

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 1 de 7</b>

16.

<b>FECHA</b>	lunes, 25 de enero de 2021
--------------	----------------------------

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Seccional Girardot
<b>TIPO DE DOCUMENTO</b>	Trabajo De Grado
<b>FACULTAD</b>	Ciencias Administrativas Económicas y Contables
<b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b>	Pregrado
<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	<b>Tecnología en Gestión Turística y Hotelera</b>

El Autor(Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
Vergara Gantiva	Danna Alejandra	1144095298
Valencia Muñoz	Johan Alejandro	1069756778

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
 www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



**MACROPROCESO DE APOYO  
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO  
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL  
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**CÓDIGO: AAAr113  
VERSIÓN: 3  
VIGENCIA: 2017-11-16  
PAGINA: 2 de 7**

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
Barrera Guarín	Carlos Amilkar

<b>TÍTULO DEL DOCUMENTO</b>
<b>SENSIBILIZACION SOBRE “LA ESTRUCTURA DEL PLATO SALUDABLE” EN LA GASTRONOMIA DE LOS RESTAURANTES ACTIVOS Y REGISTRADOS EN CAMARA Y COMERCIO EN GIRARDOT, CUNDINAMARCA</b>

<b>SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)</b>

<b>TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía</b>
Tecnólogo En Gestión Turístico Y Hotelero

<b>AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO</b>	<b>NÚMERO DE PÁGINAS</b>
10/12/2020	47

<b>DESCRITORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)</b>	
<b>ESPAÑOL</b>	<b>INGLÉS</b>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 3 de 7</b>

### RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

En la actualidad Girardot Cundinamarca no cuenta comúnmente con campañas de una buena alimentación u orientación a los establecimientos del municipio de las diferentes técnicas de gastronomía saludable, por ello encontramos consecuencias y antecedentes totalmente inadecuados frente a la salud y un mal manejo sobre el abuso de harinas en el plato y el desconocimiento de una buena alimentación.

Este proyecto va encaminado a ayudar y orientar a los restaurantes, activos y registrados de Girardot, Cundinamarca, a través de una sensibilización sobre "la estructura del plato" saludable en su gastronomía, con el fin de incentivar en ellos los principios de vida y alimentación sana, además, lograr suprimir los paradigmas que rodean los principios de la alimentación saludable permitiendo satisfacer la demanda de nuevo nicho de mercado en este sector y aportando a la oferta gastronómica del municipio.

At present Girardot Cundinamarca does not commonly have campaigns of a good diet or orientation to the establishments of the municipality of the different techniques of healthy gastronomy, we therefore find totally inadequate consequences and background to health and poor management of meal abuse in the dish and lack of knowledge of good food.

This project aims to help and guide the active and registered restaurants of Girardot, Cundinamarca, through an awareness of "the structure of the dish" healthy in their gastronomy, In order to encourage in them the principles of healthy living and eating, in addition, to achieve to eliminate the paradigms that surround the principles of healthy eating, allowing to satisfy the demand for a new niche market in this sector and contributing to the gastronomic offer of the municipality.

### AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación,

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

<b>AUTORIZO (AUTORIZAMOS)</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	x	
2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.	x	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	x	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general,



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 5 de 7</b>

contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

**Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

**SI \_\_\_ NO \_x\_.**

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

**LICENCIA DE PUBLICACIÓN**

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 6 de 7</b>

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



**Nota:**

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. PerezJuan2017.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1. SENSIBILIZACION SOBRE “LA ESTRUCTURA DEL PLATO SALUDABLE” EN LA GASTRONOMIA DE LOS RESTAURANTES ACTIVOS Y REGISTRADOS EN CAMARA Y COMERCIO EN GIRARDOT, CUNDINAMARCA	Texto, Imágenes, tablas y graficas.
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafa)
Gantiva Vergara Danna Alejandra	
Valencia Muñoz Johan Alejandro	

21.1-51.20

**SENSIBILIZACION SOBRE “LA ESTRUCTURA DEL PLATO SALUDABLE” EN  
LA GASTRONOMIA DE LOS RESTAURANTES ACTIVOS Y REGISTRADOS EN  
CAMARA Y COMERCIO EN GIRARDOT, CUNDINAMARCA**

**DANNA ALEJANDRA GANTIVA VERGARA  
JOHAN ALEJANDRO VALENCIA MUÑOZ**

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
CIENCIAS ADMINISTRATIVAS ECONOMICAS Y CONTABLES,  
CUNDINAMARCA  
GIRARDOT  
2020**

**SENSIBILIZACION SOBRE “LA ESTRUCTURA DEL PLATO SALUDABLE” EN  
LA GASTRONOMIA DE LOS RESTAURANTES ACTIVOS Y REGISTRADOS EN  
CAMARA Y COMERCIO EN GIRARDOT, CUNDINAMARCA**

**DANNA ALEJANDRA GANTIVA VERGARA  
JOHAN ALEJANDRO VALENCIA MUÑOZ**

**PROYECTO MONOGRAFICO TIPO INVESTIGACION**

**CARLOS AMILKAR BARRERA GUARIN  
ADMINISTRADOR HOTELERO  
CONTADOR PUBLICO  
MAGISTER EN ADMINISTRACION FINANCIERA  
DOCENTE**

**UNVIERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
CIENCIAS ADMINISTRATIVAS ECONOMICAS Y CONTABLES  
GIRARDOT  
2020**

**NOTAS DE ACEPTACION**

---

---

---

---

**PRESIDENTE DEL JURADO**

---

**JURADO**

---

**JURADO**

**2020**

## **AGRADECIMIENTOS**

## TABLA DE CONTENIDO

## **INTRODUCCION**

Girardot es uno de los lugares turísticos más recurridos a nivel Cundinamarca también conocida como “ciudad turística de Colombia”, cuenta con una superficie de 129 kilómetros cuadrados, una altitud de 326 metros sobre el nivel del mar y 108.106 habitantes, una de las grandes ventajas es el clima además de tener cerca el río Magdalena y está ubicado cerca de la capital de país. El municipio cuenta con diferentes tipos de restaurantes que ofrecen diversidad en sus gastronomías y variedad en sus productos.

El presente proyecto trata al tema “la estructura de un plato saludable” su definición y composición (verduras o frutas, proteínas saludables y granos integrales) alimentaria y nutricional con la finalidad de informar y retroalimentar los conceptos y temas relacionados, y juntamente incitar una reducción al riesgo de enfermedades relacionadas como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo.

Se llevará a cabo una sensibilización a los restaurantes activos y registrados en cámara y comercio (2018-2020) del municipio de Girardot Cundinamarca, se encuestarán de manera favorable donde conozcamos sus conocimientos y así nosotros podamos ofrecer los datos de referencia sobre el tema, también dando a conocer las diferentes técnicas de presentación de sus productos sin afectar sus presupuestos monetarios, propagando información de una buena alimentación y a su vez replicar los datos a sus clientes residentes del municipio y turistas, sobre la importancia de una buena estructura gastronómica y ofreciendo diferentes productos con tal de satisfacer los diferentes gustos y necesidades.

## **1. TITULO**

**SENSIBILIZACION SOBRE “LA ESTRUCTURA DEL PLATO SALUDABLE” EN LA GASTRONOMIA DE LOS RESTAURANTES ACTIVOS Y REGISTRADOS EN CAMARA Y COMERCIO EN GIRARDOT, CUNDINAMARCA.**

## **2. ÁREA DE TRABAJO**

**2.1 AREA DE INVESTIGACION**  
TURISMO Y SOCIEDAD

**2.2 LÍNEA DE INVESIGACION**  
IDENTIDAD CULTURA Y SOCIEDAD

**2.3 PROGRAMA DE INVESTIGACION**  
TECNOLOGÍA EN GESTIÓN TURÍSTICA Y HOTELERA

### **3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

Este Proyecto va dirigido a los restaurantes registrados y activos ante cámara y comercio de Girardot Cundinamarca, para orientar e informar sobre “la estructuración del plato saludable” y la implementación de productos en la gastronomía enmarcando el equilibrio alimenticio direccionado a minimizar los paradigmas que rodean el Umbral de alimentación beneficiosa.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1 OBJETIVO GENERAL**

Sensibilizar sobre “la estructura del plato saludable” en la gastronomía de los restaurantes activos y registrados en cámara y comercio en Girardot, Cundinamarca.

### **4.2 OBEJTIVOS ESPECÍFICOS**

- presentar los conceptos sobre “la estructuración del plato” a los restaurantes activos y registrados en cámara y comercio en Girardot, Cundinamarca
- Evaluar los conocimientos de los restaurantes sobre la información que manejan sobre “la estructuración del plato saludable”.

## 5. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad Girardot Cundinamarca no cuenta comúnmente con campañas de una buena alimentación u orientación a los establecimientos del municipio de las diferentes técnicas de gastronomía saludable, por ello encontramos consecuencias y antecedentes totalmente inadecuados frente a la salud y un mal manejo sobre el abuso de harinas en el plato y el desconocimiento de una buena alimentación.

Este proyecto va encaminado a ayudar y orientar a los restaurantes, activos y registrados de Girardot, Cundinamarca, a través de una sensibilización sobre “la estructura del plato” saludable en su gastronomía, con el fin de incentivar en ellos los principios de vida y alimentación sana, además, lograr suprimir los paradigmas que rodean los principios de la alimentación saludable permitiendo satisfacer la demanda de nuevo nicho de mercado en este sector y aportando a la oferta gastronómica del municipio.

## 6. MARCO DE REFERENCIA

### 6.1 MARCO DE ANTECEDENTES

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana mayor de 2 años, son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional. El objetivo de las GABA es orientar a la población colombiana mayor de 2 años para la adopción de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta las diferencias regionales que existen en el país.

*(Manual para facilitadores - ICBF, noviembre 2015)*

Durante la planeación del menú también es importante conocer los conceptos de peso bruto y peso neto de los alimentos. El peso bruto de un alimento es el peso tal como se cosecha, es decir con sus partes comestibles y no comestibles. Las partes no comestibles son aquellas que se eliminan en el proceso de preparación y/o cocción (cáscaras, semillas, pellejos, huesos, etc.).

Para determinar el peso bruto, es importante considerar el factor de corrección que se obtiene de la Tabla de Composición de Alimentos colombianos, por medio de la fórmula:

Factor de corrección =  $100/\text{Parte comestible}$

Peso Bruto =  $\text{Peso neto} \times \text{Factor de Corrección (FC)}$

Ejemplo:

Parte comestible del Maíz tierno = 60% FC = 1.66

Peso neto en el menú patrón = 50 g

Peso bruto maíz tierno =  $50 \times 1.66 = 83 \text{ g}$

*(Manual operativo del sector gastronómico, Min. Salud 2016-2017)*

Alimento	Und.	Parte comestible (%)	FC
Aguacate	kg	75	1,33
Ajo	kg	95	1,05
Albahaca	kg	60	1,67
Apio	kg	80	1,25
Berenjena	kg	90	1,11
Brócoli	kg	70	1,43
Calabaza	kg	70	1,43
Callo	kg	15	6,67
Camarón gr.	kg	85	1,18
Cebolla cab.	kg	90	1,11
Cebolla larga	kg	70	1,43
Cereza	kg	95	1,05
Cilantro	kg	50	2,00
Ciruela	kg	85	1,18
Col blanca	kg	85	1,18
Coliflor	kg	75	1,33
Champiñones	kg	90	1,11
Aji	kg	85	1,18
Durazno	kg	75	1,33
Espárrago	kg	90	1,11
Espinaca	kg	90	1,11
Filete de cerdo	kg	95	1,05
Filete de pez	kg	60	1,67
Fresa	kg	90	1,11
Guanábana	kg	80	1,25
Higo	kg	95	1,05
menta	kg	55	1,82
Jengibre	kg	70	1,43
tomate	kg	95	1,05
Kiwi	kg	90	1,11

Alimento	Und.	Parte comestible (%)	FC
Laurel	kg	90	1,11
Lechuga	kg	85	1,18
Lima	kg	70	1,43
Limón (jugo)	kg	20	5,00
Mandarina	kg	70	1,43
Mango	kg	70	1,43
Manzana	kg	85	1,18
Maracayá	kg	60	1,67
Melón	kg	75	1,33
Naranja	kg	50	2,00
Nueces	kg	70	1,43
Orégano	kg	90	1,11
Papa	kg	75	1,33
Papaya	kg	85	1,18
Pepino	Kg.	95	1,05
Pera	Kg.	85	1,18
Perejil	Kg.	50	2,00
Pimentones	Kg.	80	1,25
Piña	Kg.	55	1,82
Pollo (asado)	Kg.	80	1,25
Rábano	Kg.	90	1,11
Romero	Kg.	50	2,00
Salmón	Kg.	65	1,54
Sandía	Kg.	65	1,54
Tamarindo	Kg.	70	1,43
Tomate	Kg.	90	1,11
Toronja	Kg.	55	1,82
Trucha	Kg.	70	1,43
Uvas	Kg.	90	1,11
Yuca	Kg	90	1,11
Zanahoria	Kg.	80	1,25

## **Receta estandarizada**

Una receta estandarizada es aquella que indica la cantidad de cada uno de los ingredientes (en gramos o mililitros, o su equivalente en medidas caseras), que serán utilizados en la preparación para un determinado número y tamaño de porciones; describe detalladamente los pasos, tipo de equipos y utensilios, temperatura y tiempos de la preparación. Además, puede ser utilizada para calcular el costo unitario de cada ingrediente y costo total de la preparación.

*(Manual operativo sector gastronómico, Min Salud 2016.)*

## **Fuentes de grasa**

### **Poco saludable**

**Grasas saturadas:** Carnes grasas y derivados, tocino, manteca, grasa láctea, grasa de coco, grasa de palma y todos los productos industriales que los utilizan como ingredientes.

**Grasas trans:** Margarinas vegetales tradicionales, amasijos o bollería industrial, fritos comerciales y algunos precocinados.

**Colesterol:** Sesos, hígado y otras vísceras, yema de huevo, mariscos (especialmente crustáceos), tocino y manteca, carne grasa y derivados, pescado azul y grasa láctea (mantequilla, nata, quesos grasos).

*(Manual operativo sector gastronómico, Min Salud 2016.)*

## 6.2 MARCO TEÓRICO

A la hora de elaborar un menú se debe tener en cuenta la composición nutricional de los alimentos que ofrecen en el establecimiento gastronómicos, pensando en la contribución y la mejora de los platos que consumirán los clientes. De esta manera lograra favorecer la fidelización de los consumidores, ya que según El Clarín los millennials han optado por cuidar no solo el medio ambiente sino también priorizar una alimentación saludable, ya sea por moda o por tendencia. (Jackson, Victoria. *La onda “sana” de los millennials. En: Clarín.com. (08, 2017).*

Convirtiendo la alimentación saludable entre las nuevas necesidades y una gran demanda en las actuales y futuras generaciones, oportunidad que favorece a los establecimientos gastronómicos para crecer acogiendo medidas para ofrecer una oferta que satisfaga los requerimientos de esta necesidad. En las siguientes tablas se mostrará el intercambio nutricional, el promedio del aporte nutricional de los macronutrientes y la porción en gramos según los productos, separando los alimentos en grupos estandarizados por la guía alimentaria publicada a manos del Min. Salud, documento producto del convenio entre el ICBF (Instituto Colombiano De Bienestar Familiar) y la FAO (La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura). Los establecimientos que acojan la información de manera positiva y complementaria para la mejora de sus productos y servicio podrán utilizar esta lista de intercambios nutricionales para elaborar de manera práctica “la estructura del plato saludable” y basando su conformación con ayuda del ejemplo grafico del mismo, utilizando los distintos productos de manera estratégica aprovechando la oferta agraria que encuentre en el mercado y también diversificando sus productos. Este es un posible ejemplo de cómo implementar las tablas de aporte nutricional para la conformación de “la estructura del plato saludable” según Harvard.

Ejemplo de composición del plato						
Grupo Alimenticio	Alimento	Porción / (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa saludable (g)	Carbohidrato (g)
G - I	espaguetis	64	88	2,2	1,5	16,7
G - I	plátano verde (patacón)	78	92	0,9	0,1	23,8
G - II	porción melón	126	55	1	0,3	13,9
G - II	tomate verde	100	24	1,3	0,3	5,3
G - II	cebolla cabezona	54	24	1,3	0,3	5,3
G - II	repollo morado	120	24	1,3	0,3	5,3
G - II	zanahoria	58	24	1,3	0,3	5,3
G - III	queso parmesano	18	86	5,6	5,3	3,9
G - IV	lengua de res	83	79	9,9	4,1	2
G - IV	almendra	9	55	1,5	5,1	1,9
G - V	aceite de girasol	5	44	0	5	0
<b>TOTAL:</b>		<b>715</b>	<b>595</b>	<b>26,3</b>	<b>22,6</b>	<b>83,4</b>

Intercambio Nutricional	
Grupo I Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	
Subgrupo I Cereales	
Alimentos	Peso (g) /Porción
Almojábana	31
Arepa delgada de maíz blanco	56
Arepa redonda de maíz blanco	52
Arroz blanco cocido	80
Arroz integral cocido	81
Avena en hojuelas	24
Cebada perlada cocida	72
Arroz soperó	23
Hojuelas de maíz	25
Críspelas - Maíz pira	27
Cuchuco de cebada	27
Pasta larga cocida	64
Galletas integrales	20
Galletas de soda	24
Galletas tipo waffer	17
Cucas	19
Harina de arroz blanco	25
harina de maíz blanco	25
Harina de trigo fortificado	25
Pasta corta cocida	64
Maicena	25
Maíz tierno o choclo	110
Pan blanco	22
Pan de salvado de avena	38
Pan integral	32
Pan árabe	25
Pan de queso	28
Pan de yuca	20
Tostada integral	37
tostada o calado	32
Hojuela de maíz azucarada	22

Aporte Nutricional Promedio del intercambio									
Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)	Vitamina C (mg)
88	2,2	1,5	16,7	1,1	21,2	1,1	0,5	35	1,6

Subgrupo II Raíces	
Arracacha sin cascara cruda	96
Ñame sin cascara cocido	78
Yuca blanca cruda	62

Aporte Nutricional Promedio del intercambio									
Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)	Vitamina C (mg)
90	0,9	0,1	21,7	3	16,6	0,6	0,2	0,5	14,1

Subgrupo III Tubérculos	
batata cocida sin cascara	100
cubios o ullucos crudos	155
chuguas crudas	155
papa común cocida	83
papa criolla cocida	108

Aporte Nutricional Promedio del intercambio									
Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)	Vitamina C (mg)
93	2,2	0,1	21,3	1,9	14,2	0,8	0,3	341,4	52,2

Subgrupo IV Plátano	
Harina de plátano	24
Plátano verde sin cascara	78
plátano coli o guineo crudo	88
plátano hartón maduro sin cascara crudo	66

Aporte Nutricional Promedio del intercambio									
Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)	Vitamina C (mg)
92	0,9	0,1	23,8	1,7	2,7	0,3	0,1	39,2	8,2

<b>Grupo II Frutas y verduras</b>	
<b>Subgrupo I Frutas</b>	
<b>Alimentos</b>	<b>Peso (g) /Porción</b>
Banano común	65
Borojo	54
Chirimoya	92
Chontaduro	27
Ciruela Común	60
Curaba	198
Feijoa	117
Fresas	161
Granadilla	109
Guanábana	100
Guayaba común	100
Higo	122
Kiwi	82
Lulo jugo	200
Mandarina	105
Mango	112
Manzana	112
Maracuyá	97
Melón	126
Moras	216
Naranja	147
Papaya	128
Papayuela	312
Pera	133
Piña	115
Pitahaya	110
Tomate de árbol	172
Uchuvas	69
Uva blanca	135
Zapote	123

<b>Aporte Nutricional Promedio del intercambio</b>									
<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Fibra Dietaria (g)</b>	<b>Calcio (mg)</b>	<b>Hierro (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Vitamina A (ER)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>
55	1	0,3	13,9	2,3	17	0,7	0,11	78	48

<b>Subgrupo II Verduras</b>	
Arveja verde	42
Ahuyama o Zapallo	68
Zanahoria	58
Cebolla puerro	50
Cebolla cabezona	54
Champiñones	93
Cidrayota	177
Coliflor	86
Pimentón	88
Remolacha	57
Repollo morado	120
Tomate rojo	126
Tomate verde	100
Palmito enlatado	71
Espárragos	105
Habichuela	100

<b>Aporte Nutricional Promedio del intercambio</b>									
<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Fibra Dietaria (g)</b>	<b>Calcio (mg)</b>	<b>Hierro (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Vitamina A (ER)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>
24	1,3	0,3	5,3	1,6	21	1,4	0,21	334	34

Grupo III Leche y productos lácteos	
Subgrupo I Leche entera	
Alimentos	Peso (g) /Porción
Leche de cabra cruda	200
Leche de vaca en polvo entera y deslactosada	27
Leche de vaca entera cruda	200
Leche de vaca líquida entera y deslactosada pasteurizada	200

Aporte Nutricional Promedio del intercambio									
Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)	Vitamina C (mg)
129	7	7,2	9,5	0	249	0,3	0,8	80,8	2,4

Subgrupo II Productos lácteos	
kumis	150
Yogurt	150
Quesito	30
Cuajada de leche de vaca	34
Queso americano	24
Queso campesino	20
Queso Mozzarella	28
Queso parmesano	18
Queso ricota	46

Aporte Nutricional Promedio del intercambio									
Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)	Vitamina C (mg)
86	5,6	5,3	3,9	0	164,7	0,2	0,7	52,2	0,3

Subgrupo II Huevos	
Huevos de codorniz crudo	50
Huevo de gallina crudo	50

Aporte Nutricional Promedio del intercambio									
Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)	Vitamina C (mg)
77	6,5	5,3	0,4	0	28	1,3	0,6	70,5	0

<b>Grupo IV Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas</b>	
<b>Subgrupo I Carnes magras crudas</b>	
<b>Alimentos</b>	<b>Peso (g) /Porción</b>
Atún enlatado en aceite	40
Bagre carne y piel	70
Carne de cerdo	60
Carne de res	60
Carne de ternera	60
Contra muslo carne sin piel cruda sin hueso	60
Muslo de pollo sin hueso y sin piel	60
Pargo, especies mezcladas	60
Pechugas de pollo sin hueso sin piel	60
Salmon rosado	60
Trucha arco iris	60
Jamón	84
Mocilla	80
Contra muslo de pollo sin hueso y con piel	66
Camarón, especies mezcladas	62
Alas de pollo	56
Hígado de pollo	72
Lengua de res	83
Langostinos, especies mezcladas	75
Callo, panza o mondongo	100
Sardina enlatada en salsa de tomate	80

<b>Aporte Nutricional Promedio del intercambio</b>									
<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Fibra Dietaria (g)</b>	<b>Calcio (mg)</b>	<b>Hierro (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Vitamina A (ER)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>
79	9,9	4,1	2	0	10,5	1	0,8	8,2	1

<b>Subgrupo III Leguminosas crudas y mezclas vegetales cocidas</b>	
Frijol verde con plátano verde	60
Frijol bola roja con plátano verde	65
Frijol nima con guiso	70
Blanquillo con guiso	60
Frijol cabecita negra con guiso	70
Garbanzo con guiso	50
Soya con guiso	50
Lenteja con guiso	70

<b>Aporte Nutricional Promedio del intercambio</b>									
<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Fibra Dietaria (g)</b>	<b>Calcio (mg)</b>	<b>Hierro (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Vitamina A (ER)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>
82	4,9	1	13,3	3	27	1,8	0,61	6	2

Subgrupo IV Nueces y semillas secas	
Pistacho	9
Almendra	9
Pecanas	8
Avellanas	7
Nuez	8
Marañón	10
Maní	12
Macadamia	6
Coco	12

Aporte Nutricional Promedio del intercambio									
Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)	Vitamina C (mg)
55	1,5	5,1	1,9	0,8	9	0,32	0,3	0,3	0

Grupo V Grasas	
Subgrupo I Grasas plisaturadas	
Alimentos	Peso (g) /Porción
Aceite de girasol	5
Aceite de maíz	5
Aceite de soya	5
Aceite de ajonjolí	5
Mayonesa	6

Aporte Nutricional Promedio del intercambio									
Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)	Vitamina C (mg)
44	0	5	0	0	0,2	0	0	1	0

Subgrupo II Grasas mono insaturadas	
Aceite de oliva	5
Aceite de canola	5
Aguacate	30
Margarina suave	5

Aporte Nutricional Promedio del intercambio									
Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)	Vitamina C (mg)
45	0,2	4,9	0,7	0,5	1	0,1	0,04	6	1

Subgrupo III Grasas saturadas	
Crema de leche	20
Tocineta	7
Queso crema	13
Mantequilla	6
Aceite de palma	5
Manteca de cerdo	4
Aceite de coco	15

Aporte Nutricional Promedio del intercambio									
Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)	Vitamina C (mg)
45	0,5	4,8	0,5	0,2	5	0,2	0,05	20	0

Grupo VI Azúcares	
Subgrupo I Azúcares simples	
Alimentos	Peso (g) /Porción
Azúcar granular	23
Miel de abejas	21
Panela	29

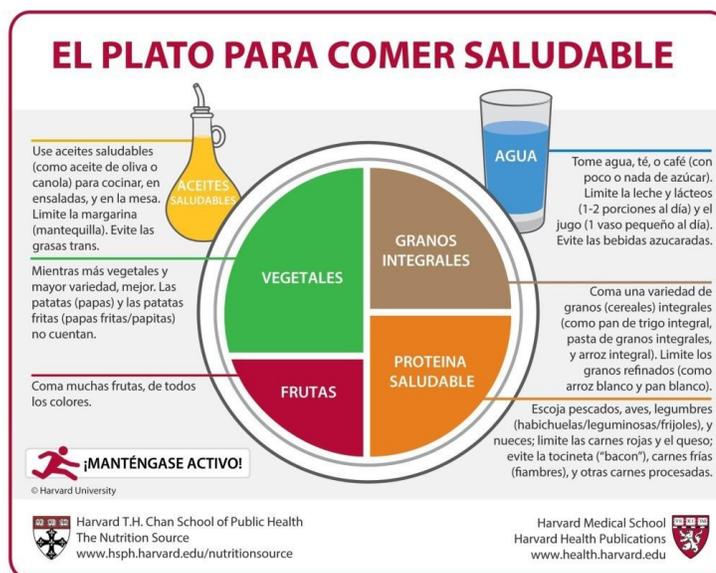
Aporte Nutricional Promedio del intercambio									
Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)	Vitamina C (mg)
81	0,1	0	21,7	0	8,2	0,3	0	0	0,5

Subgrupo II Dulces y postres	
Bocadillo de guayaba	30
Breva en almíbar	100
Ciruelas pasas	41
Coctel de frutas	157
Cocada de panela	25
Gelatina de pata	23
Chocolatina de leche	12
Leche condensada	28
Helado de vainilla	45
Helado de agua	200
Caramelo	24
yoguita	20
Confite duro	22
Gelatina con azúcar	166
Jarabe de maple	37
Colombianita	20
Masmelo	30
Piña enlatado	172
Durazno enlatado	173
Cerezas en almíbar claro	90

Aporte Nutricional Promedio del intercambio									
Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)	Vitamina C (mg)
86	0,7	0,8	20,5	0,9	17,7	0,3	0,2	18,8	3,2

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Según la escuela de salud pública de Harvard, su “Plato Para Comer Saludable” es una guía para crear comidas saludables y balanceadas, en esta guía encontramos que se debe implementar una distribución del plato de aproximadamente veintitrés centímetros, por grupos de alimentos e incorporarlos de manera en que la mitad del plato se encuentre estructurado por verduras y frutas, una cuarta parte del plato se conforme de granos integrales como quínoa, cebada, arroz integral, trigo partido, avena, pan o pastas integrales, aclarando que los granos refinados no favorecen en términos de azúcar a la sangre y en la última cuarta parte del plato incluir la proteína como pollo, legumbre, leguminosas y nueces. También aconsejan limitar el consumo de carnes rojas, la tocineta y las carnes procesadas o embutidos. En su preparación establecen el uso de aceites saludables de manera moderada como oliva, canola, soya maíz, girasol o cacahuate. Evitando los aceites hidrogenados (transformación del aceite en grasa sólida mediante el hidrogeno), reiterando que el hecho de que sea bajo en grasa no significa que sea saludable. Como bebidas estipuladas tienen agua, café o té, limitando el zumo o jugo a un vaso pequeño y la ingesta de productos lácteos a máximo dos porciones por día. Todo esto bajo la compañía de actividad física para mejorar el control de peso. El mensaje que la escuela de salud pública de Harvard quiere socializar se enfoca en la calidad de la dieta, estipulando que el tipo de carbohidrato es más importante que la cantidad del mismo. De manera gráfica evidenciaremos estas recomendaciones. *(Harvard, Plato para comer saludable)*

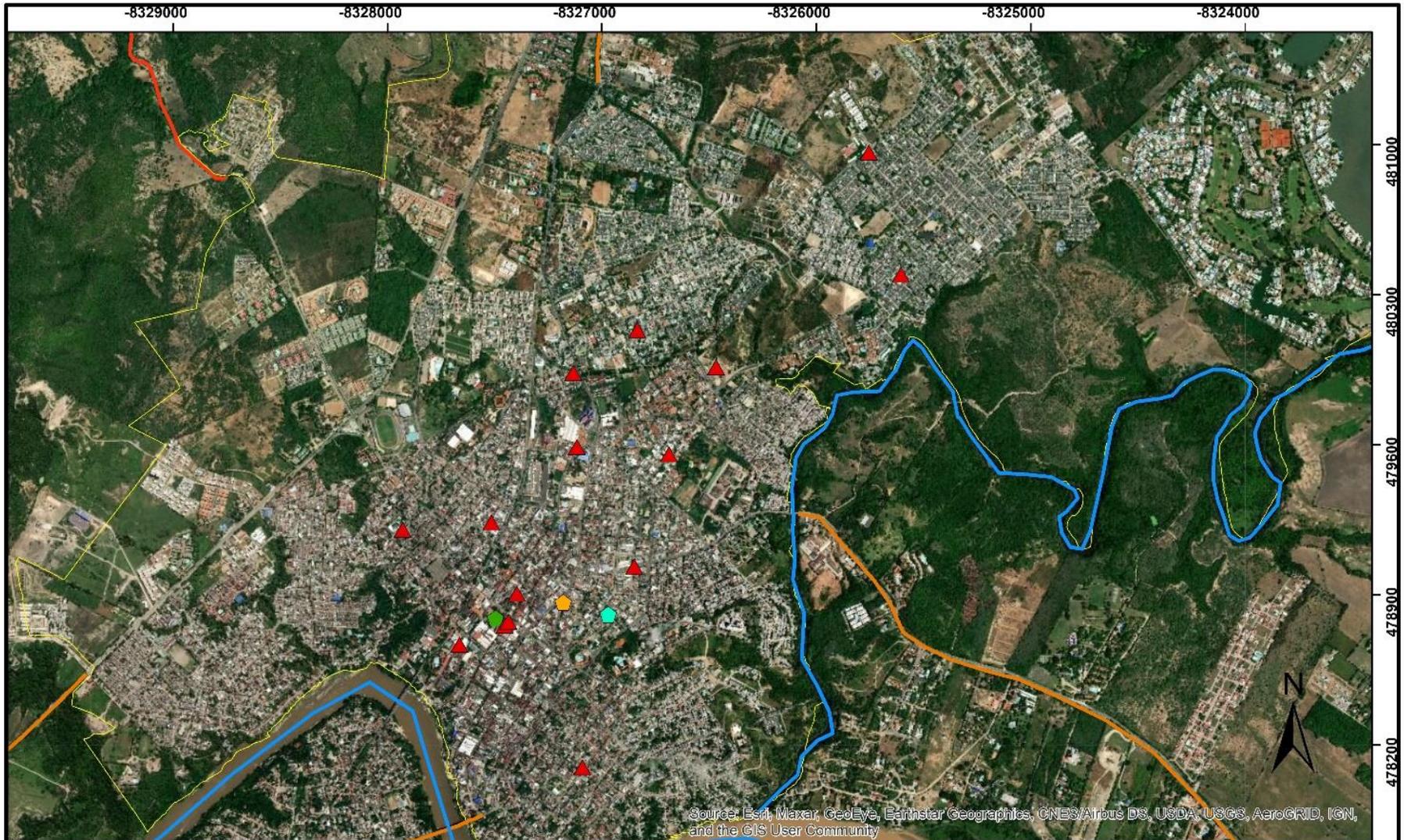


## COMPOSICIÓN Y APORTE NUTRICIONAL

Alternamente el ICBF (Instituto Colombiano De Bienestar Familiar) en compañía de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) y el Min Salud (Ministerio de Salud y Protección Social), elaboraron una “Guía Alimentaria Basada en Alimentos”, en la que definen los aportes nutricionales de cada uno de los elementos que componen los seis grupos de alimentos, definiendo las metas nutricionales necesarias para una alimentación saludables en los distintos grupos de edades, evidenciado que en promedio el cuerpo de un hombre o mujer entre los dos (2) a los sesenta (60) años de edad, necesita recibir diariamente un promedio total de macronutrientes.

<b>Promedio de macronutrientes</b>			
Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas Saludables (g)	Carbohidratos (g)
1662,5	71,6	64,7	259,9

# MARCO GEOGRAFICO



	<p>SANTANDER ANTIOQUIA BOYACA COELLO GUATAQUI TOCAMA CUNDINAMARCA CASANARE NARIÑO GIRARDOT RICAURTE SANTAFE DE BOGOTÁ D.C. FLANDES SUAREZ TOLIMA HUILA META ESPINAL</p>	<p><b>UBICACIÓN DE RESTAURANTES ACTIVOS Y REGISTRADOS EN CÁMARA Y COMERCIO EN EL MUNICIPIO DE GIRARDOT- CUNDINAMARCA</b></p> <p><b>LEYENDAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">▲</span> RESTAURANTES</li> <li><span style="color: orange;">●</span> Monumento EL LEÓN</li> <li><span style="color: cyan;">●</span> Cámara de Comercio - Sede principal</li> <li><span style="color: green;">●</span> Parque Bolívar</li> <li><span style="border: 1px solid yellow; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> Perimetro Urbano</li> <li><span style="border-bottom: 2px solid orange; width: 10px; display: inline-block;"></span> Vías de acceso vehicular</li> <li><span style="border-bottom: 2px solid blue; width: 10px; display: inline-block;"></span> Via EL ARBOLITO</li> <li><span style="color: blue;">~</span> Rios</li> </ul>	<p><b>ESCALA 1:24.000</b></p> <p>225 112.5 0 225 450 675 m</p>	<p>FUENTES: IGAC - GOOGLE EARTH PRO</p> <p>AUTOR: TECNOLOGIA EN GESTIÓN TURISTICA Y HOTELERA - UDEC GIRARDOT</p> <p>ELABORO: NICOLAS BENAVIDES VERGARA</p> <p>FECHA: NOVIEMBRE DE 2020</p> <p>Coordinate System: WGS 1984 Web Mercator Auxiliary Sphere Projection: Mercator Auxiliary Sphere Datum: WGS 1984 False Easting: 0,0000 False Northing: 0,0000 Central Meridian: 0,0000 Standard Parallel 1: 0,0000 Auxiliary Sphere Type: 0,0000 Units: Meter</p>
--	---	---	--	--

## 6.4 MARCO LEGAL

Tipo de norma	Numero	Año de emisión	Articulo	Descripción
LEY	1355	2009	ARTÍCULO 2o. AMBITO DE APLICACIÓN	Las determinaciones establecidas en esta ley serán aplicables a las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte, planeamiento y seguridad vial. Serán beneficiarios de esta ley la población colombiana, en especial los grupos vulnerables.
LEY	1355	2009	ARTÍCULO 4o. ESTRATEGIAS PARA PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SALUDABLE.	Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones: Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras. Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.
LEY	1355	2009	ARTÍCULO 10. ETIQUETADO	Con el ánimo de mejorar el conocimiento que tiene la población en general referente a los contenidos nutricionales y calóricos, los productores de alimentos entregarán la información en el etiquetado de acuerdo a la regla mentación expedida por el Ministerio de la Protección Social. PARÁGRAFO. En la expedición de esta reglamentación, el Ministerio será cuidadoso de ofrecer un periodo de transición que permita que los pequeños productores puedan adecuarse a esta obligación.
LEY	1355	2009	ARTÍCULO 13. ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN	El Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) adelantarán actividades educativas y acciones que propendan por ambientes saludables dirigidos a promover la alimentación balanceada y saludable de la población colombiana en especial de niños y adolescentes, haciendo énfasis en la generación de ambientes saludables. Para tales propósitos, el Ministerio de la Protección Social y el ICBF atenderán los lineamientos de las Organizaciones Mundial y Panamericana de la Salud. PARÁGRAFO. Las empresas productoras, importadoras y comercializadoras de alimentos, trabajarán en conjunto con el Ministerio de la Protección Social y el ICBF para la elaboración y divulgación del material didáctico informativo y educativo, que incluya explicación sobre los contenidos nutricionales de los productos alimenticios y sus implicaciones en la salud, esto para un mejor y amplio conocimiento por parte de los consumidores.
CONSTITUCION POLITICA	116	1991	ARTICULO 44.	Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado

				y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.
--	--	--	--	---

## 6.5 MARCO CONCEPTUAL

### Alimentación saludable

- se asume la nutrición humana como un proceso en el cual el ser humano utiliza los alimentos para la producción de energía, el crecimiento y el funcionamiento normas de cada órgano y tejido. (*libro fundamentos alimentación saludable, Gladys Velásquez – Editorial universidad de Antioquia*).

### Sensibilizar

- Hacer sensible algo o a alguien. (*Real Academia Española*).

### Composición del plato

- La información que se ofrece incluye el valor energético de los platos, su aporte en componentes químicos de importancia en la nutrición; agua, proteína total, grasa total, hidratos de carbono, ácidos grasos totales, colesterol y fibra soluble e insoluble. (*Tablas de composición para platos cocinados, José Bello Gutiérrez – Editorial Díaz de Santos*).

### Nutrición

- La salud nutricional, alimentos y bebidas busca la promoción de una alimentación balanceada y saludable y las acciones para garantizar el derecho a la alimentación sana con equidad en el curso de la vida, mediante la reducción y prevención de la malnutrición. (*Ministerio de salud – Diez Santos*).

### Receta

- Nota que comprende aquello de que debe componerse algo, y el modo de hacerlo. (*Real Academia Española*).

### Gastronomía

- la Gastronomía han marcado el paso, y son, o han sido, la base de la evolución de otros platos u otros sistemas de cocción o de bebidas. (*Diccionario Practico de Gastronomía y Salud*).

### Carbohidratos

- Proporcionan al cuerpo la energía indispensable para funcionar y realizar las actividades diarias. Aportan 4 calorías por gramo. Los principales alimentos fuentes de carbohidratos son: cereales, raíces, tubérculos, plátanos y azúcares. (*Manual facilitadores-ICBF*)

### **Grasas saturadas**

- Son aquellas grasas generalmente sólidas a temperatura ambiente, es decir, a 20° C. Pueden ser de origen animal como la mantequilla de vaca, la crema de leche, el queso crema, las que están en los embutidos y en los cortes de carnes “gordos”. También pueden ser de origen vegetal como la manteca y algunas margarinas que contienen AGS, aunque en menor cantidad que las de origen animal, como el coco. *(Manual facilitadores-ICBF)*

### **Grasas insaturadas**

- Son líquidas a temperatura ambiente, es decir, a 20° C. Generalmente son de origen vegetal como los aceites de maíz, soya, oliva, girasol, algodón y canola. *(Manual facilitadores-ICBF)*

### **Vitaminas**

- Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. Sólo las necesitamos en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, la salud se afecta. Las vitaminas se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal. Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen únicamente en agua, y vitaminas liposolubles, que se transportan o diluyen únicamente en medio graso. En el cuadro 1 se presentan las funciones y fuentes de las vitaminas. *(Manual facilitadores-ICBF)*

### **Grasas**

- Son la fuente más concentrada de energía, ya que cada gramo corresponde a 9 calorías. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, y son indispensables para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). *(Manual facilitadores-ICBF)*

## **7. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **7.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La metodología de esta investigación para este trabajo es descriptiva y con enfoque correlacional ya que se generan unos antecedentes, hábitos establecidos y se explica de manera puntual el propósito.

### **7.2 CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN OBJETO DE ESTUDIO**

Esta investigación va dirigida a los restaurantes que cumplan con la normativa ante cámara y comercio (2018-2020) en calidad de desarrollo en el municipio de Girardot Cundinamarca.

### **7.3 TIPO DE INSTRUMENTO PARA RECOLECCION DE DATOS**

Técnicas de recolección de información: Se realizará Encuestas en los restaurantes seleccionados en Girardot Cundinamarca para identificar las técnicas e información sobre “la estructura del plato”, así mismo poder informar y sensibilizar las diferentes formas de incorporar diversas recetas y técnicas gastronómicas saludables sin cambiar la razón social del establecimiento

### **7.4 TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

- Recolección de datos
- Tabulación de datos
- Análisis de datos
- Conclusión de los resultados

## FORMATO DE ENCUESTA REALIZADA

Esta encuesta tiene la finalidad de conocer los entendimientos del tema la “estructura de un plato” a los Empresarios Gastronómicos o Administrativos del establecimiento y así mismo medir las relaciones demográficas como errores, omisiones o inexactitudes. A su vez se informe sobre los diferentes conocimientos que existen y poder contribuir para satisfacer los diferentes gustos de los turistas y fidelizar su estadía en el municipio de Girardot Cundinamarca.

1. ¿Considera usted que ofrece alimentos saludables?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
2. ¿conoce el concepto de comer sanamente (saludable)?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
3. Cuando elabora su menú, ¿Qué tiene en cuenta?
  - a) Nutritivo y sano
  - b) Balanceado y económico
  - c) Cantidad y calidad
  - d) la canasta familiar en oferta.
4. ¿Diferencia el caso entre exquisito y nutritivo?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
5. ¿Sabe usted que es “la estructura de un plato”?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
6. Seleccione una imagen que defina “estructura de un plato saludable”

a)



b)



c)



7. ¿Mide o pesa las calorías del plato que ofrece?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
8. ¿utiliza receta estándar?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
9. ¿promueve el concepto de alimentación sana en sus clientes?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
10. ¿La carta informa el valor nutricional de cada una de las preparaciones?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

## **7.5 RECURSOS**

- Recursos económicos: Costo de la base de datos de los restaurantes que se encuentran registrados ante cámara y comercio para el año 2020 en el municipio de Girardot, viáticos y transporte para los traslados a cada uno de los establecimientos que sean seleccionados de la base de datos como muestra.
- Recursos humanos: distribución y realización de actividades programadas (2 integrantes del proyecto).
- Recursos materiales: equipos de oficina y papelería.
- Recursos institucionales: Cartas de requerimientos direccionados para adquirir información por parte de Cámara y Comercio

## 9. CRONOGRAMA

Actividad		Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
N°	Actividades / Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Recopilaciones de información de anteproyecto				■	■	■	■													
2	Construcción del planteamiento					■	■	■	■												
3	Ajustes del proyecto de grado							■	■	■	■	■									
4	Realización de encuestas												■	■	■	■	■				
5	Revisión y ajustes del instrumento de encuestas															■	■				
6	Desarrollo y recolección de información												■	■	■	■	■				
7	Análisis de los resultados														■	■	■				
8	Informe de gestión final																			■	

## 10. ANALISIS DE INFORMACION

A continuación, se presentará los resultados y análisis según las encuestas aplicadas a los restaurantes del municipio de Girardot Cundinamarca.

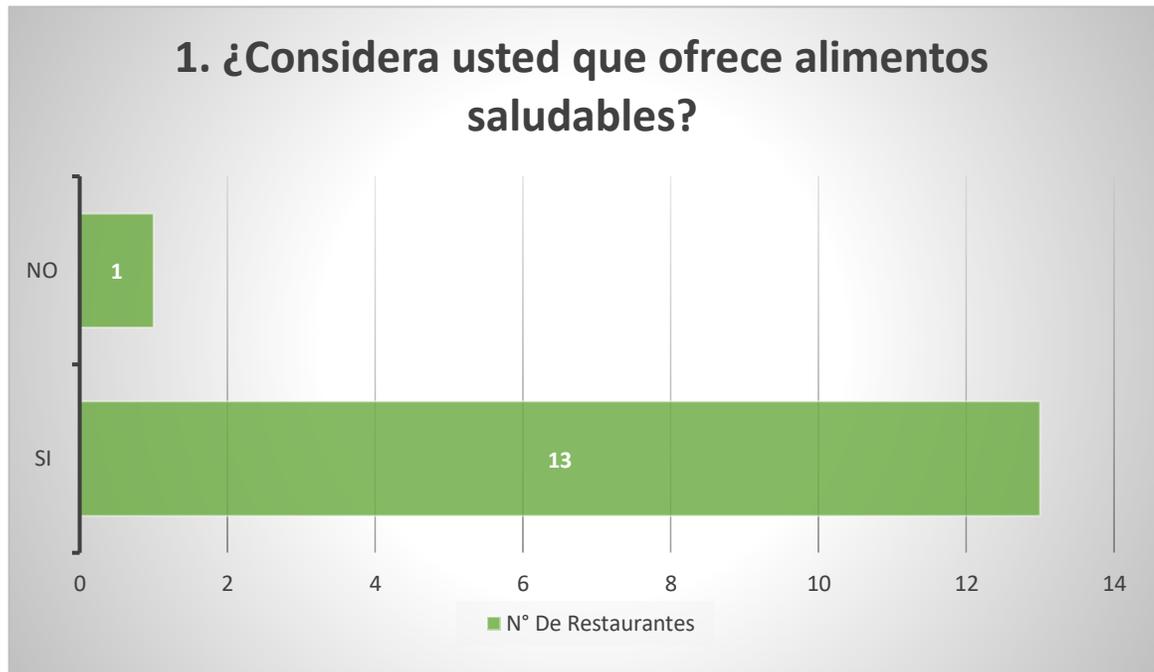
### 10.1. IDENTIFICACIÓN DE LOS ESTABLECIMIENTOS GASTRONÓMICOS

MATRICULA	ORGANIZACION	RAZON SOCIAL	FECH-MATRICULA	FECH-RENOVACION	ULTIMO AÑO	EMAIL-COMERCIAL
91295	2	Restaurante chino mandarín Girardot	2018/11/28	2020/03/10	2020	leidys_love@hotmail.com
91288	2	Foods comics pierre's	2018/11/27	2020/07/03	2020	foodscomicspierres@gmail.com
91210	2	Chupamestepenco Girardot	2018/11/19	2020/01/29	2020	santi9096@hotmail.com
89994	2	Restaurante y pizzería donde kmi	2018/08/28	2020/09/04	2020	javiermorales221@hotmail.com
89842	2	El punto mall	2018/08/28	2020/01/07	2020	johaparamo@gmail.com
89476	2	Pizza house & grill	2018/06/21	2020/09/09	2020	pizzahousegrill1975@gmail.com
88481	2	Gastronomía mi veci	2018/03/28	2020/06/25	2020	tatojmma@gmail.com
88475	2	Restaurante ho yosgarth	2018/03/28	2020/02/11	2020	
87619	2	Leñas y brasas de Girardot	2018/01/30	2020/03/17	2020	deissy_007@hotmail.com
87601	2	Restaurante sabor y sazón y coma	2018/01/29	2020/01/28	2020	lucia2124@hotmail.com
87520	2	Barrica fast food	2018/01/23	2020/01/09	2020	yeison_914@hotmail.com
89870	2	Restaurante delicias de doña Nelly	2018/07/27	2020/06/23	2020	eucm1004@gmail.com
88174	2	Restaurante y delicatesses ricuras paisas	2018/03/09	2020/01/20	2020	adocera75@gmail.com
87910	2	Brazon pijao de la 22	2018/02/19	2020/08/18	2020	

## **10.2 ANALISIS DE LAS ENCUESTAS**

Tras realizar el seguimiento y acercamiento a los veintiún establecimientos gastronómicos registrados entre los años 2018 – 2020 en la base de datos obtenida por Cámara y Comercio de Girardot, se evidencio que el 33,33 % de los establecimientos por diferentes circunstancias ya se encuentran fuera de servicio para la actual fecha. Por lo cual se ejerció la encuesta a los catorce establecimientos restantes.

Lo que nos llevó aplicar la sensibilización del proyecto a la parte restante de los establecimientos mencionados.



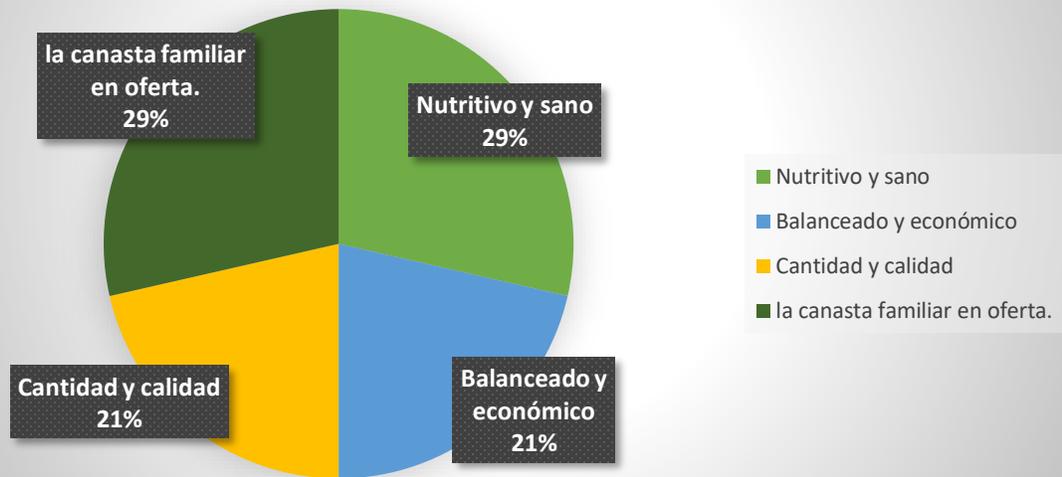
Según los resultados obtenidos el 92,9% de los establecimientos consideran que ofrecen alimentos saludables en sus platos a la hora de aplicar la encuesta, en la trayectoria de la retroalimentación de los conceptos se logró observar que cambiaron de parecer con la información obtenida del aporte nutricional y la estructura de los platos que ofrecen

## 2. ¿conoce el concepto de comer sanamente (saludable)?

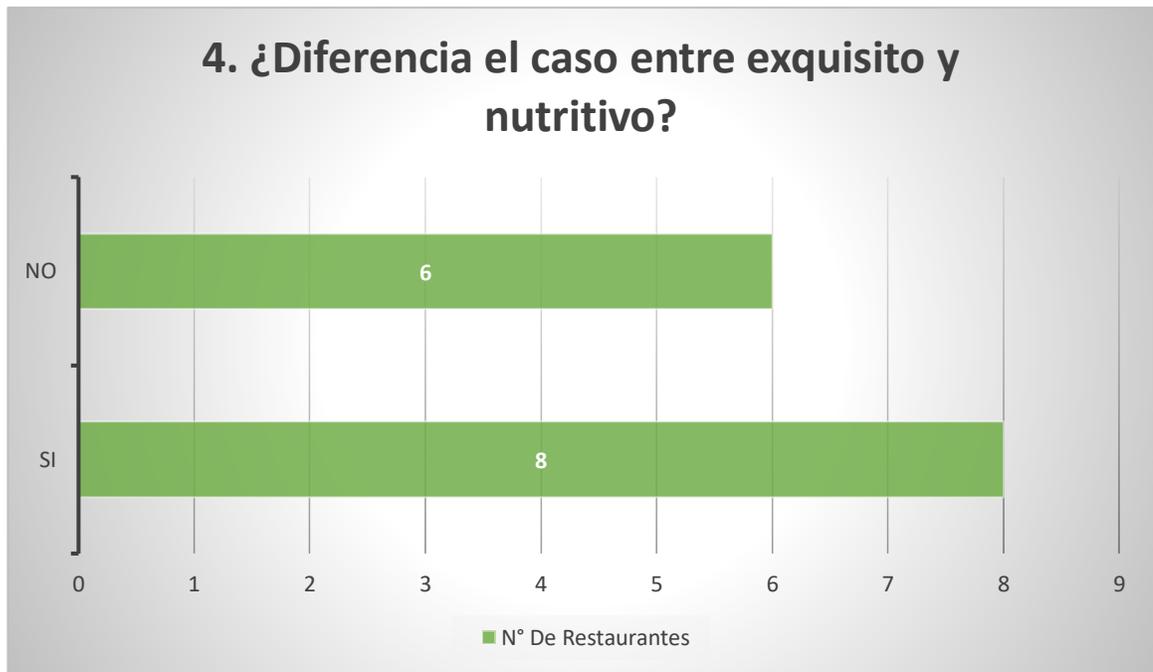


Se probó que solo el 7,1 % de los encargados de los establecimientos no conocía el concepto de comer saludable, y también que una gran parte se encontraban confundidos acerca del termino ya que lo comparaban con el hecho de comer verduras dejando a un lado varios grupos alimenticios. Se sensibilizo y demostró que no es necesario dejar de comer algún alimento, por el contrario, es el balance del aporte nutricional de los mismos y de igual manera las cantidades ingeridas lo que se debe tener en cuenta.

### 3. Cuando elabora su menú, ¿Qué tiene en cuenta?



Vemos que en los diversos establecimientos el 50% tienen como prioridad las características de ofrecer un plato nutritivo, sano, balanceado pero a su vez económico. Por lo cual aportamos diversas formas de combinar la estructura del plato saludable con los alimentos que ofrecen con frecuencia en sus restaurantes sin afectar el costo de los mismos y así mantener y garantizar la rentabilidad de los productos ofrecidos.



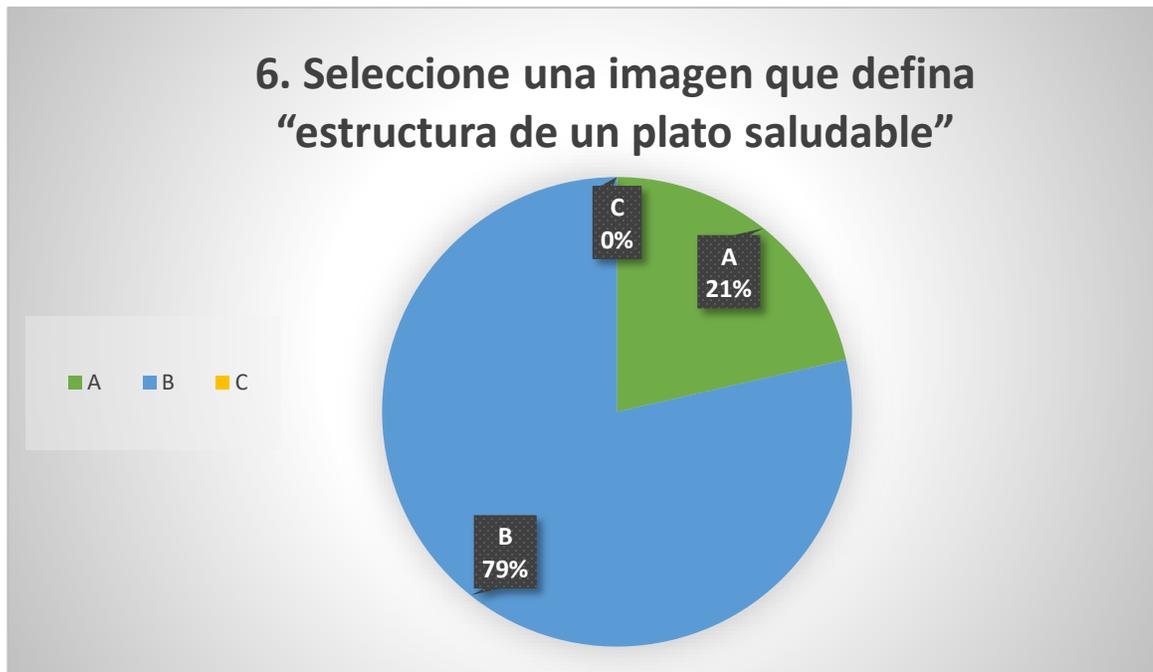
El 42,9 % de los encargados no diferencian la relación de los dos conceptos. A su vez se dio a conocer por medio de imágenes descriptivas cada concepto y la manera de combinarlos e implementarlos para la elaboración de sus productos.

### 5. ¿Sabe usted que es “la estructura de un plato saludable”?



Once de los catorce encargados, afirmaron conocer la estructura de un plato, lo que llevó a evidenciar en la siguiente pregunta dicha afirmación.

## 6. Seleccione una imagen que defina “estructura de un plato saludable”



Pese a la anterior pregunta, se solicitó a los encargados seleccionar la imagen que describiera la estructura de un plato saludable:

a.



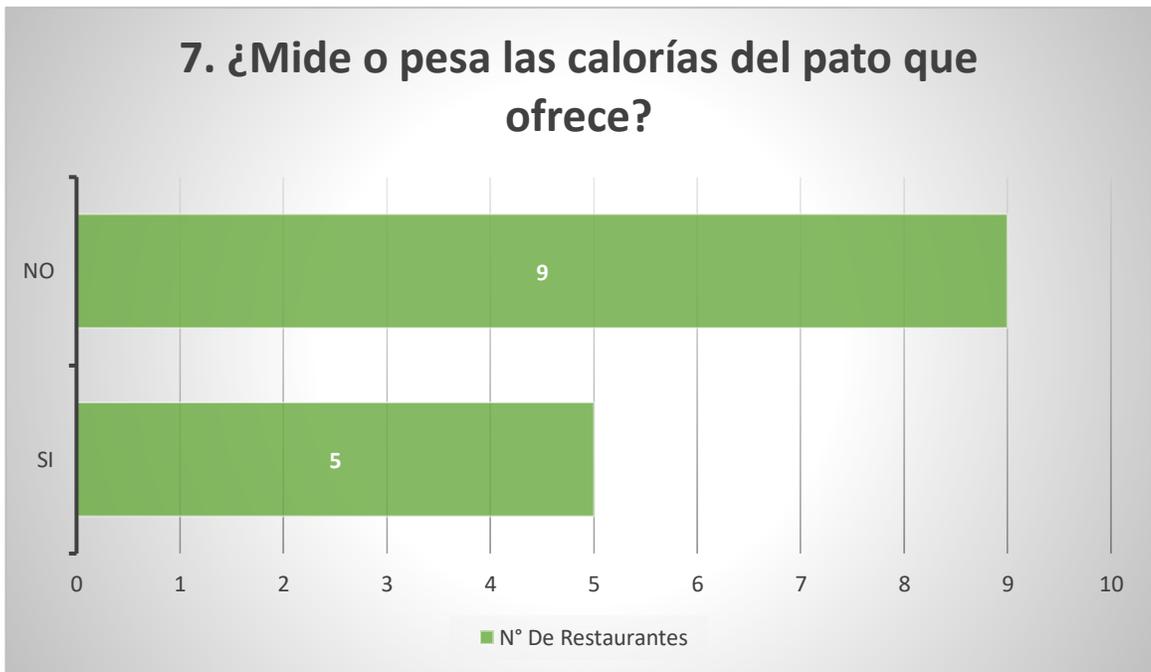
b.



c.

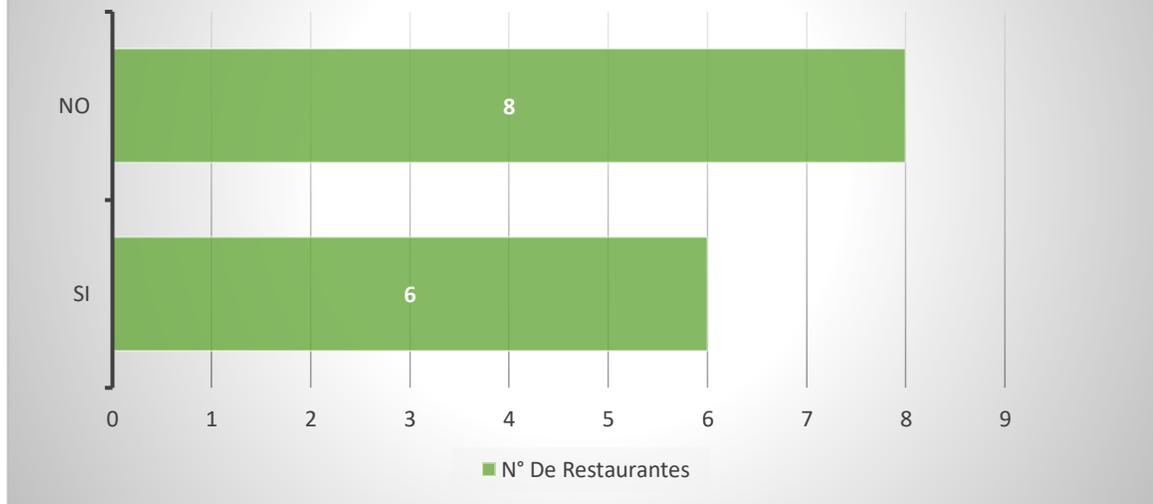


El 78,6 % concuerdan con los datos obtenidos en la pregunta anterior y el 21,4 % no soportaron la afirmación de lo anterior, así mismo se dio a conocer las diferencias entre las diversas estructuras para esclarecer los conceptos y promover el conocimiento.



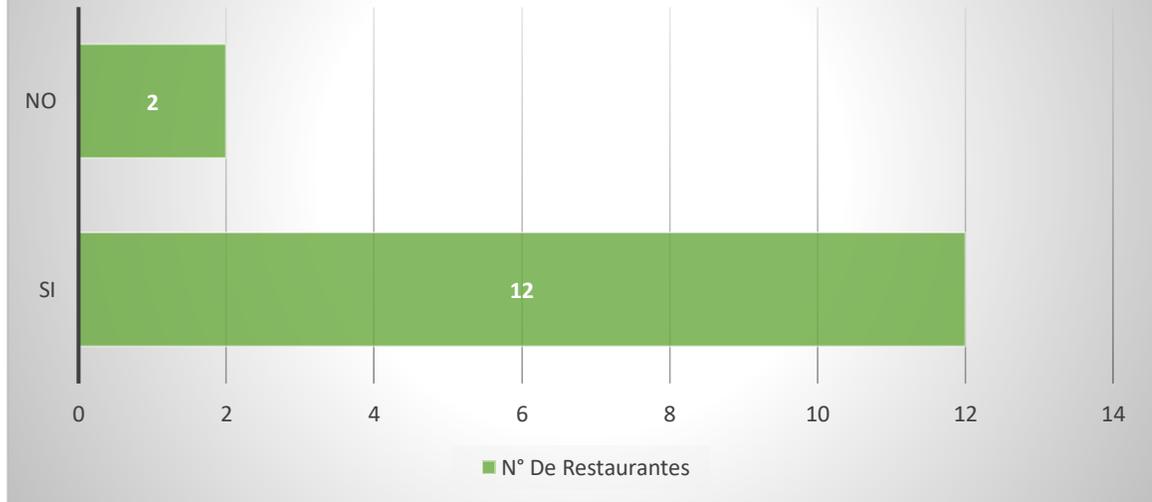
Al ver los resultados se evidencio que solo el 35,7 % de los establecimientos tienen en cuenta los valores nutricionales de los productos que ofrecen, lo que llevo a sensibilizar los distintos grupos alimenticios con el respectivo aporte nutricional para lograr incentivar la implementación de dichas tablas a la hora de estructurar sus platos.

## 8. ¿utiliza receta estándar?



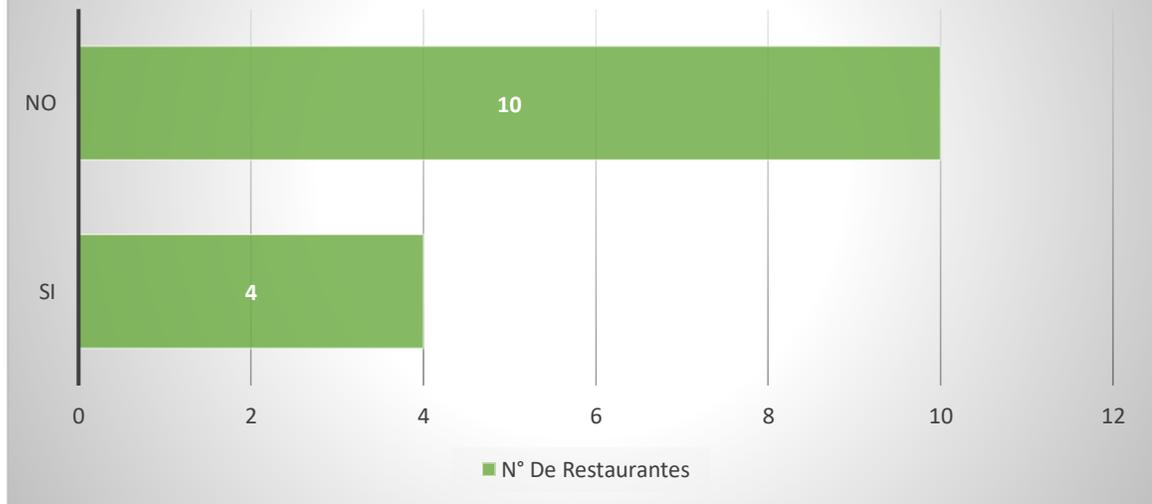
El 57,1 % de los establecimientos cuentan con receta estándar, visto que es una herramienta funcional y practica en los diversos establecimientos se sugirió la implementación y diseño de quince menús, cada uno con su receta estándar, para lograr dar rotación y variedad en los productos ofrecidos implementando la estructura del plato saludable y lograr también tener un mayor control en la producción y manipulación de las materias primas.

## 9. ¿promueve el concepto de alimentación sana en sus clientes?



La mayoría de los establecimientos promueven los conceptos y aprovechan las herramientas audiovisuales para incentivar mediante datos, carteles y noticias relacionadas con la alimentación sana a sus clientes.

## 10. ¿La carta informa el valor nutricional de cada una de las preparaciones?



El 100% de los establecimientos no cuentan con una carta que informe el valor nutricional de los platos y productos que ofrecen, por otra parte, el 28,6 % informan el gramaje de los componentes de dichos productos. Se socializó la importancia que tiene ahora para los comensales conocer cuál es el contenido nutricional de los productos que consumen, ya que actualmente los clientes tienen en cuenta dichos datos a la hora de seleccionar los productos que comen.

## CONCLUSIONES

El proyecto mostro la relación del concepto de la “estructura del plato saludable” con los diferentes establecimientos gastronómicos registrados ante Cámara y Comercio para los años 2018 – 2020, demostrando la necesidad de aclarar y por otra parte sensibilizar sobre cada uno de los componentes que hacen parte de dicha estructura.

Recibiendo una aceptación por parte de los empresarios gastronómicos y así mismo evidenciando la carencia de la información relacionada con dicho tema, logrando completas algunas brechas de información inconclusas, Aportando en una mejora de conciencia y según la información obtenida la implementación de las herramientas para lograr mejores procesos, control y aprovechamiento de las materias primas y a su vez ofrecer mejores productos y de mayor calidad con ansias de fidelizar con respecto a la demanda de los clientes potenciales siguientes a nuestra visita.

## BIBLIOGRAFÍA

- Holística Consulting Group, “Guía Opción De Grado 2012”. {En línea}. Disponible en: (<https://bit.ly/2In7xsZ>)
- Ministerio de Salud, “Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN)”. {En línea}. Disponible en: (<https://bit.ly/3ikA6E5>)
- ICBF, “LEY 1355 DE 2009”. {En línea}. Disponible en: (<https://bit.ly/2In5RzH>)
- Min. Salud, “Manual operativo del sector gastronómico”. {En línea}. Disponible en: (<https://bit.ly/3nc54QM>)
- ICBF, “Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años”. {En línea}. Disponible en: (<https://bit.ly/32xDENw>)
- Secretaria del senado, “De los derechos sociales, económicos, y culturales, articulo 44”. {En línea}. Disponible en: (<https://bit.ly/36mO8An>)
- ICBF, “Manual para facilitadores”. {En línea}. Disponible en: (<https://bit.ly/32vwPeY>)
- CESDE Formación Técnica, “El factor de rendimiento vs la merma”. {En línea}. Disponible en: (<https://bit.ly/3n3l0F4>)
- Clarín, “La onda "sana" de los millennials”. {En línea}. Disponible en: (<https://bit.ly/3khz8c6>)
- HARVARD T. H. CHAN, “El Plato para Comer Saludable (Spanish)”. {En línea}. Disponible en: (<https://bit.ly/3ndPK6u>)
- Alimenta tu bienestar, “La importancia de las grasas en la alimentación”. {En línea}. Disponible en: (<https://bit.ly/32yW4qN>)
- Google Drive, (forms) {En línea}. (<https://bit.ly/3fXTW80>)