Animal	1
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	0
Azucares	0

RECETA 2

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
245kca	26g	8g	16g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	1
Verduras	3
Frutas	0
Alimentos origen Animal	1
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	1
Azucares	0

RECETA 4

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
355kca	60g	7g	14g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	1

Verduras	0
Frutas	2
Alimentos origen Animal	1
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	1
Azucares	0

RECETA 5

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
275kca	26g	11g	16g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	1
Verduras	2
Frutas	0
Alimentos origen Animal	1
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	2
Azucares	0

COLACIONES

RECETA 1

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
380kca	60g	8g	11g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	1
Verduras	0
frutas	2
Alimentos origen Animal	0
leguminosas	0
Leches y sustitutos	1
Grasas	0
Azucares	1

RECETA 2

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
390kca	72g	8g	9g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	0
Verduras	0
Frutas	4
Alimentos origen Animal	0
leguminosas	0
Leches y sustitutos	1
Grasas	0
Azucares	0

RECETA 3

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
400kca	85.5g	5g	3g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	0
Verduras	0
Frutas	6
Alimentos origen Animal	0
leguminosas	0

Leches y sustitutos	0
Grasas	1
Azucares	0

RECETA 4

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
260kca	55g	5g	2g

ALIMENTOS	N° de RACIONES
Cereales	1
Verduras	0
Frutas	2
Alimentos origen Animal	0
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	1
Azucares	1

RECETA 5

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
270kca	42g	8g	9g

ALIMENTOS	N° de RACIONES
Cereales	0
Verduras	0
Frutas	2
Alimentos origen Animal	0
leguminosas	0
Leches y sustitutos	1

Grasas	0
Azucares	0

GUARNICIONES

RECETA 1

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
95kca	8g	5g	4g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	0
Verduras	2
Frutas	0
Alimentos origen Animal	0
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	1
Azucares	0

RECETA 2

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
95kca	8g	5g	4g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	1
Verduras	1
Frutas	0
Alimentos origen Animal	0
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	1
Azucares	0

RECETA 3

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
190kca	15g	10g	9g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	0
Verduras	2
Frutas	1
Alimentos origen Animal	0
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	2
Azucares	0

RECETA 5

ENERGIA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	PROTEINAS
95kca	8g	5g	4g

ALIMENTOS	Nº de RACIONES
Cereales	0
Verduras	2
Frutas	0
Alimentos origen Animal	0
leguminosas	0
Leches y sustitutos	0
Grasas	1
Azucares	0

REFERENCIAS DOCUMENTALES

ANDREJUK, Esteban. Nutricionales medicinales. Las 4 leyes de la alimentación [En línea]. Junio 2012. [Fecha de consulta: 11 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://nutricionalesmedicinales.wordpress.com/2012/06/17/las-4-leyes-de-la-alimentacion/>

APRENDER a balancear adecuadamente nuestras comidas diarias. En importancia. Org [En línea]. 2012 [Fecha de consulta: 11 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://www.importancia.org/buena-alimentacion.php>

BUSTOS Waleska, La jarra del buen beber: ¿cuáles son sus beneficios? [En línea] 29/10/2020 [Fecha de consulta: 24/11/30]. Disponible en: https://www.bioguia.com/salud/jarra-buen-beber-beneficios_49782937.html

CARBAJAL Azcona Ángeles. Septiembre de 2013, Manual de Nutrición y Dietética. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid [en línea]. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/> Pg 110

Chinchilla, N. y Poelmans, S. (2003). Políticas de conciliación trabajo-familia en 150 empresas españolas, IESE, 2, 5.

CHONCHOL, Jacques, Impacto de la globalización en las sociedades latinoamericanas: ¿que hacer frente a ello? En: SciELO [en línea], 1998. [Consultado 2020-10-27]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-40141998000300020>.

RAFFINO, María Estela, "Familia". [En línea]. [Consultado: 27 de octubre de 2020.] <https://concepto.de/familia/>.

FEO Isturiz, Oscar. Reflexiones sobre la globalización y su impacto sobre la salud de los trabajadores y el ambiente. Ciencia & Saúde Colectiva. En: SciELO [En línea], 2003. [Consultado 2020-10-27]. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232003000400011>.

INACAP 2015, Manual de apoyo. Taller de Técnicas Básicas de Cocina. Universidad Tecnológica de Chile. Pg 17

IZQUIERDO Hernández Amada; ARMENTEROS, Borrell Mercedes; LANCES Cotilla, Luisa y MARTIN González, Isabel. Alimentación saludable. Revista Cubana Enfermer. En: SciELO [En línea], 2004. [Consultado 2020-10-28]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403192004000100012&lng=es&nrm=iso. ISSN 0864-0319.

Julián Pérez Porto y Ana Gardey. Definición de vida cotidiana [En línea] Publicado: 2015. Actualizado: 2016. [Consultado 28 de octubre del 2020] Disponible en: <https://definicion.de/vida-cotidiana/>

KURY Morales Pablo Antonio. Secretaria de salud NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación, [en línea]. México:2012. Disponible en: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013

L. Paltie Freda (2001) Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo. Trabajo y trabajadores. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales Subdirección General de Publicaciones Agustín de Bethencourt, 11 28003 Madrid NIPO: 201-01-029-5

GUZMÁN, Marín Lidia. (2017) La familia, escuela para padres [En línea]. [Consultado el 28 de Octubre del 2020]. Disponible en:

<https://www.cch.unam.mx/padres/sites/www.cch.unam.mx.padres/files/archivos/La-familia-completo.pdf>

MARTÍNEZ zazo ana belén, PEDRÓN giner consuelo. CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN 2016, ISBN: 978-84-617-5844-9, p 6,7.

MARTINHO Piqueras Mercedes, Actualiz

ación en higiene alimentaria, manipulación, toxiinfecciones alimentarias y etiquetado de alimentos, Editorial Área de Innovación y Desarrollo, S.L C/ Els Alzamora, 17 - 03802 - ALCOY (ALICANTE) info@3ciencias.com Pg. 15

OTERO LAMAS BELEN Primera edición: 2012 Nutrición. Editorial: Ma. Eugenia Buendía López ISBN 978-607-733-152-0 p.11

REYES Uribe, Ana Cecilia; GUERRA Avalos, Eva Angélica y QUINTERO Villa, José Manuel. Educación en gastronomía: su vínculo con la identidad cultural y el turismo. El periplo sustentable. [En línea]. 2017 [Consultado 2020-10-27. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-90362017000100009&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1870-9036

SANDOVAL, Eduardo; ROMÁN, Patricia (2009). Desafíos de las políticas públicas en México ante los cambios en la dinámica familiar. En Estudios y Propuestas para el Medio Rural. Universidad Autónoma Indígena de México, Universidad Autónoma del Estado de México, Colegio de Postgraduados, México (en prensa).

SOLA Bertha, Beneficios del Plato del Bien Comer [En línea] 2017-10-06 [Fecha de consulta: 24/11/20] Disponible en: <https://www.cronica.com.mx/notas/2017/1046689.html#>

URIBE Fernández, Mary Luz La vida diaria como espacio de construcción social. Procesos Históricos [en línea], 2014.[Consultado 27 de Octubre de 2020]. ISSN: 1690-4818. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=20030149005>

Fuente: <https://concepto.de/familia/#ixzz6c8E3XV2m>

YORDE Erem, Samar. Cómo lograr una vida saludable. [En línea]. 2014, [Consultado 2020-10-28], pp. 129-142. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S079807522014000100018&lng=es&nrm=iso. ISSN 0798-0752.

ZUGASTI Mota María Angélica, La jarra del buen beber [En línea] 2012[Fecha de consulta: 24/11/20]. Disponible en: <http://angelicacienciaatualcancez.blogspot.com/2012/02/la-jarra-del-buen-beber.html>