



Fundación Universitaria
SAN MATEO

TECNOLOGÍA EN GESTIÓN
GASTRONÓMICA Y DE BEBIDAS



Fundación Universitaria
SAN MATEO

**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y AFINES
TECNOLOGÍA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA Y DE BEBIDAS**

**UN ESTILO DE VIDA MACROBIÓTICO CON INGREDIENTES LOCALES EN LA
LOCALIDAD DE CHAPINERO (ZONA 5)
TRABAJO DE GRADO MODALIDAD DE OPCIÓN DE GRADO**

**ARDILA PEREZ SANTIAGO
CLAVIJO CASTAÑEDA LAURA DANIELA**

**DIRECTOR (A)
ROYER YESID GUTIERREZ QUECANO**

**BOGOTÁ D.C.
2021**

NOTA DE SALVEDAD DE RESPONSABILIDAD INSTITUCIONAL

“La Fundación Universitaria San Mateo NO se hace responsable de los conceptos emitidos en el presente documento, el departamento de investigaciones velará por el rigor metodológico de la investigación”.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	13
CAPITULO I.....	14
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.....	14
PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
JUSTIFICACIÓN.....	17
OBJETIVOS.....	18
<i>Objetivo General.....</i>	<i>18</i>
CAPITULO II	19
MARCO TEÓRICO	19
ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	19
BASES TEÓRICAS O FUNDAMENTOS CONCEPTUALES	21
BASES LEGALES DE LA INVESTIGACIÓN	26
CAPITULO III.....	38
DISEÑO METODOLÓGICO	38
POBLACIÓN.....	38
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	42
CAPITULO III.....	62
DISEÑO DE LA PROPUESTA.....	62
CAPÍTULO IV	88
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	88
RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO NO. 1.....	88

RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO NO. 2.....	89
RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO NO. 3.....	91
CAPÍTULO V.	93
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	93
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	95
ANEXOS.....	97

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Figura N°1 Consecuencias de una mala alimentación	14
Figura N°2 Chapinero, centro de colores.....	39
Figura N°3 Barrio Cataluna – Tomado de Google Maps, 2021	40
Figura N°4 Chapinero Central – Tomado de Google Maps, 2021	40
Figura N°5 Chapinero Norte – Tomado de Google Maps, 2021	40
Figura N°6 Marly – Tomado de Google Maps, 2021.....	41
Figura N°7 Sucre – Tomado de Google Maps, 2021	41
Figura N°8 Resultados encuesta pregunta n°1	43
Figura N°9 Resultados encuesta pregunta n°2	44
Figura N°10 Resultados encuesta pregunta n°3	45
Figura N°11 Resultados encuesta pregunta n°4	46
Figura N°12 Resultados encuesta pregunta n°5	46
Figura N°13 Resultados encuesta pregunta n°6	47
Figura N°14 Resultados encuesta pregunta n°7	48
Figura N°15 Resultados encuesta pregunta n°8	48
Figura N° 16, Gala Botero	49
Figura N° 17, Lilo Sua.....	53
Figura N° 18, Carlina Dominguez	57
Figuras N° 19 y 20 Ensalada de quinoa y frijoles negros	65
Figuras N° 21 y 22 Rollitos de berenjena a la plancha	67
Figuras N° 23 y 24 Sartén de camarones y verduras	69
Figuras N° 25 y 26 Pollo relleno de tomates secos, espinaca y queso.....	71
Figuras N° 27 y 28 Papas rústicas a las finas hierbas	73
Figuras N° 29 y 30 Muffins de espinaca y queso	75
Figuras N° 31 y 32 Arroz verde (cilantro, zanahoria y espinaca).....	77
Figuras N° 33 y 34 Tarta de manzana	79
Figuras N° 35 y 36 Peras al aroma de anís estrellado	81
Figuras N° 37 y 38 Limonada de piña y hierbabuena.....	83
Figuras N° 39 y 40 Batido Verde Fit.....	85
Figura N°41 Blog Macrobiótica	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1 Propuesta de menú macrobiótico	63
Tabla N°2 Receta estándar Entrada 1	64
Tabla N°3 Receta estándar Entrada 2	66
Tabla N°4 Receta estándar Plato Fuerte 1	68
Tabla N°5 Receta estándar Plato Fuerte 2	70
Tabla N°6 Receta estándar Acompañamiento 1	72
Tabla N°7 Receta estándar Acompañamiento 2	74
Tabla N°8 Receta estándar Acompañamiento 3	76
Tabla N°9 Receta estándar Postre 1	78
Tabla N°10 Receta estándar Postre 2	80
Tabla N°11 Receta estándar Bebida 1	82
Tabla N°12 Receta estándar Bebida 2	84
Tabla N°13 Propuesta menú macrobiótico	90

DEDICATORIA

Este trabajo de grado va dedicado a los docentes que aportaron sus conocimientos y guía en el desarrollo de la investigación. De igual manera, a todos los estudiantes y futuros investigadores gastronómicos que hacen parte del área académica, los cuales puedan contribuir con sus saberes y dedicación en la continuidad de este proyecto.

AGRADECIMIENTOS

El presente proyecto contó con el apoyo de varias personas, gracias a ello se concretó una investigación aterrizada al objetivo principal, logrando así concluir una etapa de aprendizaje nutritiva y experimental para los integrantes del proyecto.

Agradecemos inicialmente a nuestro asesor de investigación Royer Gutiérrez, quien nos guio, dándonos las herramientas necesarias para la construcción y formulación de la estructura del documento, de igual forma por su tiempo dedicado a las asesorías contando siempre con la disposición en generar nuevos conocimientos.

Así mismo, agradecemos a Gala, Lilo y Carlina, expertas en sus ramas de conocimiento quienes por medio de las entrevistas realizadas nos dieron paso a analizar algunas variables importantes para el trabajo, concretando una idea más precisa de la forma adecuada de llevar a cabo la construcción de un modelo gastronómico.

RESUMEN

Esta investigación expone una serie de ideas generales enfocadas en una alimentación que integre las características generales de la macrobiótica. La apuesta teórica parte de identificar el problema transversal a las diversas falencias que se encuentran en la cultura alimenticia popular. Por esta razón es necesaria la planeación de un establecimiento que materialice estas ideas con el objetivo de ofrecer una apropiación tangible de estas mismas.

Es necesario señalar que esta filosofía de la alimentación ofrece una serie de conocimientos caracterizados y pensados en un equilibrio consciente de las necesidades básicas nutricionales. Por extensión pretende en su esencia incentivar una cultura alimenticia que fundamente sus prácticas sobre esta visión. En consecuencia, las prácticas irresponsables quedarían marginadas del entorno gastronómico actual.

Notando esta variedad de hechos se procede a analizar el entorno el cual será foco de la investigación, promoviendo la segmentación de una población eje y la forma idónea de llevar a cabo el objetivo principal. Partiendo de la planeación y definición de las características propias que diferenciarán el proyecto frente al contexto gastronómico general.

Seguido de ello, se procede a argumentar la percepción de una población específica frente al conocimiento que se tiene en torno a la macrobiótica, por medio de la encuesta, una herramienta utilizada como medio de recolección de datos, identificando la noción que atraviesa hoy en día la implementación de acciones saludables al pensar en alimentarse. Así mismo, se procede a revisar cómo algunos expertos en temas de nutrición, macrobiótica e ingeniería de alimentos sostienen una postura favorable en impartir este tipo de conocimientos.

Concretando la idea general en el diseño de un modelo de oferta gastronómica que reúna los elementos necesarios de una disciplina encaminada en alimentarse conscientemente, abordando directamente la problemática actual y promoviendo el interés en conocer a fondo los beneficios que traería consigo adecuarlo al estilo de vida propio, identificando el factor experimental que revela la macrobiótica.

ABSTRACT

This research exposes a series of general ideas focused on a diet that integrates the general characteristics of macrobiotics. The theoretical bet starts from identifying the transversal problem to the various shortcomings found in popular food culture. For this reason, it is necessary to plan an establishment that materializes these ideas in order to offer a tangible appropriation of them.

It is necessary to point out that this philosophy of food offers a series of knowledge characterized and thought in a conscious balance of basic nutritional needs. By extension, it essentially intends to encourage a food culture that bases its practices on this vision. Consequently, irresponsible practices would be marginalized from today's gastronomic environment.

Noting this variety of facts, we proceed to analyze the environment which will be the focus of the research, promoting the segmentation of a core population and the ideal way to carry out the main objective. Starting from the planning and definition of the characteristics that will differentiate the project from the general gastronomic context.

Followed by this, we proceed to argue the perception of a specific population against the knowledge that is had about macrobiotics, through the survey, a tool used as a means of data collection, identifying the notion that goes through today the implementation of healthy actions when thinking about eating. Likewise, we proceed to review how some experts in nutrition, macrobiotics and food engineering hold a favorable position in imparting this type of knowledge.

Specifying the general idea in the design of a gastronomic offer model that brings together the necessary elements of a discipline aimed at consciously eating, directly addressing the current problem and promoting interest in knowing in depth the benefits that adapting it to one's own lifestyle would bring, identifying the experimental factor that macrobiotics reveals.

INTRODUCCIÓN

La doctrina macrobiótica está basada en un conjunto de normas y consejos orientados a perseguir una vida saludable y duradera. Fue el japonés Georges Ohsawa, su creador, quien en 1957 dio a conocer al mundo occidental esta teoría. La alimentación macrobiótica está basada en la medicina china y el budismo zen, donde salud es sinónimo del equilibrio entre los principios ying (femenino: frío y oscuro) y yang (masculino: caliente y luminoso), los cuales están presentes en toda la naturaleza.

“Según esta filosofía, la ausencia de enfermedad existe cuando estos dos principios se encuentran en equilibrio, lográndolo así mediante una alimentación adecuada, la tolerancia y la serenidad espiritual. Esta teoría establece una dependencia y relación absoluta entre el estado de ánimo y la alimentación”. (ZonaDiet, 2020)

Una actividad fundamental del día a día es alimentarse; sin embargo, a causa del estilo de vida acelerado que lleva la población de Bogotá, se puede evidenciar que no existen espacios adecuados para crear una relación entre el alimento y el individuo; influyendo de igual forma la oferta de ingredientes que se tienen a disposición, siendo en su mayoría productos industrializados.

A consecuencia de esto, se establece un objetivo primordial, crear un espacio donde se ofrezca una visión enfocada en todo lo que compone la cultura macrobiótica acompañada de productos locales totalmente orgánicos; teniendo en cuenta que no solo se busca la vivencia gastronómica, sino que se enfatiza en hacer conciencia de una adecuada alimentación y estilo de vida saludable, por medio de una experiencia global, que se extiende más allá de los fogones y el entorno.

Palabras Claves.

- Macrobiótica
- Estilo de vida
- Establecimiento

CAPITULO I

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Presentación del problema de investigación

Actualmente los factores que están definiendo la sociedad en su entorno, las formas de vida y la constitución de las familias establece una necesidad de organizar tiempos adecuados para el consumo de los productos alimenticios y a la vez conocer los ingredientes que son aptos en la dieta diaria de los individuos.

La educación nutricional es muy importante para lograr transformar la conducta alimentaria indebida, de ahí la intención de proporcionar conocimientos sobre la alimentación adecuada, sus características y relación con diferentes enfermedades crónicas. Se enfatiza el valor nutricional del arroz integral, la importancia del equilibrio entre los alimentos ácidos y alcalinos, con una mayor proporción de estos últimos y las formas de cocción de estos alimentos. Es recomendable que las personas ingieran alimentos que contengan fibra dietética como cereales integrales, legumbres, vegetales y frutas, con lo que pueden contribuir a reducir el riesgo de desarrollar el síndrome metabólico y enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus tipo 2. (Bolet Astoviza & Socarrás Suárez, 2010) (p.321)

La alimentación adecuada constituye un reto para muchas personas que prefieren disfrutar de los alimentos agradables pero riesgosos para la salud antes que cambiar sus hábitos y con ello mejorar su estado. Los antecedentes de la alimentación adecuada se encuentran en la Macrobiótica que se considera un arte y una ciencia de la salud y la longevidad.

“La nutrición es la ciencia que tiene como objeto de estudio la relación que existe entre los alimentos y los seres vivos. Los estudios se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tiene el hombre y las enfermedades que se producen por la ingestión insuficiente o excesiva”. (Izquierdo Hernández, Armenteros, & Lancés Cotilla, 2004) (p.8)

Los estudios de esta ciencia se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tiene el hombre y las enfermedades que se producen por la digestión insuficiente o excesiva, de igual forma se dedica al análisis de la calidad de los alimentos, existiendo enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una dieta adecuada.

Figura N°1 Consecuencias de una mala alimentación



Tomado de: <https://www.bladegrup.com/las-consecuencias-de-una-mala-alimentacion/>

Las células del cuerpo requieren una nutrición adecuada para su funcionamiento normal, todos los sistemas pueden afectarse cuando hay problemas nutricionales. La nutrición adecuada es un factor fundamental para el vigor y el desempeño de una persona, y para que una persona funcione en su nivel óptimo debe consumir las cantidades adecuadas de alimentos que contengan los nutrientes esenciales para la vida humana. (Izquierdo Hernández, Armenteros, & Lancés Cotilla, 2004) (p.24)

La alimentación es una cadena de hechos que comienza en el cultivo, selección y preparación de productos, hasta la forma de presentación y el consumo de ellos. Una alimentación saludable se logra combinando varios ingredientes en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales. La variedad está dada por la selección e inclusión en la dieta de todo tipo de comidas, con prioridad por los vegetales y las frutas, las cuales son fuente de energía para las actividades diarias del ser humano.

Por otro lado, se encuentra reflejada la problemática frente a los alimentos que se tienen a disposición en el mercado, en muchos casos se cuenta con plazas, tiendas de barrio y hasta locales con pequeños emprendimientos, pero no cuentan con la gran variedad de oferta gastronómica que permita satisfacer la demanda. Es aquí donde se busca el protagonismo de las personas que directamente intervienen y realizan las labores de cultivo y cosecha de los alimentos que llegan a la mesa de cada persona, sin embargo; a lo largo del tiempo se han buscado intermediarios a la hora de llevar los ingredientes hasta las familias, en lo cual, en la mayoría de los casos se excede la manipulación y el trato inadecuado, pasando largas horas de trayecto al almacenaje donde su vida útil y calidad se puede llegar a ver afectada.

Este es el caso de la localidad de Chapinero, los hábitos de vida poco saludables se ven expuestos en las condiciones de presentación de productos gastronómicos, la manipulación y la calidad de transporte de los ingredientes, todo esto reflejado en las preparaciones que se comparten

en este sector, como, por ejemplo: comidas rápidas con un alto valor proteínico y de carbohidratos, nada balanceados y así mismo lleno de condimentos, grasas y salsas mal preservadas.

Para ello la presente investigación busca la generación de nuevas alternativas encaminadas en generar el reconocimiento de la cultura macrobiótica como elemento esencial de la calidad de vida del ser humano.

Formulación de la pregunta problema:

¿Qué elementos permiten la generación de una experiencia y conocimiento frente al estilo de vida macrobiótico en la localidad de Chapinero (zona 5, barrio Chapinero Norte), basado en una alimentación que aporte las necesidades nutricionales esenciales para una cultura del buen comer, por medio de productos orgánicos gracias a posibles proveedores?

JUSTIFICACIÓN

A lo largo de la carrera de gastronomía y gracias a los conocimientos que se adquieren en el ámbito laboral, se han evidenciado diferentes variables y causas de una inadecuada alimentación, esto en consecuencia de factores económicos, culturales o simplemente sociales; donde no se presta la suficiente atención y el consumo de alimentos pasa a un segundo plano.

Esta problemática acarrea diferentes tipos de enfermedades que pueden verse reflejadas desde afecciones severas hasta la muerte, donde la solución es tan clara y concisa con solo la acción de implementar una alimentación saludable.

“Hoy las enfermedades crónicas como las cardiopatías, la diabetes mellitus, la obesidad, el cáncer, las malformaciones genéticas, las enfermedades neurológicas, las demencias, la osteoporosis, entre otras, están relacionadas al hábito inadecuado de comer alimentos con alto contenido de grasas, energía y la baja ingesta de frutas y vegetales”. (Rangel, 2014)

Por otra parte, vemos reflejada la problemática sobre el consumo de productos industrializados los cuales al día de hoy abarcan la mayoría de ingesta de la población, por el poco interés que demuestran al informarse sobre lo que adquieren y lo que finalmente compone su despensa.

Por esta razón, los integrantes del grupo deciden hacer una investigación con la cual se determine la forma correcta de ofrecer una experiencia gastronómica sobre un estilo de vida saludable, en este caso el macrobiótico, logrando que las personas piensen un poco más a fondo y generen un cambio en su alimentación, disfrutando de la gran variedad de productos que localmente se tienen a disposición.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Diseñar un establecimiento gastronómico el cual permita generar una experiencia y conocimiento frente al estilo de vida macrobiótico en la localidad de Chapinero (zona 5, Barrio Chapinero Norte), basado en una alimentación que aporte las necesidades nutricionales esenciales para una cultura del buen comer, por medio de productos orgánicos gracias a posibles proveedores.

Objetivos Específicos

- Identificar aspectos claves frente a cultura, historia y filosofía de la vida macrobiótica.
- Diseñar un menú, el cual provea una visión general de sus beneficios y riqueza nutricional de la dieta macrobiótica.
- Determinar el nicho de mercado y posibles proveedores para el desarrollo de la propuesta gastronómica.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación

Internacional

Introducción a la macrobiótica

Trabajo de investigación – Ministerio de Educación Superior de la República de Cuba; El Vedado, Ciudad de la Habana; 2018.

El presente trabajo de investigación describe el origen de la macrobiótica, sus principales características, los principios nutricionales y la macrobiótica en la cocina.

Internacional

Hacia un estilo de vida saludable

Trabajo de investigación – Universidad de Buenos Aires; Buenos Aires; 2017.

La presente investigación elabora un estudio sobre lo necesario que es llevar un estilo de vida saludable, las enfermedades crónicas no transmisibles que se encuentran en el día a día de las personas por no tener una alimentación consciente.

Internacional

Educación y estilo de vida en espacios de reproducción simbólica

Trabajo de investigación – Universidad Autónoma del Estado de México; Estado de México; 2020.

El trabajo de investigación analizado habla sobre los estilos de vida y el proceso de educación que operan para la transmisión de información sobre éstos.

Internacional

Artículo - Los alimentos y bebidas ultra-procesados que ingresan a Colombia por el tratado de libre comercio ¿influirán en el peso de los colombianos?; Santiago de Chile; 2016.

El artículo analizado da a conocer el impacto que se obtiene por el consumo de alimentos y bebidas ultra-procesados que consumen las personas colombianas, entre las consecuencias se encuentra la obesidad y el sobrepeso, el cambio de hábitos culturales y soberanía alimentaria.

Nacional

Compromiso con los estilos de vida saludables

Artículo – Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia; Bogotá; 2017.

El presente artículo describe la preocupación del Ministerio de Salud por promover una alimentación saludable, que junto a actividad física y otros factores ayudan a disminuir las muertes por enfermedades cardiovasculares.

Nacional

¿Qué son los estilos de vida saludable?

Artículo – Ministerio de Educación Nacional; Bogotá; 2021.

El ministerio de Educación Nacional genera espacios para promover los estilos de vida saludable, estas actividades se hacen con los estudiantes, con el fin de desarrollar habilidades y sean conscientes de tomar decisiones pertinentes frente a su salud.

Nacional

Semana de hábitos de vida saludable en Colombia

Artículo material audiovisual – Organización Panamericana de la Salud; Medellín; 2021.

El video analizado da a conocer las actividades que dirige la Organización Panamericana de la Salud en diferentes ciudades de Colombia para concientizar a la población sobre la importancia de tener unos hábitos de vida saludables.

Nacional

Modos y estilo de vida saludable

Artículo – Asociación Colombiana de Salud Pública; Bogotá; 2019.

El artículo habla de los espacios de diálogo que generan para compartir experiencias y saberes respecto a los modos y estilo de vida saludable, esto se hace con el fin de que la población colombiana tenga la oportunidad de forjar conciencia sobre los estilos de vida sanos.

Local

Plan de negocios para la puesta en marcha de un restaurante vegetariano en la ciudad de Bogotá.

Trabajo de grado – Estudiante Pontificia Universidad Javeriana; Bogotá; 2018.

La estudiante hace el estudio de mercado para ejecutar la puesta en marcha de un restaurante vegetariano en Bogotá, concluyó que es viable generar un establecimiento con un estilo de vida saludable y con esto estructurar una estrategia de mercadeo.

Local

Plan de negocios para el montaje de un restaurante de comidas frescas en el sector de avenida chile en Bogotá

Trabajo de grado – Estudiantes Pontificia Universidad Javeriana; Bogotá; 2019.

El documento analizado da como conclusión que un establecimiento al ofrecer alimentos frescos no decrecerá con el ritmo de vida que lleva la sociedad, además cada restaurante debe tener un carácter innovador con el tema de la calidad en alimentación saludable.

Bases teóricas o fundamentos conceptuales

Estilo macrobiótico para una experiencia gastronómica en la localidad de Chapinero

El primer documento donde se encuentra la palabra Macrobiótica es en el ensayo griego Hipócrates, titulado “Aire, agua y lugares” escrito hace unos 2.400 años, donde lo usa para referirse a las personas adultas y sanas; expresando mediante su obra la forma natural y equilibrada de alimentarse para vivir macrobióticamente.

“La raíz del término Macrobiótica se halla en las palabras griegas y sánscritas: “Makros” que significa “grande”. “Maka” que expresa “maravillosa”. Biótica que proviene de “Bios”, que quiere decir “vida” y denota una manera de vivir. Resumiendo: Vivir un estilo de vida ordenado, responsable, equilibrado que nos permita alcanzar la longevidad con salud.” (La crisálida, instituto Macrobiótico de Andalucía, 2010)

Otros documentos clásicos escritos por Heródoto, Aristóteles, Galeno y Platón, también utilizaban la palabra Macrobiótica para describir un estilo de vida responsable y sano que trataba de una dieta moderada, el objetivo era mejorar la salud y lograr llegar a adulto sin enfermedades físicas, mentales y espirituales.

La implementación de este estilo de vida con lleva a las personas una gran cantidad de beneficios, los cuales verán reflejado en su vivencia diaria, siendo los más representativos los descritos a continuación:

- Estómago más sano: Los alimentos que se consumen al seguir una dieta macrobiótica ayudan a mantener el nivel de pH adecuado para el organismo, favoreciendo que la acidez y el dolor del estómago desaparezcan.
- Regula el tránsito intestinal: La dieta macrobiótica incluye alimentos cargados de fibra, facilitando el tránsito intestinal diario. Por esa razón, se suele recomendar esta dieta a las personas que padecen problemas gastrointestinales o estreñimiento crónico.
- Nivel de glucosa estable: Los alimentos que forman parte de esta dieta ayudan a controlar los niveles de azúcar en sangre.

- **Peso estable:** Al estar muy limitado el consumo de calorías y no estar presentes las grasas y azúcares procesados, los seguidores de la dieta macrobiótica suelen mantener el peso acorde a sus necesidades.

- **Mayor energía:** La dieta macrobiótica es rica en cereales, con un gran aporte de hidratos de carbono. La clave está en que estos hidratos son de cadena lenta. Esto quiere decir que la sensación de energía y vitalidad se prolonga a lo largo del día. Por ello, esta dieta suele indicarse para personas que normalmente realizan una actividad física agotadora, así como para personas que sufren largas convalecencias. Tomado por Navarro Torrencillas Pedro (2019)

Factores descritos y llevados a cabo por medio de la ejecución de un estilo de vida propio o colectivo, donde la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo definió en 1986 como: “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”.

El estilo de vida que se adopte tiene repercusión en la salud. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud, comprendiendo hábitos como la práctica de ejercicio, una alimentación adecuada, el disfrute de tiempo libre, actividades de socialización, entre otros. (Martín, 2021)

Por lo tanto, el hecho de contar con los diversos factores descritos anteriormente da paso a vivir una experiencia y mejora en los aspectos generales de la vida; partiendo de ello, se ve reflejado la importancia de ofrecer una experiencia gastronómica en la que las personas desde la llegada centren su atención en la comida, el servicio, el concepto, y en general toda la dimensión física, ambiental y sensorial.

Viendo reflejada la oportunidad de ofrecer este tipo de experiencia en la localidad de Chapinero, la cual diariamente tiene gran afluencia de personas con sus diversas características de mercado, tomando como punto focal el reconocer e impartir el conocimiento frente a la macrobiótica.

Caracterización de la cultura, filosofía y puesta en práctica de un estilo de vida macrobiótico

El proceso macrobiótico dentro de su filosofía busca rescatar la base de la alimentación de los antepasados, inicia con el proceso de ir a la naturaleza identificando los elementos de recursos disponibles en cada momento o estación del lugar donde se vive; identificando cómo actúan los

alimentos en el organismo, obteniendo las fuentes de energía que permiten despreocuparse de futuras enfermedades.

La idea es regresar a las raíces ancestrales y dar a al cuerpo el poder de auto regeneración; gracias a productos cultivados de forma natural, es decir, de forma orgánica y biológica, evitando el uso de pesticidas y fertilizantes químicos; elevando la calidad nutricional de la comida y así lograr proteger el medioambiente (García y Jasso, 2020).

Los estudios actuales consideran al japonés Ekken Kaibara (1630-1716), quizás el primer teórico naturista oriental que divulgó y, en parte sistematizó, la naturopatía de su tiempo y sentó las bases higienistas y filosóficas de lo que dos siglos después eclosionarían como Macrobiótica nipona. Kaibara viajó sin descanso (Ohsawa haría lo mismo). Escribió libros de botánica y herbología, de alimentación, de ética y moral sanadora, de masaje, presiones y ejercicios físicos, de geología y geografía haciendo hincapié en la descripción de zonas y lugares especialmente salutíferos. Con 83 años, en plena forma, publica, «Secretos japoneses de la buena salud». Se traduce al inglés inmediatamente. Kaibara escribe: «Tanto la enfermedad como la salud se las crea uno mismo». «Es lógico que quien sepa conservar la salud poseerá una condición orgánica potente, constitución aparte, capaz de vencer cualquier enfermedad durante una larga y gozosa vida», rememorando el multimilenario Tao Te Ching que anota: «La vida la tenemos en nuestras propias manos». (La crisálida, instituto Macrobiótico de Andalucía, 2010)

Partiendo de esta ideología naturista donde alimentarse conscientemente trae consigo diversidad de beneficios, los cuales satisfacen las necesidades nutricionales que el cuerpo requiere y favorecen en la calidad de vida. Teniendo claro que la nutrición no es exactamente lo mismo que la alimentación.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) (2013): “La alimentación es el conjunto de actividades y procesos por los cuales tomamos alimentos del exterior que nos aportan energía y sustancias nutritivas, necesarias para el mantenimiento de la vida. Es un acto voluntario y consciente y, por lo tanto, susceptible de educación”.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) (2021): “La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Por el contrario, una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad”.

Con frecuencia se utiliza el término alimentación como sinónimo de nutrición, pero tienen diferencias que se deben tener en cuenta, la más destacable sería que la nutrición es un acto involuntario y la alimentación depende de actos voluntarios y conscientes a la hora de ingerir los alimentos. Siendo estas el conjunto de acciones que ayudan a implementar un estilo de vida saludable, con llevando a una mejora significativa en la forma de ver la comida (Montes, 2020).

Reconocimiento de productos locales para el diseño de una propuesta gastronómica en el barrio Chapinero Alto

Las plazas de mercado representativas y de mayor extensión de Bogotá son la plaza de Paloquemao y Abastos, las cuales satisfacen la demanda de productos para la canasta familiar de todos los ciudadanos, donde se puede encontrar una amplia variedad de ingredientes de excelente calidad y así mismo aprovecharlos de diversas formas en un sin número de preparaciones. Sin embargo, la industrialización de productos, su fácil adquisición y los precios bajos, han llevado a la sociedad a inclinarse por la compra de estos, donde su alimentación y por ende su nutrición han cambiado (Gutiérrez-Quecano, 2019).

Tomando como referencia la dieta macrobiótica, estas plazas están en la capacidad de proporcionar los ingredientes representativos de esta, favoreciendo el consumo de productos orgánicos, dando un reconocimiento a una adecuada alimentación.

Los alimentos representativos de este estilo de vida se clasifican en tres grupos, en un extremo están los contractivos, caracterizados por su exceso de sales minerales (carnes rojas de mamíferos, aves, reptiles y frutos de mar; huevos y queso). En el otro, los dilatantes distinguidos por su cantidad de azúcar (frutas, dulces, alcoholes, vegetales como papa, tomate, berenjena y espinaca). En el centro, los neutros que tienen una proporción adecuada de sales, carbohidratos y azúcares, como cereales integrales, base de su alimentación. (Tiempo, 2021)

Es importante volver a la alimentación tradicional, en la que los cereales, las verduras, las legumbres, y en general los alimentos que proporciona la tierra sean la base de la comida que se consume.

Alimentos base de la dieta macrobiótica:

Agua

Cereales integrales

Legumbres

Hortalizas y vegetales

Proteínas

Huevo

Fruta

Alimentos con restricción en la dieta macrobiótica, (consumo mínimo o nulo):

Alimentos refinados, que contengan conservantes o colorantes

Productos que en el cultivo se hayan usado abonos químicos

Carnes rojas

Grasas animales

Productos lácteos

Azúcares

Condimentos y especias picantes (Healthy, 2021)

Teniendo en cuenta la descripción anterior y la necesidad de llevar a cabo una propuesta gastronómica, se buscan opciones de ayuda para el reconocimiento de posibles proveedores que cultivan productos orgánicos e inocuos.

Dentro de las fuentes de información consultadas en la presente indagación se encontró Ecocert. ¿Qué es Ecocert? Organización que busca la implementación y promoción de prácticas sostenibles mediante servicios de certificación, consultoría y capacitación. Comprometidos con la agricultura ecológica desde su creación, donde ha extendido sus esfuerzos a muchos otros sectores.

“(…) Su ideal es la implementación de procesos de producción que respeten los ecosistemas, una mejor gestión de la energía y los recursos naturales (agua, aire, fertilidad del suelo), sectores socialmente responsables y una mejor calidad y seguridad de los productos. Todos ellos, elementos esenciales para hacer frente a los desafíos económicos, sociales y ambientales de hoy, para poder construir el mundo del mañana”. (Ecocert, 2021)

Analizando las variables en productos y posibles proveedores, se facilita diseñar la oferta gastronómica donde se busca definir la identidad y los objetivos del restaurante; tomando factores como el tipo de establecimiento, su posicionamiento en el mercado, el tipo de clientes al cual se quiere llegar y la capacidad de generar ventas, todo esto con el fin de ser sostenible a largo plazo.

Bases legales de la investigación

Decreto Numero 60 De 2002

Artículo 4º. Principios del Sistema Haccp. El Sistema Haccp se fundamenta en la aplicación de los siguientes principios:

1. Realizar un análisis de peligros reales y potenciales asociados durante toda la cadena alimentaria hasta el punto de consumo.
2. Determinar los puntos de control crítico (PCC).
3. Establecer los límites críticos a tener en cuenta, en cada punto de control crítico identificado.
4. Establecer un sistema de monitoreo o vigilancia de los PCC identificados.
5. Establecer acciones correctivas con el fin de adoptarlas cuando el monitoreo o la vigilancia indiquen que un determinado PCC no está controlado.
6. Establecer un sistema efectivo de registro que documente el Plan Operativo Haccp.
7. Establecer un procedimiento de verificación y seguimiento, para asegurar que el Plan Haccp funciona correctamente.

Artículo 5º. Prerrequisitos del Plan Haccp. Como prerrequisitos del Plan Haccp, las fábricas de alimentos deberán cumplir:

- a) Las Buenas Prácticas de Manufactura establecidas en el Decreto 3075 de 1997 y la legislación sanitaria vigente, para cada tipo de establecimiento;
- b) Un Programa de Capacitación dirigido a los responsables de la aplicación del Sistema Haccp, que contemple aspectos relacionados con su implementación y de higiene en los alimentos, de conformidad con el Decreto 3075 de 1997;
- c) Un Programa de Mantenimiento Preventivo de áreas, equipos e instalaciones;
- d) Un Programa de Calibración de Equipos e Instrumentos de Medición;
- e) Un Programa de Saneamiento que incluya el control de plagas (artrópodos y roedores), limpieza y desinfección, abastecimiento de agua, manejo y disposición de desechos sólidos y líquidos;
- f) Control de proveedores y materias primas incluyendo parámetros de aceptación y rechazo;
- g) Planes de Muestreo;
- h) Trazabilidad de materias primas y producto terminado.

Parágrafo. Los anteriores programas y requisitos deben constar por escrito debidamente documentados sobre objetivos, componentes, cronograma de actividades (precisando el qué, cómo, cuándo, quién y con qué), firmados y fechados por el funcionario responsable del proceso, el Representante Legal de la empresa o por quien haga sus veces. Los prerrequisitos enunciados en los literales b), c), d), y e) o similares, deberán ser presentados como procedimientos operativos estandarizados, contar con los registros que soporten su ejecución y estar a disposición de la autoridad sanitaria.

Artículo 6º. Contenido del Plan Haccp. El Plan Haccp debe elaborarse para cada producto, ajustado a la política de calidad de la empresa y contener como mínimo lo siguiente:

1. Organigrama de la empresa en el cual se indique la conformación del Departamento de Aseguramiento de la Calidad, funciones propias y relaciones con las demás dependencias de la empresa.

2. Plano de la empresa en donde se indique la ubicación de las diferentes áreas e instalaciones y los flujos del proceso (producto y personal).

3. Descripción de cada producto alimenticio procesado en la fábrica, en los siguientes términos:

Ficha Técnica

- a) Identificación y procedencia del producto alimenticio o materia prima;
- b) Presentación comercial;
- c) Vida útil y condiciones de almacenamiento;
- d) Forma de consumo y consumidores potenciales;
- e) Instrucciones especiales de manejo y forma de consumo;
- f) Características organolépticas, fisicoquímicas y microbiológicas del producto alimenticio;
- g) Material de empaque con sus especificaciones.

4. Diagrama de flujo del proceso para cada producto y narrativa o descripción de las diferentes fases o etapas del mismo.

5. Análisis de peligros, determinando para cada producto la posibilidad razonable sobre la ocurrencia de peligros biológicos, químicos o físicos, con el propósito de establecer las medidas preventivas aplicables para controlarlos.

6. Descripción de los puntos de control crítico que puedan afectar la inocuidad, para cada uno de los peligros significativos identificados, incluyendo aquellos fijados para controlar los peligros que puedan originarse tanto al interior de la fábrica, planta o establecimiento, como en el exterior de la misma.

7. Descripción de los límites críticos que deberán cumplir cada uno de los puntos de control crítico, los cuales corresponderán a los límites aceptables para la seguridad del producto y señalarán el criterio de aceptabilidad o no del mismo. Estos límites se expresarán mediante parámetros observables o mensurables los cuales deberán demostrar científicamente el control del punto crítico.

8. Descripción de procedimientos y frecuencias de monitoreo de cada punto de control crítico, con el fin de asegurar el cumplimiento de los límites críticos. Estos procedimientos deberán permitir detectar oportunamente cualquier pérdida de control del punto crítico y proporcionar la información necesaria para que se implementen las medidas correctivas.

9. Descripción de las acciones correctivas previstas frente a posibles desviaciones respecto a los límites críticos, con el propósito fundamental de asegurar que:

- No salga al mercado ningún producto que, como resultado de la desviación pueda representar un riesgo para la salud o esté adulterado, alterado o contaminado de alguna manera.
- La causa de la desviación sea corregida.

10. Descripción del sistema de verificación del Plan Haccp, para confirmar la validez de dicho Plan y su cumplimiento.

11. Descripción del sistema de registro de datos y documentación del monitoreo o vigilancia de los puntos de control crítico y la verificación sistemática del funcionamiento del Plan Haccp.

Parágrafo 1º. La fábrica de alimentos en desarrollo de sus políticas de calidad deberá conformar un equipo o grupo de trabajo que será el responsable de la formulación, implementación, funcionamiento y ajustes del Plan Haccp; el cual deberá llevar un registro escrito de sus actuaciones.

Parágrafo 2º. El Plan Haccp, deberá estar debidamente firmado y fechado por el responsable técnico del Plan y por el gerente de la empresa, previa aprobación del Equipo Haccp, entendiéndose con ello la aceptación de la empresa para su ejecución. Igual procedimiento se seguirá, cuando se modifique o ajuste el mismo.

Artículo 7º. Implementación del Sistema Haccp. Además del cumplimiento de los prerrequisitos y requisitos establecidos en la presente norma, para la implementación del Sistema se requiere previo conocimiento y cumplimiento de las normas técnico-sanitarias vigentes para fábricas de alimentos, producto en particular, condiciones durante el procesamiento, preparación, envase, manejo, almacenamiento, comercialización y exportación. (Salud, 2001)

Resolución 2674 De 2013

CAPITULO VIII

Restaurantes y Establecimientos Gastronómicos

Artículo 32. Condiciones generales. Los restaurantes y establecimientos destinados a la preparación y consumo de alimentos cumplirán con las siguientes condiciones sanitarias generales:

1. Su funcionamiento no debe poner en riesgo la salud y el bienestar de la comunidad.
2. Sus áreas deben ser independientes de cualquier tipo de vivienda y no pueden ser utilizadas como dormitorio.
3. Se localizarán en sitios secos, no inundables y en terrenos de fácil drenaje.
4. No se podrán localizar junto a botaderos de basura, pantanos, ciénagas y sitios que puedan ser criaderos de insectos, roedores u otro tipo de plaga.
5. El manejo de residuos líquidos debe realizarse de manera que impida la contaminación del alimento o de las superficies de potencial contacto con éste.
6. Los alrededores se conservarán en perfecto estado de aseo, libres de acumulación de basuras, formación de charcos o estancamientos de agua.
7. Deben estar diseñados y construidos para evitar la presencia de insectos, roedores u otro tipo de plaga.
8. Deben disponer de suficiente abastecimiento de agua potable.
9. Contarán con servicios sanitarios para el personal que labora en el establecimiento, debidamente dotados y separados del área de preparación de los alimentos.
10. Deben tener sistemas sanitarios adecuados, para la disposición de aguas servidas y excretas.
11. Contarán con servicio sanitario en cantidad suficiente para uso público, salvo que por limitaciones del espacio físico no lo permita, caso en el cual se podrían utilizar los servicios sanitarios de uso del personal que labora en el establecimiento o los ubicados en los centros

comerciales, los cuales deben estar separados por sexo y debidamente dotados y estar en perfecto estado de funcionamiento y aseo.

Artículo 33. Condiciones específicas del área de preparación de alimentos. El área de preparación de los alimentos, cumplirá con las siguientes condiciones sanitarias específicas:

1. Los pisos deben estar contruidos con materiales que no generen sustancias o contaminantes tóxicos, resistentes, no porosos, impermeables no absorbentes, no deslizantes y con acabados libres de grietas o defectos que dificulten la limpieza, desinfección y el mantenimiento sanitario.

2. El piso de las áreas húmedas de elaboración debe tener una pendiente mínima de 2% y al menos un drenaje de 10 cm de diámetro por cada 40 m² de área servida; mientras que en las áreas de baja humedad ambiental y en los almacenes, la pendiente mínima será del 1% hacia los drenajes, se requiere de al menos un drenaje por cada 90 m² de área servida. Los pisos de las cavas o cuartos fríos de refrigeración o congelación deben tener pendiente hacia drenajes ubicados preferiblemente en su parte exterior. Cuando el drenaje de las cavas o cuartos fríos de refrigeración o congelación se encuentren en el interior de los mismos, se debe disponer de un mecanismo que garantice el sellamiento total del drenaje, el cual puede ser removido para propósitos de limpieza y desinfección.

3. Las paredes deben ser de colores claros, materiales resistentes, impermeables, no absorbentes y de fácil limpieza y desinfección. Además, hasta una altura adecuada, las mismas deben poseer acabado liso y sin grietas, pueden recubrirse con material cerámico o similar o con pinturas plásticas que reúnan los requisitos antes indicados.

4. Los techos deben estar diseñados de manera que se evite la acumulación de suciedad, la condensación, la formación de hongos, el desprendimiento superficial y además se facilite la limpieza y el mantenimiento. En lo posible, no se debe permitir el uso de techos falsos o dobles techos.

5. Los residuos sólidos deben ser removidos frecuentemente del área de preparación de los alimentos y disponerse de manera que se elimine la generación de malos olores, el refugio y alimento para animales y plagas, y que no contribuya de otra forma al deterioro ambiental.

6. Deben disponerse de suficientes, adecuados y bien ubicados recipientes, así como de locales e instalaciones si es del caso para el almacenamiento de los residuos sólidos, conforme a lo establecido en las normas sanitarias vigentes.

7. Debe disponerse de recipientes de material sanitario para el almacenamiento de desperdicios orgánicos debidamente tapados, alejados del lugar donde se preparan los alimentos y deben ser removidos, lavados y desinfectados frecuentemente.

8. Se prohíbe el acceso de animales y la presencia de personas diferentes a los manipuladores de alimentos.

9. Se prohíbe el almacenamiento de sustancias peligrosas en la cocina, en las áreas de preparación de los alimentos o en las áreas de almacenamiento de materias primas.

Artículo 34. Equipos y utensilios. Los equipos y utensilios empleados en los restaurantes y establecimientos gastronómicos, deben cumplir con las condiciones establecidas en el Capítulo 11 de la presente resolución.

Artículo 35. Operaciones de preparación y servido de los alimentos. Las operaciones de preparación y servido de los alimentos cumplirán con los siguientes requisitos:

1. El recibo de insumos e ingredientes para la preparación y servido de alimentos se hará en un lugar limpio y protegido de la contaminación ambiental y se almacenarán en recipientes adecuados.

2. Los alimentos o materias primas crudos, tales como, hortalizas, frutas, carnes y productos hidrobiológicos que se utilicen en la preparación de los alimentos deben ser lavados con agua potable corriente antes de su preparación.

3. Las hortalizas y frutas que se consuman deben someterse a lavado y desinfección con sustancias autorizadas por el Ministerio de Salud y Protección Social.

4. Los alimentos perecederos, tales como, leche y sus derivados, carne y preparados, productos de la pesca deben almacenarse en recipientes separados, bajo condiciones de refrigeración y/o congelación y no podrán almacenarse conjuntamente con productos preparados o listos para el consumo con el fin de evitar la contaminación cruzada.

5. El personal que está directamente vinculado a la preparación o servido de los alimentos no debe manipular dinero simultáneamente.

6. Los alimentos y bebidas expuestos para la venta deben mantenerse en vitrinas, campanas plásticas, mallas metálicas o plásticas o cualquier sistema apropiado que los proteja del ambiente exterior.

7. El servido de los alimentos debe hacerse con utensilios (pinzas, cucharas, etc.) según sea el tipo de alimento, evitando en todo caso el contacto del alimento con las manos.

8. EL lavado y desinfección de utensilios debe hacerse con agua potable corriente, jabón o detergente y cepillo y con especial cuidado en las superficies donde se pican o fraccionan los alimentos, las cuales deben estar en buen estado de conservación e higiene; las superficies para el picado deben ser de material sanitario, de preferencia plástico, nylon, polietileno o teflón.

9. La limpieza y desinfección de los utensilios que tengan contacto con los alimentos se hará en tal forma y con elementos o productos que no generen ni dejen sustancias peligrosas durante su uso. Esta desinfección debe realizarse mediante la utilización de agua caliente, vapor de agua o sustancias químicas autorizadas para este efecto.

10. Cuando los establecimientos no cuenten con agua y equipos en cantidad y calidad suficientes para el lavado y desinfección, los utensilios que se utilicen deben ser desechables con el primer uso.

Artículo 36. Responsabilidad. El propietario, la administración del establecimiento y el personal que labore como manipulador de alimentos, serán responsables de la inocuidad y la protección de los alimentos preparados y expendidos al consumidor. Además, estarán obligados a cumplir y hacer cumplir las prácticas higiénicas y medidas de protección establecidas en el Capítulo 111 de la presente resolución.

Parágrafo 1. Los manipuladores de alimentos de los restaurantes y establecimientos gastronómicos deben recibir capacitación sobre manipulación higiénica de alimentos, a través de cursos a cargo de la autoridad local de salud, de la misma empresa o por personas naturales o jurídicas. Para este efecto, se tendrán en cuenta el contenido de la capacitación, materiales y ayudas utilizadas, así como la idoneidad del personal docente, dispuesto en el artículo 12 de la presente resolución.

Parágrafo 2. la autoridad sanitaria competente en cumplimiento de sus actividades de inspección, vigilancia y control verificará el cumplimiento de la capacitación para los manipuladores de alimentos a que se refiere este artículo. (Salud & Social, RESOLUCIÓN NÚMERO 2674 DE 2013, 2013)

ECOCERT Colombia

“(…) Durante casi 30 años, hemos asistido a numerosos actores en la implementación y promoción de prácticas sostenibles mediante servicios de certificación, consultoría y capacitación. Comprometida con la agricultura ecológica desde su creación, Ecocert ha extendido sus esfuerzos a muchos otros sectores”. (Ecocert, 2021)

Ser un agente de cambio: A través de nuestras actividades profesionales y nuestras acciones cotidianas, y de acuerdo con nuestras convicciones, buscamos trabajar en favor del medio ambiente. Nuestro compromiso es a largo plazo y (porque siempre es posible hacerlo mejor) parte de un proceso de mejora continua.

100% de nuestras emisiones de carbono compensadas en 2013

Más de 2000 árboles plantados por nuestros colaboradores en 2018

14 de 17 objetivos de desarrollo sostenible de la ONU cubiertos por nuestras actividades

¿Qué es la certificación?

Es un proceso riguroso que consiste en que un organismo de certificación independiente e imparcial evalúa la conformidad de un producto, servicio o sistema con respecto a los requisitos ambientales y sociales especificados en una norma o estándar. Al final del proceso de certificación, Ecocert emite una declaración por escrito, denominada certificado o atestación. (Ecocert, 2021)

Normatividad sello ecológico

Reglamento para la producción orgánica

“Reglamento para la producción primaria, procesamiento, empaçado, etiquetado, almacenamiento, certificación, importación y comercialización de Productos Agropecuarios Ecológicos “

Resolución 199 de 2016 - Modificación al Reglamento adoptado por la Resolución 187 de 2006

Resolución 187 de 2006

“Por el cual se adopta el reglamento para la producción primaria, procesamiento, empaçado, etiquetado, almacenamiento, certificación, importación, comercialización y se establece el Sistema de Control de Productos Agropecuarios Ecológicos”.

Resolución MADR 148 de 2004 Sello de Alimento Ecológico

“Por la cual se crea el Sello de Alimento Ecológico y se reglamenta su otorgamiento y uso”

Resolución No 036 de 2007 Modificación Resolución 148 Uso sello Ecológico.

Decreto 1879 De 2008

Artículo 1º. Requisitos documentales exigibles a los establecimientos de comercio para su apertura y operación. Las autoridades distritales y municipales al momento de realizar visitas de control, solo podrán exigir a los propietarios de establecimientos de comercio, los siguientes documentos:

a) Matrícula mercantil vigente expedida por la Cámara de Comercio respectiva;

b) Comprobante de pago expedido por la autoridad legalmente competente, de acuerdo con lo dispuesto por la Ley 23 de 1982 y demás normas complementarias, solamente cuando en el establecimiento se ejecuten públicamente obras musicales causantes de pago por derechos de autor;

c) Registro Nacional de Turismo, tratándose de prestadores de servicios turísticos a que se refiere el artículo 13 de la Ley 1101 de 2006.

Parágrafo. El propietario de establecimiento podrá ser sancionado por la autoridad de control competente, si no exhibe en el momento de la visita los documentos a que hace referencia el presente artículo.

Artículo 2º. Requisitos de cumplimiento exigibles a los establecimientos de comercio para su operación. Una vez abierto al público y durante su operación, el propietario del establecimiento de comercio además de los requisitos señalados en el artículo anterior deberá cumplir con:

a) Las condiciones sanitarias descritas por la Ley 9ª de 1979 y demás normas vigentes sobre la materia;

b) Las normas expedidas por la autoridad competente del respectivo municipio, referentes a uso del suelo, intensidad auditiva, horario, ubicación y destinación.

Parágrafo. De acuerdo con lo señalado en el artículo 27 de la Ley 962 de 2005, para acreditar el cumplimiento de las obligaciones señaladas en el presente artículo no podrá exigirse conceptos, certificados o constancias distintos a los expresamente enumerados en la Ley 232 de 1995.

Por lo anterior ningún propietario de establecimiento podrá ser requerido o sancionado por las autoridades de control y vigilancia de la actividad comercial, o por la Policía Nacional si, cumpliendo con las condiciones definidas por la ley, no exhibe documentos distintos a los previstos en el artículo 1º del presente decreto. En consecuencia, se prohíbe exigir la tenencia y/o renovación de licencias de funcionamiento, permisos, patentes, conceptos, certificaciones, como medio de prueba de cumplimiento de las obligaciones previstas por el Legislador.

Artículo 3º. Medios informativos. Las autoridades distritales y municipales deberán habilitar los canales institucionales y virtuales, para que emprendedores y comerciantes puedan acceder a las normas y realizar las consultas que consideren necesarias, sobre las regulaciones y los requerimientos a tener en cuenta al momento de iniciar la actividad comercial o durante su operación.

Las personas interesadas podrán solicitar, si lo desean, a las autoridades respectivas, la expedición de conceptos sobre la materia, los cuales no deberán tener ningún costo.

Artículo 4°. Comunicación de apertura a la autoridad distrital o municipal. Para cumplir con lo previsto en el literal e) del artículo 2° de la Ley 232 de 1995, los propietarios de establecimientos de comercio podrán realizar –de manera previa o posterior la notificación de apertura por los siguientes medios: vía virtual, comunicación escrita o acto declarativo personal ante la autoridad de planeación respectiva, proceso informativo sobre el cual se presume la buena fe del comerciante y por ende, se dará por hecho cierto, sujeto a verificaciones ex post.

Las alcaldías distritales y municipales podrán definir mecanismos de apoyo institucional para cursar estas notificaciones a través de las Cámaras de Comercio de la jurisdicción respectiva.

Artículo 5°. Prohibición de creación y exigencia de licencias, permisos y certificaciones para registro y apertura de establecimiento. En cumplimiento de lo establecido por las leyes que rigen la materia, ninguna autoridad del nivel nacional, departamental, municipal o distrital podrá crear o adicionar requisitos para apertura y funcionamiento de establecimientos comerciales o abiertos al público salvo lo que expresamente sea autorizado por el Legislador y reglamentado por el presente decreto.

Lo anterior no obsta para que las autoridades de vigilancia y control realicen –de oficio– visitas de inspección permanentes, para constatar el cumplimiento de las normas y regulaciones de la actividad comercial.

Artículo 6°. Seguimiento por el Departamento Administrativo de la Función Pública. El Departamento Administrativo de la Función Pública en cumplimiento de sus funciones en materia de trámites, podrá solicitar a las autoridades distritales y municipales información sobre las acciones adelantadas para la implementación de lo preceptuado en el presente decreto.

Artículo 7°. Sanciones. El incumplimiento a este decreto por parte de los servidores públicos, dará lugar a las sanciones establecidas en la ley.

Artículo 8°. Vigencia. El presente decreto rige a partir de la fecha de su publicación. (Salud, DECRETO 1879 DE 2008, 2008)

Resolución Número 3836 De 2016

Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones.

Artículo 1. Objeto. La presente resolución tiene por objeto establecer las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN para la población colombiana contenidas en el Anexo Técnico que forma parte integral de la presente resolución, encaminadas a promover una dieta equilibrada que aporte la cantidad y calidad necesaria de energía y nutrientes.

Artículo 2. Campo de aplicación. Las disposiciones contenidas en la presente resolución serán una referencia necesaria para:

2.1 Las personas naturales y/o jurídicas que realicen evaluación y planeación de dietas individuales, de grupos poblacionales o programas de intervención nutricional y alimentaria.

2.2 Las personas naturales y/o jurídicas que diseñen, formulen, procesen y evalúen productos alimentarios, nutricionales y suplementos dietarios.

Artículo 4. Usos generales de las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes RIEN. Las recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes RIEN tendrán, entre otros, los siguientes usos generales.

4.1 Guiar el proceso de fortificación de alimentos y la formulación de suplementos dietarios estableciendo los valores para cubrir el requerimiento poblacional y para evitar la aparición de efectos adversos por déficit o exceso.

4.2 Proveer información básica para establecer las normas y los valores diarios para el etiquetado o rotulado nutricional de productos alimenticios.

4.3 Ser referencia para la formulación seguimiento y evaluación de la política alimentaria y nutricional, con énfasis en la adecuación del suministro de alimentos y productos alimentarios y nutricionales para cubrir las necesidades de la población del país.

4.4 Servir como marco de referencia para la actualización de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos GABA para la población colombiana.

4.5 Planear y desarrollar investigaciones en alimentación y nutrición.

4.6 Ser referencia básica para la planificación y evaluación dietética para individuos y grupos.

Artículo 5. Comité Asesor En el marco de las competencias otorgadas por el artículo 17 de la Ley 1355 de 2009 y el Decreto 2055 de 2009, modificado por el Decreto 1115 de 2014 este Ministerio promoverá, a través de la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional CISAN, la creación del Comité Asesor para coordinar la implementación de las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana.

Artículo 6. Revisión y actualización. Con el fin de mantener actualizadas las presentes disposiciones, conforme con los avances científicos y tecnológicos, nacionales e internacionales este Ministerio tendrá en cuenta las recomendaciones adoptadas por el Comité Asesor para la implementación Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana.

Artículo 7. Vigencia y derogatorias. La presente resolución empezará a regir en un plazo de dieciocho (18) meses, contado a partir de la fecha de su publicación y deroga la Resolución 17855 de 1984, los artículos 49, 50 y 51 de la Resolución 11488 de 1984 y las definiciones de azúcares y kilocaloría establecidas en el artículo 3, capítulo I, título II de la Resolución 333 de 2011. (Territorio, 2017)

CAPITULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

La presente investigación tendrá como eje el estudio descriptivo y explicativo, donde se abarque un tema central poco explorado, pero con bases ya definidas, las cuales darán el lineamiento del proceso a seguir. Definiendo un panorama general, recopilando información y buscando la forma más efectiva y de interés para impartir lo aprendido; guiándose por la base tecnológica aplicada ya que a futuro se piensa poner en práctica la idea de negocio.

Se partirá de una indagación de tipo exploratoria ya que la macrobiótica ha tenido varios estudios, pero no se han llevado a cabo o implementado en las áreas que se aspiran para este proyecto, lográndolo por medio de búsquedas generales e investigaciones anteriores. Así mismo, será de tipo cuantitativa, donde se evaluarán y medirán algunas variables en la población a intervenir, esto por medio de encuestas y documentos con datos estadísticos los cuales determinen con precisión la viabilidad del proyecto; de igual forma será de tipo cualitativa, ya que la obtención de datos y su posterior análisis se determinará por medio de variables totalmente descriptivas, definiendo el enfoque socio-cultural y económico (Gutiérrez, 2019).

Así mismo, el tipo de estudio se verá de forma aplicada y documental, donde los conocimientos adquiridos como estudiantes de gastronomía irán en sintonía con la metodología a aplicar, reconociendo las diferentes áreas a evaluar y enriqueciendo la estructura del documento; además, todo lo descrito allí será apoyado por estudios, documentos, artículos y demás material investigativo, con sus respectivas referencias bibliográficas.

Población

Para establecer la segmentación de mercado frente al proyecto, se tendrán en cuenta algunos factores los cuales determinen con mayor precisión el público objetivo.

- Geográfico: Personas ubicadas en la ciudad de Bogotá, Colombia; específicamente en la Localidad de Chapinero.
- Demográfico: Estudiantes, comerciantes y trabajadores en un rango de edad entre los 20 a los 45 años, que cuenten con capacidad de compra.
- Psicográfico: Jóvenes y adultos que implementen un estilo de vida saludable, por diversos factores como: salud, gusto, conocimiento, deporte, ambiental, entre otros.

Localidad de Chapinero – Marco geográfico

La localidad de Chapinero, una de las localidades de mayor extensión e importancia, de acuerdo con la Secretaría de recreación, cultura y deporte de Bogotá, cuenta con 3898.96 hectáreas, de las cuales 2664,25 son del área rural, es decir, la cual comprende un 68% de su extensión, mientras que el área urbana es de 1234.71, es decir, un 32%. (Guzman, 6)



Figura N°2 Chapinero, centro de colores.

Chapinero cuenta con una población aproximada de 160.000 habitantes y una población flotante de 500.000, es decir, en esta estadística se encuentran todos los residentes, domiciliados, turistas, jóvenes universitarios, trabajadores de los diferentes campos, comerciantes, artesanos, y demás transeúntes de la zona; dándonos a entender que es una de las zonas más movilizadas de la ciudad.

Esta localidad está conformada por 50 barrios divididos en 5 zonas: El Refugio, San Isidro patios, Pardo Rubio, Chicó Lago y Chapinero. Zonas en las cuales podemos ver gran variedad de actividades que se realizan diariamente, siendo las principales empresariales, académicas y comerciales; así mismo cuenta con una excelente oferta en cuanto a los sitios deportivos, restaurantes, bares, discotecas, cafés, museos, galerías de arte, centros comerciales y algunos parques, distribuidos a lo largo de su extensión.

Zona 5 Chapinero: Lo comprenden en total 5 barrios o sub-zonas, las cuales son Cataluña, Chapinero Central, Chapinero Norte, Marly y Sucre. Ubicación la cual comprende una de las zonas más transitadas de toda la localidad, favoreciendo su comercio continuo donde se refleja la variedad de actividades diarias por los habitantes y la población flotante.



Figura N°3 Barrio Cataluna – Tomado de Google Maps, 2021



Figura N°4 Chapinero Central – Tomado de Google Maps, 2021



Figura N°5 Chapinero Norte – Tomado de Google Maps, 2021



Figura N°6 Marly – Tomado de Google Maps, 2021



Figura N°7 Sucre – Tomado de Google Maps, 2021

Características de la población

- Residente y transeúntes frecuentes de la localidad de Chapinero, específicamente del barrio Chapinero Norte
- Espectadores de nuevos establecimientos y experiencias gastronómicas
- Deportistas que se interesen por implementar un estilo de vida saludable acompañado de una buena alimentación
- Personas las cuales tengan algún tipo de restricción alimenticia y estén dispuesta a conocer los beneficios que traería la implementación de la macrobiótica en sus vidas
- Jóvenes y adultos que practiquen alguna dieta vegetariana o vegana
- Mayores de edad que cuiden cautelosamente el tipo de productos en los cuales esté basado su alimentación

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Encuesta

Encuesta aplicada para proyecto de investigación a cargo de estudiantes del programa de gastronomía de séptimo semestre de la Fundación Universitaria San Mateo, donde los datos aquí expuestos serán con fines académicos.

La dieta macrobiótica procede de la medicina oriental la cual tiene como eje en su alimentación la variedad de granos, frutos secos y demás productos orgánicos que aporta la naturaleza; así mismo, el consumo de algunas proteínas se reduce y la totalidad de productos industrializados se va eliminando progresivamente.

1. Edad:
 - 18 a 25
 - 26 a 30
 - 31 a 40
 - 41 o más
2. Género:
 - Masculino
 - Femenino
 - Otro
3. ¿Conoce o ha escuchado sobre la existencia de algún restaurante macrobiótico?
 - Si
 - No
 - Tal vez
4. ¿Implementa en su día actividades que promueven la vitalidad, el ejercicio, la alimentación consciente, la relajación y el descanso adecuado para el cuerpo?
 - Diariamente
 - Semanalmente
 - Mensualmente
 - Nunca
5. ¿La oferta de preparaciones a base de ingredientes y productos orgánicos podrían llegar a ser base de su alimentación?
 - Si

- No
- 6. ¿Entre sus intereses gastronómicos le llamaría la atención vivir la experiencia de asistir a restaurantes con diversas temáticas y ofertas?
 - Si
 - No
- 7. ¿Estaría dispuesto a recibir información frecuente sobre las ventajas de implementar un estilo de vida macrobiótico?, por medio de:
 - Fichas informativas
 - Artículos investigativos
 - Infografías
 - Videos
 - No me interesa
- 8. ¿Si se creara un establecimiento gastronómico enfocado en el estilo de vida macrobiótico, le gustaría vivir la experiencia de conocerlo?
 - Si
 - No
 - Tal vez

Análisis de resultados

La encuesta aplicada a estudiantes y docentes de la Fundación Universitaria San Mateo contó con la participación de 80 personas las cuales otorgaron su conocimiento frente a la creación de un establecimiento gastronómico y el interés o expectativas frente a la macrobiótica.

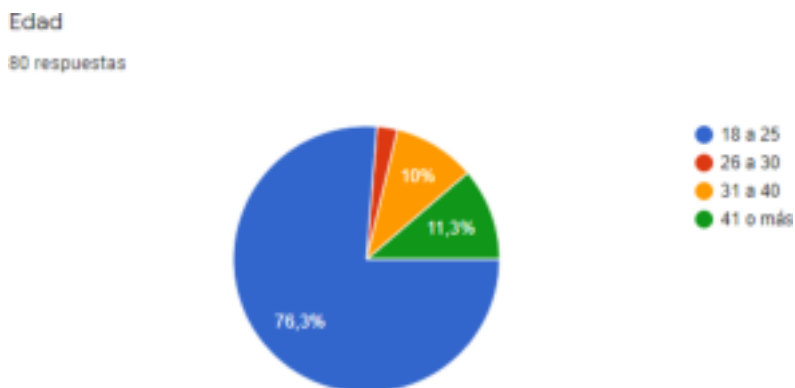


Figura N°8 Resultados encuesta pregunta n°1

La participación juvenil en la creación e innovación juega un papel importante ya que su pensamiento es abstracto, lo que implica que son capaces de formular y comprobar hipótesis, estableciendo críticas sobre factores sociales y económicos que les permiten evaluar lo que consideran bueno o malo para sí. Son maleables a la cultura y a la moda del momento, por lo cual un adolescente de la década de los 60 será totalmente distinto al de esta época, lo que lleva a la necesidad de comprenderlos de manera contextualizada. (Goncalves, 2004)

Siendo este un factor determinante a la hora de pensar el público objetivo al cual se quiere llegar con el desarrollo del proyecto, aprovechando al máximo el poder e impacto que hoy en día tienen en el desarrollo económico de la sociedad.

Género

80 respuestas



Figura N°9 Resultados encuesta pregunta n°2

La percepción y preocupación alimenticia de las familias en algunos casos se puede ver por medio del reflejo de la figura femenina, es la mujer la que por décadas ha sido la precursora de alimentar y cuidar el bienestar de cada uno de los integrantes.

Al asumir el rol de liderazgo la mujer experimenta cambios en su comportamiento: algunas características propias se acentúan; otras que no había tenido en su carácter aparecen en forma muy fuerte; su capacidad de análisis se vuelve muy rápida y se acelera la precisión en la toma de decisiones. Es que cuando una mujer tiene la oportunidad de liderar o hacerse cargo de un equipo, lo toma como verdadero desafío y pone en foco al proyecto que está llevando a cabo. (Connect Americas, 2021)

¿Conoce o ha escuchado sobre la existencia de algún restaurante macrobiótico?

80 respuestas

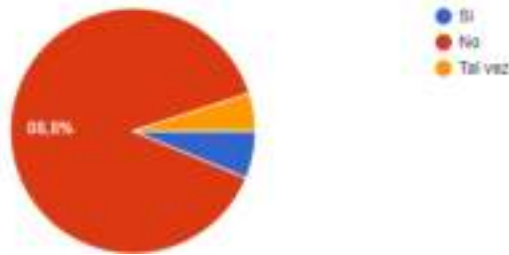


Figura N°10 Resultados encuesta pregunta n°3

La macrobiótica y su reconocimiento en la industria gastronómica colombiana es un tema poco indagado, esto asociado principalmente a la escasa preocupación por implementar en la canasta familiar alimentos nutritivos y saludables para el organismo; así mismo, por diversos factores económicos, sociales y políticos del país. Sin embargo, este no es un factor presente de la misma forma en otros países.

2Y es un restaurante macrobiótico y vegano, ubicado en la ciudad de Barcelona, España; en el cual consideran que el comer con conciencia es uno de los pilares básicos de la salud física y mental.

“(…) 2Y presenta un espacio interactivo donde el cliente puede apreciar un alimento preparado con conciencia e integridad, desde la semilla hasta el plato acabado. Para ello nos ceñimos al uso de un producto totalmente orgánico y natural, una agua vitalizada y reestructurada, volviendo a sus orígenes, y un equipo de cocina de precisión que se resiste a las reacciones químicas, protegiendo a su vez la calidad, pureza y sabor del alimento. Cada detalle lo llevamos a cabo desde una perspectiva holística y con una presencia y sentimiento”. (2Y Macrobiótica, 2021)

Tomando como referente este y muchos otros establecimientos que han impartido y generado conciencia en sus comensales a la hora de vivir la experiencia Zen, se ve la necesidad de tomar como modelos de conocimiento y puesta en marcha de una cultura que reúna en su oferta gastronómica las dos energías antagonistas, el Ying y el Yang.

¿Implementa en su día actividades que promueven la vitalidad, el ejercicio, la alimentación consciente, la relajación y el descanso adecuado para el cuerpo?

88 respuestas

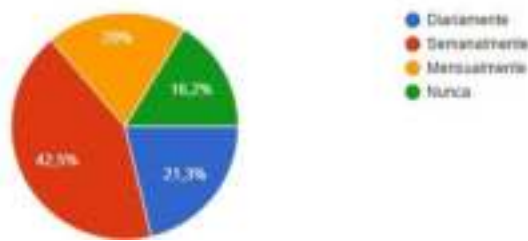


Figura N°11 Resultados encuesta pregunta n°4

Los malos hábitos alimenticios, el estrés, el sedentarismo y el poco cuidado personal son algunos de los factores que determinan un estilo de vida poco saludable y con varias repercusiones en la salud. El prestar atención a ello y actuar es el ideal que se plantean las personas que realmente quieren un cambio radical en su vida.

A través de la promoción, información y educación estos hábitos o costumbres poco sanas pueden cambiar en la adopción de hábitos que los lleven a construir estilos de vida saludables, a través de una alimentación nutritiva en calidad y cantidad, la adopción de actividad o ejercicio físico y actividades recreativas, descanso, una actitud mental positiva, hábitos de higiene, espiritualidad independientemente de la religión que se profese, prevención y cuidado del ambiente, así como evitar riesgos que comprometan la integridad física de las personas. (Molina Sorto, Calix Flores, & Lemus Sánchez, 2016)

Impartido por medio del entorno saludable, el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente, donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser. Por ende, es importante destacar la armonía y equilibrio en la dieta alimentaria, el ejercicio físico, la capacidad intelectual, el manejo del estrés y el descanso.

¿La oferta de preparaciones a base de ingredientes y productos orgánicos podrían llegar a ser base de su alimentación?

88 respuestas



Figura N°12 Resultados encuesta pregunta n°5

Las grandes industrias han impactado a tan gran escala en la sociedad que hoy en día tienen el poder de determinar que se debe consumir, cómo se debe hacer y por qué hacerlo. Tomar conciencia para consumir productos locales contribuye en mantener y desarrollar la economía de la región donde se habita, así mismo, a preservar el medio ambiente y reducir una multitud de factores errados en el tratamiento de los alimentos.

“El término de consumo local hace referencia a un tipo de economía que se basa en la comunidad, donde adquirimos servicios y compramos productos que estén producidos localmente...”. (Crear salud, 2021)

Este acto no solo ayuda a la economía local, sino que también favorece una forma de elaborar el producto y distribuirlo. Tiene un gran efecto sobre la salud, la preservación de la diversidad cultural y el ecosistema. Tomar este tipo de decisiones y adquirir productos locales, contribuye al bienestar de nuestro entorno, mejorando las economías locales y también el medioambiente.

Gracias a un gran ahorro de transportes e intermediarios. (Pixabay, 2018)

¿Entre sus intereses gastronómicos le llamaría la atención vivir la experiencia de asistir a restaurantes con diversas temáticas y ofertas?

80 respuestas

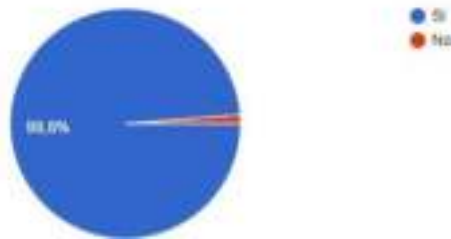


Figura N°13 Resultados encuesta pregunta n°6

Además de tener un diseño atractivo, la personalidad de los comensales y si estos acuden acompañados a la experiencia gastronómica, será crucial en la valoración de los platos y en el recuerdo posterior. Si un comensal es más complaciente, simpático, agradable o come en compañía tenderá a guardar mejor recuerdo de la experiencia gastronómica según una investigación internacional en la que participa la Universidad Complutense de Madrid. (IntraMed, 2021)

Los establecimientos que además de implementar una oferta gastronómica realizan todo un proceso de vivencias, donde su diseño y temática son atractivos, el servicio es impecable, entre otras cosas que lo hacen único y especial, tienen esas características diferenciales que hacen que los clientes tengan el interés de volver y recomendarlo.

¿Estaría dispuesto a recibir información frecuente sobre las ventajas de implementar un estilo de vida macrobiótico?, por medio de:

88 respuestas



Figura N°14 Resultados encuesta pregunta n°7

El marketing digital es la aplicación de las estrategias de comercialización llevadas a cabo en los medios digitales. Todas las técnicas del mundo off-line son imitadas y traducidas a un nuevo mundo, el mundo online. En el ámbito digital aparecen nuevas características como la inmediatez, la irrupción de las redes sociales y las herramientas que nos permiten hacer mediciones reales. (MarketingDigital, 2021)

Las redes sociales han sido implementadas en diferentes aspectos por la facilidad que ofrecen para llegar a las personas, es importante saber y analizar la forma más adecuada para compartir información y que esta sea recibida por los grupos de personas a los que se quiere llegar.

¿Si se creara un establecimiento gastronómico enfocado en el estilo de vida macrobiótico, le gustaría vivir la experiencia de conocerlo?

88 respuestas

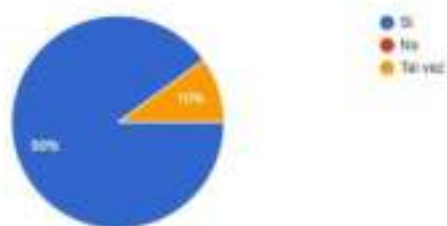


Figura N°15 Resultados encuesta pregunta n°8

Al crear un establecimiento con oferta de alimentos y bebidas, además de tener una buena comida, se debe ofrecer un valor añadido al cliente con el fin reconocer el hecho de estar informado y por consiguiente más expectante. Hay algunos puntos que se deben tener en cuenta los cuales son: atención al cliente, personal informado y experto, el diseño del restaurante, la relación calidad/precio, la comida, etc. (Cooksters, 2013)

Al crear una instalación gastronómica es importante tener en cuenta varios factores que serán significativos al momento de prestar el servicio a los clientes, esto generará una percepción y un impacto que podrá favorecer la continuidad del establecimiento.

Encuesta N°1 “Estilo de vida Macrobiótico”

Fecha de realización: 11 de mayo del 2021

Aplicada a Gala Botero; Londres, Inglaterra



Figura N° 16, Gala Botero

Tomada de: Instagram - <https://www.instagram.com/p/CLyfu0OJStt/>

Desarrollo

Laura y Santiago: Introducción: Buenas tardes Gala, queremos iniciar este espacio de preguntas conociéndote, ¿De dónde eres? ¿A qué te dedicas? ¿Qué profesión has formado? ¿Cómo incursionaste dentro de la macrobiótica?

Gala: Hola Laura y Santiago, les cuento un poco de mí, yo soy Gala Botero, nací en Bogotá en Colombia, y cuando tenía como trece años emigramos a España, ahora vivo en Londres porque estoy casada con un inglés, soy actriz, pero además de ser actriz, mi madre Patricia Restrepo se dedicó a estudiar todo lo relacionado con la alimentación natural, como a investigar. Lo primero que hizo fue que se convirtió en vegetariana cuando yo tenía seis años y a mi hermana y a mí nos gustó mucho la idea y también nos volvimos vegetarianas desde pequeñas, luego pues ella siguió buscando y encontró la macrobiótica cuando ya vivíamos en España y después de estudiar macrobiótica abrió el Instituto Macrobiótico de España, así que tanto mi hermana como yo tuvimos la posibilidad de estudiar con diferentes maestros de macrobiótica, entre ellos Michio Kushi que de alguna manera fue el precursor de la macrobiótica en occidente entonces digamos que este es mi back ground, obviamente con este conocimiento pues tuve la oportunidad de dar talleres como maestra en diferentes lugares del mundo y trabajar con la macrobiótica, independientemente de que mi carrera profesional y a lo que me dedico realmente es a la actuación.

Laura y Santiago: ¿Consideras importante implementar un estilo de vida saludable en la sociedad? ¿Por qué?

Gala: Una alimentación saludable tendría un impacto grandísimo en la sociedad por diferentes motivos quizás el más evidente es porque habría un cambio en el impacto medioambiental por qué, porque digamos la macrobiótica en este caso como una versión de la alimentación saludable nos enseña a alimentarnos de productos locales de la tierra y esto genera un impacto ambiental positivo porque no estamos utilizando medios de transporte, porque no estamos talando la selva para cultivar solamente aguacates sino que de alguna manera lo que estamos haciendo es utilizar los recursos tal y como son de la manera en que la naturaleza nos los está dando, entonces también la macrobiótica como una manera de alimentación más saludable, lo que implica es que todo lo que es bueno para ti es bueno para el planeta, es decir, todo lo que es saludable para ti es saludable para el planeta, por otro lado el no alimentarse de animales, como sabemos, ahora mismo tenemos grandes problemas en los océanos por el exceso de pesca agresiva, digamos, los gases que se emiten y el exceso de agua que utilizamos con la ganadería pues está teniendo un impacto en el planeta, pues digamos, a ese nivel genera un gran impacto en la sociedad. Pero ya a un nivel más sutil también porque en la medida que comemos más saludable nuestro cuerpo mejora, y también mejorar nuestros pensamientos y de alguna manera nuestros pensamientos son una vibración que aportamos al planeta y en la medida que nosotros elevamos nuestra vibración que es una vibración que sea más de paz, una vibración más en el centro, mucho más ecuánime, las personas serían cada vez menos violentas, menos agresivas y más dispuestas al diálogo, entonces digamos que habría un gran impacto, por ejemplo en Colombia, hay una mezcla explosiva que es la mezcla entre comer mucho cerdo y tomar mucho aguardiente, la energía del cerdo es la energía de un animal que ha vivido en cautiverio, que ha estado esperando a ser sacrificado y que tiene una energía mucho más visceral y el aguardiente tiene una energía expansiva, que lleva a la desconexión total y eso de cierta manera lleva una bomba y genera violencia, entonces claro, tener una alimentación saludable tendría un impacto saludable no solamente en las personas que lo practican sino en sus comunidades y en la sociedad.

Laura y Santiago: Al proyectar y crear un establecimiento gastronómico enfocado en una alimentación consciente, en una ciudad de gran magnitud y con un estilo de vida

acelerado, ¿Qué componentes crees que se deben considerar para impactar en su puesta en marcha?

Gala: Tercera pregunta, creo que tendríamos que pensar en un establecimiento que sea asequible para todo el mundo pero que fuera también coherente con la economía del que lo abre, es decir que, digamos que sea un gana-gana para todo el mundo, entonces habría que estudiar el mercado para saber cuáles son nuestros proveedores y que estos proveedores ojalá sean proveedores locales, de la zona, entonces cuando creamos un restaurante saludable tenemos que pensar que saludable es diferente en cada lugar, es diferente, ósea, no hay un concepto de saludable. No es lo mismo un restaurante saludable en África, en un desierto que saludable en una meseta como lo es Bogotá, que tenemos que pensar, tenemos que pensar cuales son los alimentos locales que van a tener digamos más facilidad, que vamos a tener mayor acceso, que van a tener precios más económicos porque no se tienen que trasladar, desde no sé, diferentes lugares, digamos que eso sería lo que yo tendría en cuenta a la hora de realizar la carta de este restaurante, y haría un lugar en el que todo mundo se sintiera cómodo, digamos que fuera agradable para todas las personas, que no nos hiciera sentir que porque estamos comiendo saludable somos diferentes sino que de alguna manera nos hiciera sentir que todos podemos ser parte de esto. Creo que lo más importante quizás es tener en cuenta los proveedores y luego algo muy interesantes es informar, es decir, mira, tu comiendo en este restaurantes no solamente te estas alimentando, no solo vas a tener una salud buena, no solo te vas a sentir bien, pero es que además estás generando un impacto en esta familia que es la que cultiva el brócoli, que está cobrando lo justo por esto, está teniendo un buen impacto porque además la sal que estamos utilizando es sal de la Guajira que tal y tal, entonces, es como toda una cadena, pero esa cadena hay que explicarla y contarla para que la gente se sienta feliz de estar en ese establecimiento por un bien propio y un bien común.

Laura y Santiago: Viendo reflejado la cobertura que hoy en día tienen los medios digitales como estrategia de marketing, ¿Cómo piensas que es la mejor forma de aprovecharlos para llegar a un público objetivo? ¿Qué otras estrategias se pueden implementar con el fin de impactar y crear consciencia frente a estos estilos de vida?

Gala: creo que la mejor forma quizás es la de dar, en mi caso por ejemplo cuando organizo un taller o un curso siempre hago un live que es gratuito porque la gente cuando le das algo igual quieren luego más, tenemos que pensar que el público objetivo igual está

cambiando mucho porque es que ahora comer saludable ya no es algo exótico como lo era en los noventa, ya no es algo novedoso como lo era en el dos mil, hoy en el dos mil veintiuno es algo necesario pues porque acabamos de salir de una pandemia y estamos viviendo un momento en el que se está haciendo imperioso los cambios de hábitos de la sociedad para que podamos seguir viviendo en este planeta, entonces digamos que, ya ni siquiera es por el motivo de ser saludables como tal, como una necesidad, entonces quizás el público objetivo ha crecido más, está creciendo, entonces quizás la mejor manera sería como crear contenidos interesantes, que la gente aprenda cosas pero también incluso compartir recetas deliciosas que este restaurante posiblemente va a ofrecer o no sé, es que no sé, cómo, creo que ahí necesitas alguien que sepa más de marketing que de macrobiótica como yo.

Laura y Santiago: En un país donde hay gran desconocimiento frente a la macrobiótica y su filosofía, ¿Cómo consideras una forma ideal y efectiva de dar a conocer los beneficios que acarrearán seguir una serie de acciones enfocadas en mejorar nuestros hábitos de vida?

Gala: pues la mejor manera de difundir esta información obviamente es a través de la enseñanza, que sea una enseñanza que sea asequible para todo el mundo, digamos que podría juntarse fuerzas entre alcaldías, universidades, ofrecer una plataforma en la que todo el mundo pudiera tener acceso a charlas pero también un restaurante que fuera muy emblemático tipo crepes que ofreciera esta alimentación como algo normal, naturalizarlo, hacerlo como normal, también podría ayudar porque cambia el imaginario colectivo, entonces el imaginario colectivo empieza a validar, ay mira, comer así no es solamente para unos pocos raros sino que es algo que es asequible y puede ser muy realidad, eso se me ocurre, bueno, espero que les haya servido, cualquier cosa me cuentan.

Laura y Santiago: Gracias por el tiempo e interés en ser parte de esta investigación académica, todos los datos expuestos servirán como guía de análisis para ejecutar el proyecto. Buen día.

Encuesta N°2 “Estilo de vida Macrobiótico”

Fecha de aplicación: 18 de mayo del 2021

Aplicada a Lilo Sua; Bogotá, Colombia



Figura N° 17, Lilo Sua

Tomado de: Instagram - <https://www.instagram.com/lilonutricionista/>

Desarrollo

Laura y Santiago: Introducción: Buenas tardes Lilo, queremos iniciar este espacio de preguntas conociéndote, ¿De dónde eres? ¿A qué te dedicas? ¿Qué profesión has formado? ¿Cómo incursionaste dentro de la industria de alimentos?

Lilo: Hola muchachos, listo, entonces vamos a empezar con la primera pregunta, yo soy de Bogotá, tengo 28 años y estudié nutrición y dietética hace más o menos seis años, realmente empecé el tema de mi carrera por asares de la vida, realmente no la tenía muy clara pero pues bueno, realmente fue un espaldarazo del destino y de la suerte y bueno de Dios, y pues resulte estudiando nutrición y dietética; me encantó la carrera, digamos que apenas entré a primer semestre cómo qué dije que realmente eso era lo que quería y que pues la quería terminar, pues así fue.

Laura y Santiago: ¿Consideras importante implementar un estilo de vida saludable en la sociedad? ¿Por qué?

Lilo: En cuánto a la segunda pregunta qué me dices, qué sí es importante implementar un estilo de vida saludable en la sociedad pues totalmente, debido a que los malos hábitos que actualmente estamos teniendo, son la principal causa de enfermedades crónicas no transmisibles cómo por ejemplo: la hipertensión, la diabetes, la obesidad, el sobrepeso; que justamente como su nombre lo indican son no transmisibles, es decir que son prevenibles y se previenen de qué manera, justamente teniendo hábitos de vida saludables, una alimentación equilibrada. Digamos que tener un estilo de vida saludable no solamente es comer todo el tiempo frutas y verduras si no tener conciencia de lo que estamos comiendo, si, muchas veces vamos a un restaurante y de pronto pedimos cualquier cosa sin saber de qué calidad son los alimentos que brindan allí, o de pronto compramos un alimento y de pronto

nos tenemos la conciencia de revisar la tabla nutricional, las etiquetas nutricionales para realmente ver si ese producto le sirve a mi cuerpo, no le sirve a mi cuerpo o qué información le está dando a mi cuerpo; entonces pues realmente siento que hay muchas enfermedades que podemos prevenir por medio de la alimentación y siento que es muy importante sobre todo forjar este tipo de hábitos desde niños, porque realmente si nosotros tenemos unos hábitos saludables de niños va a ser muy difícil que en la adultez seamos personas con hábitos inadecuados, sí, entonces sí, totalmente, totalmente importante.

Laura y Santiago: A la hora de diseñar un menú gastronómico enfocado en un estilo de vida saludable, ¿Qué elementos considerarías necesarios a implementar en los platos?

Lilo: Bueno a la hora de diseñar un menú, principalmente en mi labor diaria, cada menú se realiza de manera personalizada ¿Por qué?, porque pues digamos que cada persona tiene un estilo de vida, un estilo de horarios, de trabajo, de gustos muy distintos entonces principalmente lo que deberíamos tener en cuenta para crear un menú: primero pues el objetivo de cada persona, es decir una persona que quiera bajar de peso, mantenerse, aumentar de peso, tratar alguna patología puntualmente, de pronto no sé de un colon irritable, una diabetes, una hipertensión; que obviamente eso va a afectar en los alimentos que podemos incluir o no en el menú.

También vamos a tener que tener en cuenta los horarios que maneja la persona porque hay diferentes circunstancias que llevan a la persona a la posibilidad de comer tres veces en el día o seis veces en el día o 5 o 4 dependiendo de sus horarios. Entonces eso también hay que tenerlo muy presente por supuesto los alimentos preferidos y rechazados de la persona para poder tener un plan alimentario o un menú agradable, pero también que no vaya a tener ningún alimento que le caiga pesado, porque pues digamos que también hay que revisar intolerancias alimentarias o alergias entonces que no vayamos a tener un alimento que no le guste o que le caiga pesado o que no lo pueda tolerar con facilidad. Y por supuesto que sea una alimentación en cantidad suficiente, que sea equilibrada, es decir, que tenga de todos los grupos de nutrientes, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra, hidratación; es decir que tenga un equilibrio entre todos sus nutrientes diariamente, que sea adecuada para su capacidad económica porque a veces puede suceder que en un plan podemos tener algunos alimentos que salen del presupuesto del paciente entonces allí no se

daría una adecuada adherencia al tratamiento nutricional por falta de acceso de producto, entonces es también un punto a tener en cuenta.

Por supuesto que sea que sea una alimentación inocua, es decir que se garanticen todas las normas de bioseguridad, de trazabilidad, de BPM, si se realiza un manejo correcto de los alimentos en el momento en el que se vayan a manipular los alimentos para no generar obviamente ningún riesgo para la salud del paciente.

Algo también súper importante es garantizar una diversidad de colores en el plato y de esa manera vamos a garantizar un aporte de vitaminas y nutrientes de diversos alimentos y va a ser muchísimo mejor, primero para el aporte nutricional del plato y segundo también va a dar una apariencia muchísimo más atractiva para la persona que lo va a consumir

Otra cosa que también hay que tener en cuenta es la distribución de cada alimento y la proporción que se va a dar en el plato, es decir, que cantidad de proteína le voy a dar en el plato si el plato es un 100% de pronto le voy a dar el 30% en proteína 50% en verduras y el 20% en harinas o bueno dependiendo de cada caso. También es importante determinar la cantidad de cada alimento en el plato.

Laura y Santiago: Tomando como referencia la nutrición, ¿Cuál podría llegar a ser un valor agregado en la oferta de un restaurante?

Lilo: Un restaurante puede mejorar su oferta a nivel nutricional, de hecho, yo hice mi tesis en algo similar, hay algo que se llama las 4 p del marketing: producto, precio, promoción y Plaza. Entonces digamos que de ahí se puede basar un restaurante para mejorar su oferta nutricional. Entonces digamos en cuanto a producto puede mejorar de pronto utilizando opciones de pronto saludables, ingredientes saludables en sus preparaciones, teniendo disponible a la vista del consumidor alimentos como frutas y verduras que puedan incentivar el consumo de los mismos, tener de pronto aderezos saludables también para que las ensaladas puedan ser consumidas con mejor sabor, y por supuesto preparaciones pues sanas que no utilicen de pronto tanto frito, aceite, apanados, etc.; Incluso algunos restaurantes ya están ofreciendo por ejemplo papas a la francesa en hechos en freidora de aire.

Entonces digamos que eso, pues digamos que son cositas que pueden implementar algunos restaurantes para ese tipo de cosas, eso en cuanto a producto; en cuanto a precio generalmente encontramos promociones con productos como gaseosas, entonces el combo con Coca Cola, papas y la hamburguesa con resto de salsas, entonces pues digamos que se

pueden hacer promociones, pero con alimentos saludables para incentivar su consumo. En cuanto a la plaza se refiere básicamente al lugar en el que se disponen los alimentos para el consumo, entonces se puede de pronto generar valor con lugares tranquilos, libres de humo de cigarrillo, Pet Friendly, que tengan digamos disponibilidad de las personas a las opciones saludables que pueden encontrar en el menú tanto de pronto como de manera física tener la ensalada como tal allí o digamos que tenerla no sé, en una foto visible en algún lugar del sitio.

Entonces digamos que a eso se refiere pues estás 4p del marketing: producto, precio, promoción y plaza. Generalmente los precios son un poco más bajos como te decía, va muy ligado con la promoción, la promoción no solamente es la promoción del precio, si no la promoción del consumo de alimentos, es decir, el estímulo al consumo de alimentos saludables, entonces en la promoción también se puede promover el consumo de alimentos o preparaciones sanas, bajas en grasa, bajas en azúcar, en donde se utilicen de pronto sustitutos de endulzantes saludables y naturales como por ejemplo la estevia o el monfrut en donde se utilicen preparaciones como te decía bajas en grasa o aceite o en la freidora de aire. Pues digamos que promocionar o incentivar el consumo de estas preparaciones y estos alimentos entonces creo que eso podría ser.

Lilo: Listo chicos, cualquier otra pregunta que tengan trataré de responderla. Me pueden escribir y con gusto estaré pendiente. Un abrazo.

Laura y Santiago: Gracias por el tiempo e interés en ser parte de esta investigación académica, todos los datos expuestos servirán como guía de análisis para ejecutar el proyecto.

Buen día.

Encuesta N°3 “Estilo de vida Macrobiótico”

Fecha de realización: 11 de mayo del 2021

Aplicada a Carlina Domínguez; Bogotá, Colombia



Figura N° 18, Carlina Domínguez

Tomada de: Otorgada por la persona entrevistada

Carlina: Para abordar cada uno de los interrogantes que formula Laura y Santiago, entonces voy a tomar como referencia el orden que ellos me han indicado de cómo incursione dentro de la industria gastronómica, bueno, el acercamiento que yo tuve con la industria gastronómica, digamos no con la industria sino con la gastronomía, fue desde la docencia con la Fundación universitaria San Mateo en la cual ejercí por dos años la docencia, en asignaturas cómo conservación de los alimentos de manera virtual y presencial, gerencia de los alimentos y bebidas también de manera virtual y presencial, bromatología en módulos virtuales, también química de alimentos en módulos virtuales y presenciales. Fue un acercamiento bastante digamos, bonito porque desde la industria de alimentos precisamente por qué son alimentos y deberían estar de la mano con la industria gastronómica, son muy distantes en algunos aspectos precisamente por la industrialización y el fomento que se pierde un poco con la esencia de la cultura y de la comida misma, que en la industria de los alimentos pues no se ve tan replegado de la misma forma como lo abarca gastronomía, entendiendo pues el arte de comer, el arte de la culinaria, no se entiende desde la industria de la misma forma; en ese sentido, digamos que ese fue el acercamiento que yo tuve fue a través de la docencia.

Laura y Santiago: Introducción: Buenas tardes Carlina, queremos iniciar este espacio de preguntas conociéndote, ¿De dónde eres? ¿A qué te dedicas? ¿Qué profesión has formado? ¿Cómo incursionaste dentro de la industria gastronómica?

Carlina: Buen día, para dar inicio entonces a esta entrevista me presento, gracias Laura y Santiago por la invitación, mi nombre es Carlina Domínguez, yo soy de Cartagena, nací en Cartagena pero vivo desde hace 14 años en Bogotá, soy ingeniera de alimentos de la Universidad de Cartagena, desde hace algún tiempo estoy trabajando con, hace un poco más de 10 años, estoy trabajando para un programa de alimentación escolar, con la interventoría de la Universidad Nacional de Colombia sede Bogotá, con el departamento de nutrición y la Facultad de Medicina, yo tengo como profesión ingeniera de alimentos pero en este sentido lo importante del programa alimentación escolar es hacer una interventoría para que los suministros del programa alimentación escolar por parte de los contratistas y los operadores que suministran está relaciones, sean entregadas a los beneficiarios en óptimas condiciones

de calidad cumpliendo todos los requisitos reglamentarios, legales y normativos por parte la industria alimenticia en Colombia.

Laura y Santiago: ¿Consideras importante implementar un estilo de vida saludable en la sociedad? ¿Por qué?

Carlina: Bueno, si lo considero importante pero hay que tener en cuenta de que la sociedad es un todo por así decirlo que no es estandarizado no podemos comparar la sociedad colombiana, la sociedad de Uruguay, la sociedad de Costa Rica con la sociedad del Medio Oriente, con la sociedad de Europa; cada grupo, país, entorno, cultura, tendrán un estilo de vida enmarcado a las condiciones externas de su entorno, de cuáles son los alimentos que le provee su entorno, de su comunidad, de su campo; entonces es importante sí, que se establezca este estilo de vida saludable, marcado en el hecho de que se tiene conocer también el estado de salud de las personas, no porque cierto grupo de personas hagan o determinen qué pueden comer, consumir un grupo de alimentos específico pueda determinarse que también le puede servir a otro grupo de personas, esto tiene que ver mucho también con las características de salud o genéticas que tengan las personas y pues estará de esa forma guiándose hacia ir, hacia ese estilo saludable que permita que tenga la sociedad si se puede hablar como un conjunto de personas o cómo un total, como hablar de ese entorno totalizado. Si es importante que se mantenga su estilo de vida saludable porque se prolonga la vida de las personas, se prolonga el status quo en términos de acceder a cierto tipos de alimentos para que mejore digamos que la calidad de vida, a exentas de que esto puede estar limitado a que si considero yo que un cierto estilo de vida sesgado a un cierto grupo de alimentos y que hay algunas personas que no pueden acceder a ellas pues se estaría limitado, entonces este estilo de vida saludable tiene que estar abierto, abierto a lo que pueda proveer el sitio donde están estas personas a las cuales yo quisiera decirle implementen este estilo de vida saludable.

Laura y Santiago: Como ingeniera de alimentos, ¿Que modelos y normas cree conveniente llevar a cabo en la puesta en marcha de un establecimiento gastronómico?

Carlina: Bueno, ¿Cómo ingeniera de alimentos que modelos y normas cree conveniente llevar a cabo en la puesta en marcha de un establecimiento gastronómico? Bueno, aquí esta pregunta es más normativa que digamos que qué modelos porque cuando se piensa en un establecimiento gastronómico, yo tengo que pensar que tengo que cumplir entorno a lo normativo, no porque me lo exija la ley sino porque habrán ciertas condiciones

que tendré yo que ejecutar para prevenir prevención, esta es la palabra clave, prevenir cierto tipo de desviaciones en el control de mis procesos, si yo monto o quiero montar un establecimiento gastronómico, tengo que conocer estas condiciones porque más allá de lo que es normativo, establecen ciertas pautas y esas pautas son las que me dan el inicio de escalar cada peldaño y en la medida que yo voy escalando cada peldaño me va guiando al siguiente paso, el siguiente paso es saber de qué si ya cumplí con todo lo que es normativo, todo lo que es legal y reglamentario, yo puedo avanzar en ofrecer alimentos y en esa oferta de alimentos tengo que considerar cuáles son los alimentos que están cercanos a mi entorno, los de fácil consecución y ya pues, ahí vendrían otras características que más allá de ser alimentos como tal, tendré yo que conocer la condición de adquirir esos alimentos en la cosecha, el campo, el precio y la disponibilidad, el recurso, el transporte; cierto tipo de consideraciones que no están ligados específicamente a lo que es la producción del alimento como tal, sino que, se tendrá que conocer hacia dónde se quiere ir con este establecimiento gastronómico, que quiero ofertar, que quiero presentar, porque el éxito o no, que aunque acá no se pregunta sobre el éxito, en esta consideración es que el propósito de montar o de colocar un establecimiento gastronómico es que se mantenga y al mantenerse requiere de mucho estudio, no simplemente de montar la instalación, la estructura física como tal, sino que se mantenga en el tiempo y pues requiere un mayor estudio más allá de lo que es el cumplimiento normativo para ponerlo en marcha.

Laura y Santiago: Teniendo consciencia del rubro gastronómico y el impacto que este genera ante el mercado, ¿Qué herramientas y actividades considera necesarias implementar con el fin de ofrecer un servicio de calidad, asequible, que cumpla las normas legales y sobre todo que enfatice en un cambio alimenticio?

Carlina: Para la última pregunta de que teniendo consciencia tiene consciencia del rubro gastronómico y el impacto que éste genera ante el mercado. ¿Qué herramientas y actividades considera necesario implementar con el fin de ofrecer un servicio de calidad y asequible que cumplan las normas legales y sobre todo que enfatice en un cambio alimenticio? Lo primero, aquí hay varias preguntas, porque cuando me preguntan sobre las herramientas que cumpla, hay que tener en cuenta si el establecimiento gastronómico hacia que va dirigido, hacia qué población va dirigido este cambio alimenticio, no todas las personas están abiertas a recibir un cambio alimenticio y cuando se habla de cambios

alimenticios, lo primero que se piensa es que se va a limitar cierto grupo de alimentos en este cambio y pues esto también debe ir acompañado con la determinación o la definición de personas que estén aptas para hablar sobre el tema, nutricionistas idóneas para determinar cuáles son los grupos de alimentos que le pueden servir a ciertas personas porque este cambio alimenticio genera expectativa en el hecho de que proferir un cambio requiere de un fundamento teórico y práctico basado en los estudios que determinen que todos los alimentos son buenos en cierta medida y que todos pueden ser malos en exceso de medida, entonces hacer un cambio alimenticio en un establecimiento gastronómico deberá tener entonces un grupo determinado de personas a los cuales va dirigido, entonces en este sentido para considerar implementar un servicio de calidad, primero se tiene que determinar a qué público va dirigido, qué quiero yo con este establecimiento gastronómico, el foco y objetivo tengo que terminarlo porque hacer un cambio en la sociedad no es tan así, tan sencillo, son muchas las personas que están hablando sobre el tema, sobre los cambios que se deben hacer en la alimentación, hay dietas y digamos aspectos que tienen que ver con la alimentación y la dieta, y muchos nutricionistas de hecho también no concuerdan con estilos de dieta que son determinados por ciertos grupos de alimentos, uno se decanta por sólo proteínas, otros se decantan por sólo vegetales, otros se decantan por sólo frutas y en determinado momento todos los alimentos se necesitan en cierta medida y en cierto momento de la vida, entonces debe determinarse en el establecimiento gastronómico cuál es ese cambio alimenticio y hacia dónde quiere ir con ese cambio, hacia qué personas va a ir dirigido ese cambio alimenticio; en las normas legales en Colombia se está desarrollando una ley que le exige a los productores de alimentos, obviamente procesados que deben declarar cuál es el beneficio nutricional que le ofrece alimento y cuál beneficio nutricional no le ofrece ese alimento, es decir, deben declarar la cantidad de sal o azúcar que contiene ese alimento, cantidad de grasas que tiene ese alimento porque hay muchos alimentos que pensamos que pueden ser buenos porque tiene la palabra light, que son bajos en azúcar pero resulta de que son altos en grasa, entonces todos estos aspectos habrá que tenerlos en cuenta a la hora de saber cuáles son los alimentos y qué es lo que yo pretendo mostrar con mi establecimiento gastronómico, esa estructura de mostrar tiene que ir respaldada con las herramientas para implementarlas, es decir, en términos de calidad se tiene que ir hacia atrás, cumpliendo todo lo legal y reglamentario que tiene que cumplir el alimento, si es el alimento del campo entonces a la persona del campo,

yo tengo que enseñarle cuáles son las buenas prácticas agrícolas para conseguir un buen alimento, hoy día pues el tema de la de la siembra orgánica no es porque esté de moda sino porque es más natural, no está, no es difícil, pero es entender qué se tiene que enseñar al campo, entonces conseguir alimentos de calidad exige también suponer de que ese alimento de calidad pues va a tener un tener un rubro, un costo posterior al consumidor y decirle este alimento es exento de plaguicidas, de sustancias químicas que pueden alterar su salud a largo plazo, esa idea de demostrarlo de esa forma no es de un día para otro, eso es construido en base a los recursos, hay muchos cultivadores que ya tienen productos orgánicos pero otros no, yo creo que ahí es donde está la fuente de poder por así decirlo, es la cultura del campesino para comenzar a enseñarle que sí se puede realizar la agricultura orgánica para tener mercados orgánicos y establecimientos que expendan o que procesen alimentos orgánicos, que sean saludables y que se pueda consumir de todo, pero en cierta medida dependiendo del mercado objetivo.

Laura y Santiago: Gracias por el tiempo e interés en ser parte de esta investigación académica, todos los datos expuestos servirán como guía de análisis para ejecutar el proyecto.

Buen día.

CAPITULO III

DISEÑO DE LA PROPUESTA

La presente investigación tiene como objetivo la indagación y creación de un establecimiento gastronómico que refleje la dieta macrobiótica no solo como un tipo de alimentación, sino como un conjunto de actividades y acciones llevadas a un estilo de vida basado en la interacción del hombre con el alimento. Esto por medio de productos locales a manos de proveedores de la región los cuales se adapten a la oferta de productos necesarios para la puesta en marcha, donde se hará énfasis en preparaciones con ingredientes orgánicos, eliminando por completo el consumo de cualquier producto industrializado y el uso de elementos que afectan al medio ambiente.

La ubicación del establecimiento será en la localidad de Chapinero, exactamente en el barrio Chapinero Norte, donde se procederá a hacer una indagación de los precios, la capacidad en metros cuadrados, las condiciones de calidad y la demanda de población; con el fin de tomar en arriendo un local que se adapte a las necesidades del proyecto.

Macrobiótica

Esta dieta procede de la medicina oriental, siendo seguida desde antaño por los adeptos de la religión budista. La dieta macrobiótica es todo un estilo de vida regida, esencialmente, por los principios del Yin y el Yang. De acuerdo con esta filosofía oriental, si el Yin y el Yang están en equilibrio, la salud humana no correrá ningún peligro. En dicha filosofía se establecen básicamente dos tipos de alimentos:

Alimentos Yin. Se trata de comida que no aporta. Estos alimentos se relacionan con lo oscuro, el frío y la humedad, debilitando el organismo. Algunos de ellos serían el azúcar, café, bebidas alcohólicas, lácteos, frutas tropicales y miel.

Alimentos Yang. Esta comida tonifica el organismo y proporcionan energía. Se relacionan con lo cálido. Este tipo de alimentos se dividen en tres grupos: cereales, legumbres y vegetales.

Se puede decir que la dieta macrobiótica es esencialmente ecológica y que tiende al vegetarianismo. La proteína animal se iría eliminando progresivamente, llegando a reducirse la alimentación al consumo casi en exclusiva de cereales integrales.

Tomando como eje central la macrobiótica y los alimentos descritos anteriormente, se diseñará una propuesta la cual no será del todo regida por esta filosofía; sin embargo, se

guiará hacia la alimentación consciente y adecuada para el organismo, teniendo en cuenta las acciones que con lleva implementar este estilo de vida: el deporte, la meditación, el contacto con la naturaleza, los espacios de esparcimiento, los hábitos y el descanso adecuado.

Menú

Menú gastronómico	Macrobiótica
Entradas	Ensalada de quinua y frijoles negros
	Rollitos de berenjena y frutos secos a la plancha
Platos Fuertes	Risotto “Rice & Beans”
	Sartén de camarones y verduras
	Pollo relleno de tomates secos, espinaca y queso
Acompañamientos	Papas rústicas a las finas hierbas
	Muffins de espinaca y avena
	Arroz verde (espinaca, zanahoria y cilantro)
Postres	Tarta de manzana
	Peras al aroma de anís estrellado
Bebidas	Limonada de piña y hierbabuena
	Verde Fit
	Batido “Blueberries”

Tabla N°1 Propuesta de menú macrobiótico

Receta estándar

Entradas

RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Ensalada de quinoa y frijoles negros			
PESO PORCIÓN			RECETA No	RE006		
			# pax	1		
PLATO PRINCIPAL						
Código	Ingrediente	Unidad Medida	Cantidad Unitaria	Cantidad Total	Valor Unidad	Valor Total
ICMT120	Quinoa	G	70	70,00	\$ 20,8	\$ 1.453,2
ICMT073	Cebolla cabezona	G	70	70,00	\$ 2,0	\$ 140,0
ICMT060	Aguacate	G	70	70,00	\$ 3,0	\$ 210,0
ICMT090	Maíz tierno	G	70	70,00	\$ 7,8	\$ 543,6
ICMT088	Lechuga crespa	G	50	50,00	\$ 3,0	\$ 150,0
ICMT106	Tomate cherry	G	50	50,00	\$ 19,2	\$ 961,5
ICMT089	Limón Común	G	20	20,00	\$ 1,4	\$ 28,6
ICMT077	Cilantro	G	10	10,00	\$ 1,3	\$ 13,0
ICMT046	Aceite de oliva	ML	15	15,00	\$ 19,0	\$ 284,7
ICMT035	Sal	G	2,5	2,50	\$ 1,2	\$ 3,0
ICMT030	Pimienta	G	2,5	2,50	\$ 54,8	\$ 137,1
ICMT118	Frijoles negros	G	100	100,00	\$ 8,6	\$ 859,0
ICMT048	Agua	ML	150	150,00	\$ 0,6	\$ 89,7
ICMT072	Cebolla cabezona	G	30	30,00	\$ 1,7	\$ 51,0
ICMT061	Ajo Rosado	G	10	10,00	\$ 10,0	\$ 100,0
ICMT035	Sal	G	2,5	2,50	\$ 1,2	\$ 3,0
Costo total de materia prima						\$ 5.027
Costo total de Materia Prima						\$ 5.027
Margen de error o variación en % (10%)						\$ 503
Costo total de la preparación						\$ 5.530
Costo de una porción						\$ 5.530
% Costo materia prima establecida por gerencia						40%
Precio potencial de venta de una porción						\$ 13.825
IVA o IPC 8%						\$ 1.106
Precio potencial de venta con impuesto						\$ 14.931
Precio Carta						\$ 15.000
Precio Real Venta						\$ 13.889
% Real de Costo de Materia Prima						36,9%
IVA o IPC generado						\$ 1.111

Tabla N°2 Receta estándar Entrada 1

Preparación

1. Mise an place: Alistamiento de materia prima, retirando su empaque, lavando y desinfectando los productos necesarios, porcionamiento.
2. Llevar a cocción los frijoles con agua, ajo, cebolla, sal y pimienta en una olla a presión; cocinar por 30min aprox.
3. Aparte llevar a cocción la quínoa con el doble de agua, agregar sal y cocinar por 14min.
4. En un sartén previamente llevado a temperatura, agregar un chorro de aceite y el maíz tierno, saltar hasta conseguir un color dorado, agregar los tomates cortados en medias lunas, agregar cilantro finamente picado y terminar cocción.
5. Por último, Porcionar el aguacate y agregar zumo de limón para evitar su oxidación y aportar acidez al alimento.
6. Verificar cocción y sabor de todos los componentes de la preparación.
7. Emplatar según la imagen de muestra.



Figuras N° 19 y 20 Ensalada de quínoa y frijoles negros

Tomado de: Propia de autor, 2021.

Preparación

1. Mise an place: Alistamiento de materia prima, retirando su empaque, lavando y desinfectando los productos necesarios, porcionamiento.
2. Con ayuda de una mandolina sacar láminas de berenjena del tamaño deseado, reservar.
3. En un bowl, agregar vinagre y sal, poner a desangrar allí las berenjenas. (con el fin de retirar parte de su fuerte sabor)
4. Proceder a armar los rollos con todos los ingredientes: una tira de berenjena, pepino, tomate, maní, queso crema, quinoa cocida, cebolla, pimentón, zanahoria, etc.
5. Asegurar el rollo insertando un palillo en el centro y agregar sal y pimienta por encima.
6. En un sartén a temperatura media sellar los rollos hasta que tomen el color y la cocción deseada. Este procedimiento se deberá hacer uniformemente.
7. Retirar del fuego.
8. Emplatar según la imagen de muestra.



Figuras N° 21 y 22 Rollitos de berenjena a la plancha

Tomado de: Propia de autor, 2021.

Platos fuertes

RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Sartén de camarones y verduras				
PESO PORCION				RECETA No	RPF005	
				# pax	1	
PLATO PRINCIPAL						
Código	Ingrediente	Unidad Medida	Cantidad Unitaria	Cantidad Total	Valor Unidad	Valor Total
ICMT100	Pimentón	G	50	50,00	\$ 3,0	\$ 150,0
ICMT115	Zucchini amari	G	50	50,00	\$ 1,0	\$ 50,0
ICMT116	Zucchini verde	G	50	50,00	\$ 1,0	\$ 50,0
ICMT134	Camarón titi	G	200	200,00	\$ 15,0	\$ 3.000,0
ICMT012	Cajún	G	2,5	2,50	\$ 227,3	\$ 568,2
ICMT028	Paprika en pol	G	2,5	2,50	\$ 116,5	\$ 291,3
ICMT035	Sal	G	2,5	2,50	\$ 1,2	\$ 3,0
ICMT046	Aceite de Oliv	ML	30	30,00	\$ 19,0	\$ 569,4
ICMT126	Mantequilla	G	50	50,00	\$ 10,4	\$ 520,0
ICMT061	Ajo Rosado	G	10	10,00	\$ 10,0	\$ 100,0
ICMT099	Perejil cresco	G	5	5,00	\$ 28,7	\$ 143,3
Costo total de materia prima						\$ 5.445
Costo total de Materia Prima						\$ 5.445
Margen de error o variación en % (10%)						\$ 545
Costo total de la preparación						\$ 5.990
Costo de una porción						\$ 5.990
% Costo materia prima establecida por gerencia						35%
Precio potencial de venta de una porción						\$ 17.113
IVA o IPC 8%						\$ 1.369
Precio potencial de venta con impuesto						\$ 18.482
Precio Carta						\$ 18.500
Precio Real Venta						\$ 17.130
% Real de Costo de Materia Prima						35,0%
IVA o IPC generado						\$ 1.370

Tabla N°4 Receta estándar Plato Fuerte 1

Preparación

1. Mise an place: Alistamiento de materia prima, retirando su empaque, lavando y desinfectando los productos necesarios, porcionamiento.
2. En un recipiente agregar los camarones, el cajùn, la paprika, sal y el ajo, mezclar y dejar reposar.
3. En un sartén caliente agregar el aceite de oliva y la mantequilla, agregar los camarones y mezclar.
4. Cuando los camarones cambien a un color rojizo agregar los vegetales, mezclar hasta que se los vegetales estén blandos, retirar del fuego.
5. Servir en un plato los camarones sobre los vegetales, por último, agregar perejil finamente picado.



Figuras N° 23 y 24 Sartén de camarones y verduras

Tomado de: Propia de autor, 2021

RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Pollo relleno de tomates secos, espinaca y queso				
PESO PORCIÓN				RECETA No	RPF006	
				# pax	1	
PLATO PRINCIPAL						
Código	Ingrediente	Unidad Medida	Cantidad Unitaria	Cantidad Total	Valor Unidad	Valor Total
ICMT042	Pechuga de poll	G	250	250,00	\$ 8,0	\$ 2.000,0
ICMT035	Sal	G	2,5	2,50	\$ 1,2	\$ 3,0
ICMT030	Pimienta	G	2,5	2,50	\$ 54,8	\$ 137,1
ICMT061	Ajo Rosado	G	5	5,00	\$ 10,0	\$ 50,0
ICMT016	Comino	G	2,5	2,50	\$ 42,7	\$ 106,8
ICMT055	Tomate seco	G	20	20,00	\$ 129,0	\$ 2.580,0
ICMT129	Queso mozzarella	G	100	100,00	\$ 14,2	\$ 1.422,5
ICMT081	Espinaca	G	100	100,00	\$ 3,0	\$ 300,0
ICMT060	Aguacate	G	100	100,00	\$ 3,0	\$ 300,0
ICMT091	Mango de azúca	G	80	80,00	\$ 2,4	\$ 192,0
ICMT100	Pimentón	G	40	40,00	\$ 3,0	\$ 120,0
ICMT099	Perejil cresco	G	10	10,00	\$ 28,7	\$ 286,5
ICMT089	Limón común	G	20	20,00	\$ 1,4	\$ 28,6
ICMT107	Tomate Chonto	G	50	50,00	\$ 2,1	\$ 105,0
ICMT090	Maíz tierno	G	50	50,00	\$ 7,8	\$ 388,3
Costo total de materia prima						\$ 8.020
Costo total de Materia Prima						\$ 8.020
Margen de error o variación en % (10%)						\$ 802
Costo total de la preparación						\$ 8.822
Costo de una porción						\$ 8.822
% Costo materia prima establecida por gerencia						40%
Precio potencial de venta de una porción						\$ 22.054
IVA o IPC 8%						\$ 1.764
Precio potencial de venta con impuesto						\$ 23.819
Precio Carta						\$ 24.000
Precio Real Venta						\$ 22.222
% Real de Costo de Materia Prima						39,7%
IVA o IPC generado						\$ 1.778

Tabla N°5 Receta estándar Plato Fuerte 2

Preparación

1. Mise an place: Alistamiento de materia prima, retirando su empaque, lavando y desinfectando los productos necesarios, porcionamiento de proteínas y corte de frutas y verduras.
2. En un sartén caliente colocar las supremas de pechuga previamente adobadas, sellar por 5 min lado y lado, retirar del fuego.
3. Rellenar con los tomates, la espinaca y el queso; llevar a hornear a 180°C por 20min.
4. Aparte saltear el pimentón con el maíz tierno, agregar un poco de sal y retirar.
5. Llevar a un bowl, agregar mango en cubos, aguacate, perejil fresco picado finamente; por último, exprimir medio limón y mezclar.
6. Emplatar.



Figuras N° 25 y 26 Pollo relleno de tomates secos, espinaca y queso

Tomado de: Propia de autor, 2021

Preparación

1. Mise an place: Alistamiento de materia prima, lavando y desinfectando los productos necesarios, porcionamiento. Precalentar el horno a 120° C.
2. En un recipiente poner al fuego las papas con suficiente agua, junto con el cebollín, el ajo, la sal y pimienta. Cuando la papa esté blanda retirar el agua.
3. En un molde para horno agregar las papas, el aceite de oliva y el tomillo, hornear durante 15 minutos.
4. Servir en un plato y agregar el perejil finamente picado.



Figuras N° 27 y 28 Papas rústicas a las finas hierbas

Tomado de: Propia de autor, 2021

RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Muffins de espinaca y avena				
PESO PORCIÓN					RECETA No	RA005
					# pax	1
PLATO PRINCIPAL						
Código	Ingrediente	Unidad Medida	Cantidad Unitaria	Cantidad Total	Valor Unidad	Valor Total
ICMT039	Huevo blanco AA	UNID	1	1,00	280	\$ 280,0
ICMT126	Mantequilla	G	45	45,00	10,4	\$ 468,0
ICMT125	Crema de leche	G	50	50,00	7,25	\$ 362,5
ICMT022	Harina de trigo	G	60	60,00	2,5	\$ 150,0
ICMT033	Polvo para horne	G	6	6,00	12,8	\$ 76,8
ICMT117	Avena de hojuela	G	60	60,00	4,36	\$ 261,6
ICMT009	Azúcar	G	15	15,00	2,8	\$ 42,0
ICMT081	Espinaca	G	80	80,00	3	\$ 240,0
ICMT107	Tomate chonto	G	50	50,00	2,1	\$ 105,0
Costo total de materia prima						\$ 1.986
Costo total de Materia Prima						\$ 1.986
Margen de error o variación en % (10%)						\$ 199
Costo total de la preparación						\$ 2.184
Costo de una porción						\$ 2.184
% Costo materia prima establecida por gerencia						40%
Precio potencial de venta de una porción						\$ 5.461
IVA o IPC 8%						\$ 437
Precio potencial de venta con impuesto						\$ 5.898
Precio Carta						\$ 6.500
Precio Real Venta						\$ 6.019
% Real de Costo de Materia Prima						36,3%
IVA o IPC generado						\$ 481

Tabla N°7 Receta estándar Acompañamiento 2

Preparación

1. Mise an place: Alistamiento de materia prima, retirando su empaque, lavando y desinfectando los productos necesarios, porcionamiento. Precaentar el horno a 170°C.
2. En un bowl agregar los huevos y batir hasta lograr una estructura espumosa, agregar el azúcar y el aceite de oliva
3. Cuando ya se haya conseguido una mezcla homogénea, agregar los secos (harina de trigo, polvo de hornear, avena y orégano), mezclar con una espátula para evitar la pérdida de volumen.
4. Por último, agregar la espinaca y revolver.
5. Engrasar y alistar el molde, colocar los capacillos.
6. Agregar una rodaja de tomate, con ayuda de un medidor o cuchara vaciar la mezcla y colocar otra rodaja de tomate en la parte superior.
7. Llevar al horno a 170°C por 20min.
8. Dejar enfriar, desmoldar y servir.



Figuras N° 29 y 30 Muffins de espinaca y queso

Tomado de: Propia de autor, 2021

RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Arroz verde (espinaca, zanahoria y cilantro)				
PESO PORCION				RECETA No	RA005	
				# pax	1	
PLATO PRINCIPAL						
Código	Ingrediente	Unidad Medida	Cantidad Unitaria	Cantidad Total	Valor Unidad	Valor Total
ICMT008	Arroz integral	G	100	100,00	4,18	\$ 418,0
ICMT048	Agua	ML	150	150,00	0,598	\$ 89,7
ICMT072	Cebolla cabezona bl	G	15	15,00	1,7	\$ 25,5
ICMT061	Ajo Rosado	G	5	5,00	10	\$ 50,0
ICMT035	Sal	G	2,5	2,50	1,2	\$ 3,0
ICMT081	Espinaca	G	60	60,00	3	\$ 180,0
ICMT114	Zanahoria	G	60	60,00	1,7	\$ 102,0
ICMT077	Cilantro	G	5	5,00	1,3	\$ 6,5
Costo total de materia prima						\$ 875
Costo total de Materia Prima						\$ 875
Margen de error o variación en % (10%)						\$ 87
Costo total de la preparación						\$ 962
Costo de una porción						\$ 962
% Costo materia prima establecida por gerencia						35%
Precio potencial de venta de una porción						\$ 2.749
IVA o IPC				8%	\$ 220	
Precio potencial de venta con impuesto						\$ 2.969
Precio Carta						\$ 3.000
Precio Real Venta						\$ 2.778
% Real de Costo de Materia Prima						34,6%
IVA o IPC generado						\$ 222

Tabla N°8 Receta estándar Acompañamiento 3

Preparación

1. Mise an place: Alistamiento de materia prima, retirando su empaque, lavando y desinfectando los productos necesarios, porcionamiento.
2. En una olla al fuego agregar aceite, ajo y cebolla finamente picada, dejar sofreír hasta que la cebolla y el ajo tomen un color dorado claro.
3. Licuar con el agua la espinaca, la zanahoria y el cilantro. Agregar la mezcla en la olla donde está la cebolla y el ajo. Agregar la sal.
4. Cuando el agua esté hirviendo agregar el arroz.
5. Se deja secar el agua, se baja el fuego y se tapa la olla.
6. Cuando el arroz esté blando se retira del fuego y se sirve caliente.



Figuras N° 31 y 32 Arroz verde (cilantro, zanahoria y espinaca)

Tomado de: Propia de autor, 2021

Postres

RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Tarta de manzana				
PESO PORCION		RECETA No			RP004	
		# pax			1	
PLATO PRINCIPAL						
Código	Ingrediente	Unidad Medida	Cantidad Unitaria	Cantidad Total	Valor Unidad	Valor Total
ICMT008	Arroz integral	G	40	40,00	4,18	\$ 167,2
ICMT037	Trigo sarraceno	G	40	40,00	18,667	\$ 746,7
ICMT033	Polvo para hornear	G	2,5	2,50	12,8	\$ 32,0
ICMT035	Sal	G	1	1,00	1,2	\$ 1,2
ICMT014	Canela en polvo	G	10	10,00	92,8571429	\$ 928,6
ICMT009	Azúcar	G	15	15,00	2,8	\$ 42,0
ICMT045	Aceite de coco	G	15	15,00	42,8571429	\$ 642,9
ICMT024	Miel de abejas	G	30	30,00	20,7142857	\$ 621,4
ICMT123	Leche de almendras	ML	60	60,00	8,99	\$ 539,4
ICMT026	Nueces de brasil	G	20	20,00	31	\$ 620,0
ICMT109	Uvas pasas	G	20	20,00	11,95	\$ 239,0
ICMT089	Limón común	G	20	20,00	1,429	\$ 28,6
ICMT093	Manzana roja	G	100	100,00	6,111	\$ 611,1
Costo total de materia prima						\$ 5.220
Costo total de Materia Prima						\$ 5.220
Margen de error o variación en % (10%)						\$ 522
Costo total de la preparación						\$ 5.742
Costo de una porción						\$ 5.742
% Costo materia prima establecida por gerencia						50%
Precio potencial de venta de una porción						\$ 11.484
IVA o IPC						8%
Precio potencial de venta con impuesto						\$ 12.403
Precio Carta						\$ 12.500
Precio Real Venta						\$ 11.574
% Real de Costo de Materia Prima						49,6%
IVA o IPC generado						\$ 926

Tabla N°9 Receta estándar Postre 1

Preparación

1. Mise an place: Alistamiento de materia prima, retirando su empaque, lavando y desinfectando los productos necesarios.
2. En un bowl agregar el azúcar, el aceite de coco y batir a velocidad media, agregar la leche de almendras y reservar.
3. En un bowl aparte agregar todos los ingredientes secos y mezclar, unir los contenidos de los bowls y formar una galleta.
4. En un molde agregar la masa de galleta y darle la forma de la base.
5. Llevar a hornear por 10min a 160°C, retirar.
6. En una olla pequeña agregar las rodajas de manzana, el zumo de limón y azúcar, dejar caramelizar y reservar.
7. A la base de galleta agregar las uvas pasas, las almendras y las rodajas de manzana.
8. Llevar a hornear por segunda vez a 180°C por 15min.
9. Dejar enfriar y Emplatar.



Figuras N° 33 y 34 Tarta de manzana

Tomado de: Propia de autor, 2021

RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Peras al aroma de anís estrellado				
PESO PORCIÓN		RECETA No			RP006	
		# pax			1	
PLATO PRINCIPAL						
Código	Ingrediente	Unidad Medida	Cantidad Unitaria	Cantidad Total	Valor Unidad	Valor Total
ICMT098	Pera	UNID	1	1,00	800	\$ 800,0
ICMT024	Miel de abejas	G	40	10,00	20,7142857	\$ 207,1
ICMT013	Canela en astilla	G	2	2,00	213,636364	\$ 427,3
ICMT015	Clavo de olor	G	1	1,00	127,777778	\$ 127,8
ICMT031	Pimienta negra mol	G	2	2,00	71,0714286	\$ 142,1
ICMT006	Anís estrellado	G	2	2,00	256,25	\$ 512,5
ICMT086	Jengibre	G	5	5,00	23,575	\$ 117,9
ICMT035	Sal	G	1	1,00	1,2	\$ 1,2
ICMT093	Manzana roja	G	100	100,00	6,111	\$ 611,1
ICMT059	Vino tinto	ML	100	100,00	19,9866667	\$ 1.998,7
ICMT125	Crema de leche	G	50	50,00	7,25	\$ 362,5
ICMT009	Azúcar	G	30	30,00	2,8	\$ 84,0
ICMT021	Galletas de vainilla	G	5	5,00	9,38	\$ 46,9
Costo total de materia prima						\$ 5.439
Costo total de Materia Prima						\$ 5.439
Margen de error o variación en % (10%)						\$ 544
Costo total de la preparación						\$ 5.983
Costo de una porción						\$ 5.983
% Costo materia prima establecida por gerencia						50%
Precio potencial de venta de una porción						\$ 11.966
IVA o IPC				8%		\$ 957
Precio potencial de venta con impuesto						\$ 12.923
Precio Carta						\$ 13.000
Precio Real Venta						\$ 12.037
% Real de Costo de Materia Prima						49,7%
IVA o IPC generado						\$ 963

Tabla N°10 Receta estándar Postre 2

Preparación

1. Mise an place: Alistamiento de materia prima, lavando y desinfectando los productos necesarios, porcionamiento.
2. En un recipiente resistente al calor agregar vino, miel, clavo, canela y anís, mezclar hasta conseguir un líquido homogéneo.
3. Agregar la pera y poner a fuego lento.
4. Mezclar constantemente hasta que la pera esté cocida y el líquido tenga textura de almíbar.
5. Dejar enfriar unos minutos y servir.
6. Para finalizar, se decora con chantilly y se acompaña con galletas de vainilla.



Figuras N° 35 y 36 Peras al aroma de anís estrellado

Tomado de: Propia de autor

Bebidas

RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Limonada de piña y hierbabuena				
PESO PORCION		RECETA No			RB001	
		# pax			1	
PLATO PRINCIPAL						
Código	Ingrediente	Unidad Medida	Cantidad Unitaria	Cantidad Total	Valor Unidad	Valor Total
ICMT101	Piña	G	200	200,00	2,182	\$ 436,4
ICMT089	Limón común	G	100	100,00	1,429	\$ 142,9
ICMT009	Azúcar	G	20	20,00	2,8	\$ 56,0
ICMT086	Jengibre	G	10	10,00	23,575	\$ 235,8
ICMT084	Hierbabuena	G	5	5,00	24,25	\$ 121,3
ICMT002	Hielo	G	50	50,00	1,14733333	\$ 57,4
Costo total de materia prima						\$ 1.050
Costo total de Materia Prima						\$ 1.050
Margen de error o variación en % (10%)						\$ 105
Costo total de la preparación						\$ 1.155
Costo de una porción						\$ 1.155
% Costo materia prima establecida por gerencia						35%
Precio potencial de venta de una porción						\$ 3.299
IVA o IPC					8%	\$ 264
Precio potencial de venta con impuesto						\$ 3.563
Precio Carta						\$ 4.000
Precio Real Venta						\$ 3.704
% Real de Costo de Materia Prima						31,2%
IVA o IPC generado						\$ 296

Tabla N°11 Receta estándar Bebida 1

Preparación

7. Mise an place: Alistamiento de materia prima, lavando y desinfectando los productos necesarios, porcionamiento.
8. En la licuadora agregar la piña picada, limón, azúcar, jengibre, hierba buena y hielo.
9. Licuar hasta que todos los ingredientes se incorporen y pasar por un tamiz.
10. Servir en un vaso.



Figuras N° 37 y 38 Limonada de piña y hierbabuena

Tomado de: Propia de autor, 2021

Tabla N°12 Receta estándar Bebida 2

Preparación

1. Mise an place: Alistamiento de materia prima, retirando su empaque, lavando y desinfectando los productos necesarios, porcionamiento.
2. En la licuadora agregar la piña picada, el apio, el pepino, el perejil y el jugo de naranja.
3. Licuar hasta que todos los ingredientes se incorporen.
4. Servir en un vaso y decorar.



Figuras N° 39 y 40 Batido Verde Fit

Tomado de: Propia de autor, 2021

Temática - Experiencia gastronómica

El estilo de vida macrobiótico no solo se trata de la alimentación, sino de la conexión y experiencia que se puede llegar a percibir al momento de tener contacto con su filosofía; siendo este el pilar que determine la temática y la imagen a desarrollar en el establecimiento y cada uno de sus componentes:

- ✓ Música: música instrumental basada en “Nature Music” y “Clásica”, creando una mezcla que logre influir en el cliente y lo motive a un estado de conciencia y relajación.

- ✓ Decoración: Teniendo en cuenta que lo macrobiótico va encaminado con el budismo Zen y la apreciación a los 4 elementos principales de la naturaleza, el establecimiento buscará representarlos en su decoración por medio de algunos elementos como: chimeneas, decoraciones rocosas, fuentes de agua, variedad de plantas, pinturas en lienzo, esculturas e iluminación natural.

- ✓ Presentación de los platos: recipientes hechos a base de materiales amigables con el medio ambiente, donde la interacción con las preparaciones reflejará una delicada composición.

- ✓ Presentación del personal: se seguirán los protocolos de seguridad y normativa vigente en el diseño de uniformes para las diferentes áreas del establecimiento; sin embargo, se buscarán alternativas donde su presentación refleje elegancia, comodidad y sintonía con el ambiente.

1. Museo informativo

Presencial

Separando la experiencia gastronómica, los clientes tendrán la oportunidad de visitar un espacio diseñado con el fin de promover el conocimiento frente a la macrobiótica; donde se contará con un equipo de trabajo el cual profundice en temas como: historia, filosofía, cultura, nutrición, características y actividades entorno a un estilo de vida saludable.

Código QR - direccionamiento a blog

El diseño de la propuesta gastronómica contará con la creación de un blog informativo, en el cual los clientes tendrán la opción de acceder a él por medio de un código QR direccionado desde su dispositivo móvil. En este blog se podrá ver reflejado todo tipo de información entorno al estilo de vida macrobiótico, haciendo énfasis en artículos

investigativos, tips, actividades, eventos, recetas y técnicas para las diferentes preparaciones, entre otros.



Figura N°41 Blog Macrobiótica

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Resultados del objetivo específico no. 1

Para el desarrollo del objetivo específico N°1 se partió de una indagación por medio de referentes bibliográficos, artículos de investigación, tesis de grado de algunas universidades, y demás material de consulta en páginas web. Esto con el fin de incursionar y definir como la macrobiótica iba a ser el pilar del proyecto, identificando aspectos culturales, históricos y filosóficos entorno a este estilo de vida.

Como fuentes iniciales se tuvieron en cuenta las descritas a continuación:

Internacional

- ✓ Introducción a la macrobiótica. Trabajo de investigación – Ministerio de Educación Superior de la República de Cuba; El Vedado, Ciudad de la Habana; 2018.
- ✓ Hacia un estilo de vida saludable. Trabajo de investigación – Universidad de Buenos Aires; Buenos Aires; 2017.
- ✓ Educación y estilo de vida en espacios de reproducción simbólica. Trabajo de investigación – Universidad Autónoma del Estado de México; Estado de México; 2020.
- ✓ Artículo - Los alimentos y bebidas ultra-procesados que ingresan a Colombia por el tratado de libre comercio ¿influirán en el peso de los colombianos?; Santiago de Chile; 2016.

Nacional

- ✓ Compromiso con los estilos de vida saludables. Artículo – Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia; Bogotá; 2017.
- ✓ ¿Qué son los estilos de vida saludable? Artículo – Ministerio de Educación Nacional; Bogotá; 2021.
- ✓ Semana de hábitos de vida saludable en Colombia. Artículo material audiovisual – Organización Panamericana de la Salud; Medellín; 2021.
- ✓ Modos y estilo de vida saludable. Artículo – Asociación Colombiana de Salud Pública; Bogotá; 2019.

Local

✓ Plan de negocios para la puesta en marcha de un restaurante vegetariano en la ciudad de Bogotá. Trabajo de grado – Estudiante Pontificia Universidad Javeriana; Bogotá; 2018.

✓ Plan de negocios para el montaje de un restaurante de comidas frescas en el sector de avenida chile en Bogotá. Trabajo de grado – Estudiantes Pontificia Universidad Javeriana; Bogotá; 2019.

Seguido de ello se realizó una encuesta de percepción aplicada a estudiantes del programa de Gastronomía de la Fundación Universitaria San Mateo, donde se obtuvo un análisis previo frente al impacto que podría ocasionar la creación de un establecimiento gastronómico enfocado en la alimentación consciente. Así mismo, se concluyó el bajo conocimiento que se tiene en cuanto a la macrobiótica en la ciudad de Bogotá.

El formato de la encuesta aplicada se encuentra en la página 42.

Para finalizar el desarrollo del objetivo se aplicó una entrevista a la señora Gala Botero, especialista en macrobiótica, nacida en Bogotá, Colombia, la cual emigró a España cuando tenía trece años, actualmente vive en Londres, es actriz, su madre Patricia Restrepo se dedicó a estudiar e investigar todo lo relacionado con la alimentación natural. Se convirtió en vegetariana cuando sus hijas eran pequeñas, inculcando este gusto y definiendo una alimentación vegetariana en su hogar, luego siguió buscando y encontró la macrobiótica cuando emigraron a España, después de estudiar macrobiótica abrió el Instituto Macrobiótico de España, dando a sus hijas la posibilidad de estudiar con diferentes maestros de macrobiótica, entre ellos Michio Kushi, el cual fue uno de los precursores de la macrobiótica en el occidente; para Gala Botero ese es su back ground, con ese conocimiento tuvo la oportunidad de dar talleres como maestra en diferentes lugares del mundo y trabajar con la macrobiótica, independientemente de que su carrera profesional y a lo que se dedica realmente es a la actuación.

La entrevista realizada a Gala Botero se encuentra en la página N° 49

Resultados del objetivo específico no. 2

Desde el semestre anterior los integrantes del proyecto comenzaron a trabajar en la creación de un menú gastronómico enfocado en la oferta macrobiótica, a través de la materia de Software de Alimentos y Bebidas, por medio de este formato se estipularon los

ingredientes necesarios para la producción, la receta estándar de cada plato, inventarios y políticas de compra de materia prima.

En un inicio la oferta contaba con 10 entradas, 10 platos fuertes, 6 acompañamientos, 8 postres y 10 bebidas, dando paso a definir y reducir este menú, quedando en su totalidad 13 componentes en la carta final. Al definir los ingredientes base de las preparaciones se tuvo en cuenta dos variables: la macrobiótica y la nutrición. Frente al primero, se estipularon los ingredientes que cumplen con las características del ying y el yang, buscando un balance total entre el gusto y lo necesario para el organismo. En cuanto a la nutrición, se evaluó la composición general, donde se hizo énfasis en que cada uno de los platos tuviera los requerimientos necesarios para el correcto funcionamiento de las actividades diarias.

A continuación, se evidencia el menú final:

Menú gastronómico	Macrobiótica
Entradas	Ensalada de quinua y frijoles negros
	Rollitos de berenjena y frutos secos a la plancha
Platos Fuertes	Risotto “Rice & Beans”
	Sartén de camarones y verduras
	Pollo relleno de tomates secos, espinaca y queso
Acompañamientos	Papas rústicas a las finas hierbas
	Muffins de espinaca y avena
	Arroz verde (espinaca, zanahoria y cilantro)
Postres	Tarta de manzana
	Peras al aroma de anís estrellado
Bebidas	Limonada de piña y hierbabuena
	Verde Fit
	Batido “Blueberries”

Tabla N°13 Propuesta menú macrobiótico

Para finalizar el desarrollo del objetivo N°2, se aplicó una entrevista a la nutricionista especializada en dietética Lilo Sua, graduada hace 6 años de la Pontificia Universidad Javeriana, hizo parte de la investigación dando su aporte frente a los aspectos necesarios a tener en cuenta en la creación de un menú gastronómico, cumpliendo con el equilibrio ideal en todos los grupos de

nutrientes, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra, hidratación, entre otros; garantizado la inocuidad de los mismos a través de la correcta trazabilidad y manipulación del alimento, y por último, siendo asequible al presupuesto de la población objetivo.

La entrevista realizada a Lilo Sua se encuentra en la página N° 52

Resultados del objetivo específico no. 3

Para realizar el estudio de mercado enfocado en la posible ubicación del establecimiento gastronómico, se definió la localidad de Chapinero gracias a su movimiento y afluencia constante de personas. Esta localidad está conformada por 50 barrios divididos en 5 zonas: El Refugio, San Isidro patios, Pardo Rubio, Chicó Lago y Chapinero. Zonas en las cuales se puede ver gran variedad de actividades que se realizan diariamente, siendo las principales empresariales, académicas y comerciales; así mismo cuenta con una excelente oferta en cuanto a los sitios deportivos, restaurantes, bares, discotecas, cafés, museos, galerías de arte, centros comerciales y algunos parques, distribuidos a lo largo de su extensión.

A través del “Estudio Censo Gastronómico Localidad de Chapinero”, realizado en el año 2019, se evidenció la gran oferta de comida rápida de fácil acceso, tipo buffet, corriente y hotelera, donde fácilmente se pueden contemplar dos variables, económicamente las personas quedan limitadas a decidir entre una alimentación saludable o asequible. Así mismo, se demostró un panorama de la oferta de restaurantes ubicados en esta zona, exponiendo el bajo mercado de establecimientos con estilos de vida saludable, encontrando la oportunidad de impactar y dar consciencia con la creación de un espacio destinado a impartir el conocimiento macrobiótico a través de la alimentación.

Sin embargo, al determinar una localidad tan amplia, se decide tomar una franja más delimitada, siendo esta la zona 5 Chapinero, la cual comprende uno de los espacios más transitados de toda la localidad, favoreciendo su comercio continuo donde se refleja la variedad de actividades diarias por los habitantes y la población flotante.



Figuras N° 42 Chapinero Norte – Tomado de Google Maps, 2021

Por otro lado, al determinar los posibles proveedores se encontró una entidad de certificación ecológica y orgánica de los productores que abastecen de materia prima los restaurantes y establecimientos de la industria de alimentos en Colombia.

“(…) Durante casi 30 años, hemos asistido a numerosos actores en la implementación y promoción de prácticas sostenibles mediante servicios de certificación, consultoría y capacitación. Comprometida con la agricultura ecológica desde su creación, Ecocert ha extendido sus esfuerzos a muchos otros sectores”. (Ecocert, 2021)

Al definir los proveedores de materia prima enfocados en la oferta macrobiótica se procederá a comunicarse con Ecocert, facilitando una serie de contactos de fincas y establecimientos locales que cuenten con la certificación pertinente de su labor, ofreciendo productos orgánicos de calidad, inocuos y con toda la normatividad legal vigente.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- El diseño de un establecimiento gastronómico enfocado en macrobiótica en la localidad de Chapinero, se concretó gracias a la indagación inicial, donde se estructuró esta filosofía de alimentación, implementándola a través de la oferta de productos orgánicos disponibles en la ciudad de Bogotá y sus alrededores, el abastecimiento por parte de proveedores certificados y las estrategias ideales para su puesta en marcha.

- Al ver el desconocimiento de la población frente a la alimentación consciente y todo lo que esto conlleva, los integrantes del proyecto analizaron la necesidad de establecer una propuesta gastronómica con una oferta enfocada en suplir esta misma; donde los modelos de restaurantes en la localidad a impactar en su gran mayoría, se limitan a consumos rápidos, de fácil acceso y parcialmente alejados del tema nutricional. En consecuencia, se decide crear la propuesta de un establecimiento con un menú completo, que proporcione al comensal un plato con todas las características nutricionales, una experiencia gastronómica, una cultura saludable y enfatice en una serie de acciones que le permitan mejorar su estilo de vida.

- Para el marco de referencia se concretó un análisis de diversas fuentes internacionales, nacionales y locales; esto con el fin de conocer a grandes rasgos el tema central del proyecto, investigaciones previas del mismo y como se puede ver evidenciado hoy en día su impacto ante la sociedad. Los temas que se abordaron fueron: introducción a la macrobiótica, educación y contextualización de estilos de vida saludable, disponibilidad de alimentos orgánicos, impacto de alimentos industrializados y factores a tener en cuenta en la creación de establecimientos gastronómicos en Colombia.

- A partir del diseño de un restaurante enfocado en macrobiótica, el panorama se amplió a algo más grande que solo la oferta de alimentos y bebidas, se dio paso a entrevistar e indagar junto con diferentes profesionales en el área de nutrición, ingeniería de alimentos y expertos en macrobiótica en la forma idónea de plasmar una propuesta de valor más amplia. Analizando la manera adecuada de diseñar toda una estructura de conocimientos, actividades e importancia prestada a los alimentos base de la macrobiótica. Tomando como eje el reflejo de una localidad donde esto llega a ser un tema alejado y poco implementado.

- La creación de este tipo de establecimientos da un panorama general de la magnitud que se tiene en el área de gastronomía, donde no solo se cataloga como un servicio de alimentación, sino

que se tienen en cuenta factores sociales, demográficos, culturales, históricos, sensoriales, entre otros. Una formación profesional de esta ciencia tiene como objetivo encontrar la manera de transmitir este conocimiento a través de investigaciones, creación e innovación de productos, rescate del patrimonio cultural, creación de establecimientos y todo un conjunto de procesos que den valor a la riqueza que se encuentra en cada rincón del mundo.

- Al concretar el análisis general del proyecto se estipulan algunos fundamentos base para futuros investigadores de la macrobiótica, donde se pueden ver evidenciados los procesos a seguir con el fin de impactar un nicho de mercado previamente evaluado frente a su estilo de vida y la posible aceptación que tendría al implementar una serie de actividades en su día a día. Partiendo de ello, lo que sigue frente al proceso, irá enfocado en la puesta en marcha del establecimiento, manteniendo la investigación e innovación constante, con el fin de mejorar y nutrir la experiencia que tendrán los interesados en conocer las ventajas de una alimentación consciente y saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 2Y Macrobiótica*. (2021). Obtenido de FILOSOFÍA 2Y: <https://2ymacrobiotica.com/restaurante/>
- Bolet Astoviza, M., & Socarrás Suárez, M. M. (Junio de 2010). *Scielo*. Obtenido de Alimentación adecuada para mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252010000200012&lang=es
- Connect Americas*. (2021). Obtenido de 6 características que definen el liderazgo femenino: <https://connectamericas.com/es/content/6-caracter%C3%ADsticas-que-definen-el-liderazgo-femenino-0#:~:text=Seg%C3%BAAn%20los%20investigadores%2C%20al%20asumir,en%20la%20toma%20de%20decisiones>.
- Ecocert. (2021). *ECOCERT Colombia*. Obtenido de Agricultura ecológica en Colombia: <https://www.ecocert.com/es/detaile-de-certification/agricultura-ecologica-en-colombia-res.0187---06-y-199---16>
- Ecocert, G. (2021). *Ecocert*. Obtenido de ¿Quiénes Somos?: <https://www.ecocert.com/es/quienes-somos>
- García García, B., & Jasso Martínez, I. (2020). Una revisión a la construcción de la cocina mexicana y la emergencia de las cocinas indígenas: El caso de la cocina tradicional de Michoacán. *Sosquua*, 2(2), 39–58. <https://doi.org/10.52948/sosquua.v2i2.146>
- Goncalves, M. (Noviembre de 2004). *Scielo*. Obtenido de Los Adolescentes Como Agentes de Cambio Social: Algunas Reflexiones Para los Psicólogos Sociales Comunitarios: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282004000200010
- Gutiérrez, R. (Comp.). (2019). *Tendencias en los procesos de formación del gastrónomo en Colombia*. Editorial Universitaria San Mateo.
- Gutiérrez-Quecano, R. (2019). La restauración del proceso del aprendizaje-investigativo de la gastronomía colombiana, a partir de su arraigo cultural. *Sosquua*, 1(1), 82-99.
- Guzman, I. (2019 de Mayo de 6). *Chapinero centro de colores*. Obtenido de <https://medium.com/@iriamguzman14/chapinero-17a9376db64c>
- Healthy. (2021). *Beaire*. Obtenido de Dieta macrobiótica: : definición, beneficios y alimentos: <https://beaire.com/es/aire-magazine/dieta-macrobiotica-beneficios>

- Izquierdo Hernández, A., Armenteros, M., & Lancés Cotilla, L. (2004). *Scielo*. Obtenido de Alimentación Saludable: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012
- Martín, E. M. (2021). *Consumoteca*. Obtenido de Estilo de Vida: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
- Molina Sorto, F., Calix Flores, Y., & Lemus Sánchez, D. (2016). *Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables*. Obtenido de Comunidades Indígenas Lencas: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Montes Pérez, J. (2020). Técnicas de cocina a punto de extinguirse “Carne a la perra”. *Sosquua*, 2(1), 28–36. <https://doi.org/10.52948/sosquua.v2i1.136>
- Perez, J., & Soler, C. (2021). *Eco Proyect*. Obtenido de ¿Qué quiere decir Macrobiótica?: https://www.cec.es/almacen/servicios/prl/trabajos_saludables/alimentaci%C3%B3n_saludable/documentos/Dossier%20Desayunos_F.pdf
- Pixabay. (18 de Septiembre de 2018). *Crear Salud*. Obtenido de Por qué debemos consumir productos locales y regionales: <https://crearsalud.org/consumir-productos-locales-y-regionales/>
- Rangel, R. (Junio de 2014). *Scielo*. Obtenido de Relación entre hábitos nutricionales y enfermedades crónicas: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04772014000100001
- Salud, M. d. (24 de Enero de 2001). *DECRETO NUMERO 60 DE 2002*. Obtenido de DECRETO NUMERO 60 DE 2002: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Decreto-0060-de-2002.pdf>
- Salud, M. d. (29 de Mayo de 2008). *DECRETO 1879 DE 2008*. Obtenido de DECRETO 1879 DE 2008: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IGUB/Decreto-1879-de-2008.pdf>
- Salud, M. d., & Social, P. (22 de Julio de 2013). *RESOLUCIÓN NÚMERO 2674 DE 2013*. Obtenido de RESOLUCIÓN NÚMERO 2674 DE 2013: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-2674-de-2013.pdf>

Territorio, M. d. (18 de Mayo de 2017). *RESOLUCIÓN NÚMERO 0589 DE 2017*. Obtenido de
RESOLUCIÓN NÚMERO 0589 DE 2017:
<https://minvivienda.gov.co/sites/default/files/normativa/0589%20-%202017.pdf>

ZonaDiet. (2020). Obtenido de La alimentación macrobiótica ¿en qué consiste?:
<https://www.zonadiet.com/alimentacion/macrobioitica.htm>

ANEXOS

Anexo 1

Encuesta “Estilo de vida Macrobiótico” a Gala Botero

1. Introducción: Buenas tardes Gala, queremos iniciar este espacio de preguntas conociéndote, ¿De dónde eres? ¿A qué te dedicas? ¿Qué profesión has formado? ¿Cómo incursionaste dentro de la macrobiótica?

2. ¿Consideras importante implementar un estilo de vida saludable en la sociedad? ¿Por qué?

3. Al proyectar y crear un establecimiento gastronómico enfocado en una alimentación consciente, en una ciudad de gran magnitud y con un estilo de vida acelerado, ¿Qué componentes crees que se deben considerar para impactar en su puesta en marcha?

4. Viendo reflejado la cobertura que hoy en día tienen los medios digitales como estrategia de marketing, ¿Cómo piensas que es la mejor forma de aprovecharlos para llegar a un público objetivo? ¿Qué otras estrategias se pueden implementar con el fin de impactar y crear consciencia frente a estos estilos de vida?

5. En un país donde hay gran desconocimiento frente a la macrobiótica y su filosofía, ¿Cómo consideras una forma ideal y efectiva de dar a conocer los beneficios que acarrear seguir una serie de acciones enfocadas en mejorar nuestros hábitos de vida?

6. Gracias por el tiempo e interés en ser parte de esta investigación académica, todos los datos expuestos servirán como guía de análisis para ejecutar el proyecto.

Anexo 2

Encuesta “Estilo de vida Macrobiótico” a Lilo Sua

1. Introducción: Buenas tardes Lilo, queremos iniciar este espacio de preguntas conociéndote, ¿De dónde eres? ¿A qué te dedicas? ¿Qué profesión has formado? ¿Cómo incursionaste dentro de la industria de alimentos?

2. ¿Consideras importante implementar un estilo de vida saludable en la sociedad? ¿Por qué?

3. A la hora de diseñar un menú gastronómico enfocado en un estilo de vida saludable, ¿Qué elementos considerarías necesarios a implementar en los platos?

4. Tomando como referencia la nutrición, ¿Cuál podría llegar a ser un valor agregado en la oferta de un restaurante?

5. Gracias por el tiempo e interés en ser parte de esta investigación académica, todos los datos expuestos servirán como guía de análisis para ejecutar el proyecto.

Anexo 3

Formato entrevista “Estilo de vida Macrobiótico” a Carlina Domínguez

1. Introducción: Buenas tardes Carlina, queremos iniciar este espacio de preguntas conociéndote, ¿De dónde eres? ¿A qué te dedicas? ¿Qué profesión has formado? ¿Cómo incursionaste dentro de la industria gastronómica?

2. ¿Consideras importante implementar un estilo de vida saludable en la sociedad? ¿Por qué?

3. Como ingeniera de alimentos, ¿Que modelos y normas cree conveniente llevar a cabo en la puesta en marcha de un establecimiento gastronómico?

4. Teniendo consciencia del rubro gastronómico y el impacto que este genera ante el mercado, ¿Qué herramientas y actividades considera necesarias implementar con el fin de ofrecer un servicio de calidad, asequible, que cumpla las normas legales y sobre todo que enfatice en un cambio alimenticio?

5. Gracias por el tiempo e interés en ser parte de esta investigación académica, todos los datos expuestos servirán como guía de análisis para ejecutar el proyecto.