



Fundación Universitaria  
**SAN MATEO**

Desarrollo de Platos a Base de Remolacha y Alubias Mediante Técnicas de Vanguardia

Daniela Sepúlveda Ocampo

Fundación Universitaria San Mateo

Facultad de Ciencias Administrativas y Afines

Gastronomía

Bogotá D.C.

2019



Fundación Universitaria  
**SAN MATEO**

Desarrollo de Platos a Base de Remolacha y Alubias Mediante Técnicas de Vanguardia

Daniela Sepúlveda Ocampo

Trabajo de grado para optar por el título de Profesional en Gastronomía

Tutor

Wilson Fernando Donato Padilla

Fundación Universitaria San Mateo

Facultad de Ciencias Administrativas y Afines

Gastronomía

Bogotá D.C.

2019

## Tabla de Contenido

|  |    |
|--|----|
| <b>Resumen</b> .....   | 7  |
| <b>Palabras claves</b> .....                                     | 7  |
| <b>Introducción</b> .....  | 8  |
| <b>1. Planteamiento del Problema</b> .....                       | 9  |
| <b>Formulación del Problema</b> .....                            | 10 |
| <b>2. Justificación</b> .....                                    | 11 |
| <b>3. Objetivos</b> .....  | 13 |
| 3.1 Objetivo General.....  | 13 |
| 3.2 Objetivos Específicos .....                                  | 13 |
| <b>4. Marco de antecedentes</b> .....                            | 14 |
| <b>5. Marco conceptual</b> .....                                 | 18 |
| 5.1 Gastronomía.....   | 18 |
| 5.2 Vanguardia.....  | 18 |
| 5.3 Sostenibilidad .....   | 18 |
| 5.4 Sistema agroalimentario .....                                | 19 |
| 5.5 Nutrición y alimentación .....                               | 19 |
| <b>6. Marco Metodológico</b> .....                               | 20 |
| 6.1 Enfoque de la Investigación .....                            | 20 |
| 6.2 Nivel de Investigación .....                                 | 20 |
| 6.3 Diseño de Investigación.....                                 | 20 |
| 6.4 Muestra .....  | 21 |
| <b>7. Desarrollo de la Propuesta</b> .....                       | 22 |
| 7.1 Origen de la propuesta a desarrollar .....                   | 22 |
| 7.2 Trabajo de campo .....                                       | 23 |
| 7.2.1 Herramienta de recolección de datos. ....                  | 23 |
| 7.3 Definición del producto, antecedentes y fundamentación:..... | 34 |
| 7.3.1 Historia de la remolacha .....                             | 34 |
| 7.3.2 Historia de las alubias .....                              | 35 |
| 7.3.3 Historia de la vinagreta. ....                             | 36 |
| 7.3.4 Historia del brownie.....                                  | 37 |

|  |           |
|--|-----------|
| 7.4 Bromatología .....   | 37        |
| 7.5 Recetas con alubias y remolachas .....   | 38        |
| 7.6 Complejidad.....   | 39        |
| 7.7 Receta estándar .....  | 40        |
| 7.8 Fichas técnicas .....  | 41        |
| 7.9 Diseño material especializado .....  | 45        |
| 7.9.1 Vinagreta de remolacha. ....   | 45        |
| 7.9.2 Pastel o brownie de alubias Bola Roja.....   | 45        |
| <b>8. Conclusiones .....</b>   | <b>46</b> |
| <b>9. Recomendaciones .....</b>  | <b>47</b> |
| <b>Anexos .....</b>  | <b>48</b> |
| Encuesta.....  | 48        |
| Audios.....  | 50        |
| Audio 1: Audio Pedro de Jesús – Mexicano (Audios disponibles en medio magnetico) .....         | 50        |
| Audio 2: Audio Luis Murillo Parra- Colombiano (Audios disponibles en medio magnetico)<br>..... | 50        |

## Tabla de tablas

|   |    |
|---|----|
| Tabla 1. Lo que cuenta el caldero. ....   | 14 |
| Tabla 2. Comida de Vanguardia .....   | 14 |
| Tabla 3. Perfil nacional de consumo de frutas y verduras .....                  | 15 |
| Tabla 4. Sostenibilidad Ecológica .....   | 15 |
| Tabla 5. Legumbres Semillas nutritivas para un futuro sostenible .....          | 16 |
| Tabla 6. El cultivo de remolacha de mesa dispara su rentabilidad .....          | 17 |
| Tabla 7. Preparaciones Mexicanas .....  | 24 |
| Tabla 8. Preparaciones Colombianas .....  | 25 |
| Tabla 9. Aporte nutricional de la remolacha 100 gr.....                         | 35 |
| Tabla 10. Aporte nutricional de las alubias 100 gr.....                         | 36 |
| Tabla 11. Complejidad de preparaciones .....                                    | 39 |
| Tabla 12. Receta estándar Brownie de alubia .....                               | 40 |
| Tabla 13. Receta estándar vinagreta de remolacha .....                          | 40 |
| Tabla 14. Ficha técnica producto terminado (Vinagreta de remolacha) .....       | 41 |
| Tabla 15. Ficha técnica producto terminado (Brownie de Alubias Bola Roja) ..... | 42 |

Tabla de gráficas.

|  |    |
|--|----|
| Gráfica 1. Género .....  | 25 |
| Gráfica 2. Edad .....  | 26 |
| Gráfica 3. Ocupación .....   | 26 |
| Gráfica 4. ¿Qué tan frecuentemente usa remolacha en sus preparaciones? .....         | 27 |
| Gráfica 5. ¿Qué tan frecuentemente usa alubias en sus preparaciones? .....           | 27 |
| Gráfica 6. ¿qué preparaciones conoce usted a base de alubias? .....                  | 28 |
| Gráfica 7. ¿Qué preparaciones conoce usted a base de remolacha? .....                | 29 |
| Gráfica 8. ¿Conoce usted alguna de las siguientes preparaciones con alubias? .....   | 29 |
| Gráfica 9. ¿Conoce usted alguna de las siguientes preparaciones con remolacha? ..... | 30 |
| Gráfica 10. ¿Cuál es la causa de no variar las recetas a base de alubias? .....      | 30 |
| Gráfica 11. ¿Cuál es la causa de no variar las recetas a base de remolacha? .....    | 31 |
| Gráfica 12. ¿Le gustaría conocer otras recetas? .....                                | 31 |
| Gráfica 13. ¿Cuáles de las siguientes recetas le gustaría conocer / aprender? .....  | 32 |
| Gráfica 14. ¿Cómo le gustaría conocer las recetas? .....                             | 32 |
| Gráfica 15. Cultivo de remolacha .....   | 35 |
| Gráfica 16. Cultivo de frijol .....  | 36 |
| Gráfica 17. Bromatología de la remolacha .....                                       | 37 |
| Gráfica 18. Bromatología de las alubias .....  | 38 |

## **Resumen**

El presente trabajo de investigación se centró en desarrollar platos a base de remolacha y alubias mediante técnicas de vanguardia; mediante una metodología cualitativa ya que los resultados obtenidos se orientan con base en la percepción de los encuestados y el significado de la información dada por estos, más allá que de un estudio estadístico de caracterización.

Se evidenció que hay una carencia de investigación tanto de materias primas como de preparaciones, siendo este el factor más perjudicial para la gastronomía colombiana – con respecto a las alubias y la remolacha -, los encuestados demuestran interés a la hora de mencionarles la diversidad de preparaciones alrededor de estos insumos.

Se desarrolló un material didáctico y de fácil acceso para la consulta de recetas con base en remolacha y alubias, debido a que no es muy frecuente la aplicación de técnicas de vanguardia en los hogares colombianos.

## **Palabras claves**

Gastronomía, vanguardia, sostenibilidad, nutrición.

## **Introducción**

La gastronomía colombiana es tan diversa como inexplorada. El presente proyecto pretende abordar la preparación de recetas a base de remolacha y alubias (en nuestro entorno denominadas fríjoles) implementando técnicas vanguardistas, como aporte al conocimiento de estas dos fuentes alimenticias, poco investigadas en el país.

En la primera parte de este trabajo se expone la problemática que conlleva a la falta de diversificación de preparaciones con técnicas de vanguardia a base de remolacha y alubias. Posteriormente se abordan los beneficios que trae el aumento de consumo de remolacha y alubias en cuanto a sus aportes nutricionales, el impacto positivo a los sistemas agroalimentarios dado su aporte a la sostenibilidad ambiental y su uso como cultivo sustituto en zonas de conflicto en Colombia.

Con el ánimo de explorar las percepciones de personas que usan diariamente productos como lo son la remolacha y las alubias, se incluye una encuesta exploratoria y entrevistas que permiten ahondar en la investigación relacionada con el bajo uso en Colombia de recetas a base de estos dos productos.

Como aporte central de este proyecto, se evidenciarán preparaciones a base de alubias y remolacha, plasmadas en un material especializado que se espera sea de fácil acceso y consulta por parte, no solo de personas relacionadas con el medio, sino también por amas de casa y otros interesados.

Finalmente, se incluyen las conclusiones y recomendaciones acerca del trabajo desarrollado.



## 1. Planteamiento del Problema

Los frijoles también conocidos como alubias hacen parte de la cultura gastronómica de diversos territorios a nivel mundial. Esto se apoya, en lo expuesto por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés) en un estudio realizado por la Dirección General De Industrias Básicas de México, así:

El frijol, es la leguminosa alimenticia más importante en el consumo humano en el mundo. Este cultivo es producido en sistemas, regiones y ambientes tan diversos como América Latina, África, el Medio Oriente, China, Europa, los Estados Unidos, y Canadá. En América Latina, es un alimento tradicional e importante, especialmente en Brasil, México, América Central y el Caribe. (Secretaría de Economía de México, 2012, p. 7)

La remolacha por su parte, aunque no es una fuente considerable de proteínas, sus niveles de azúcar natural son significativos, como también lo es el aporte de betacaroteno al cuerpo (provitamina que se transforma en vitamina A cuando es ingerida). Lo anterior, es confirmado por Duval Patricio Terranova Rocha en su tesis de la Universidad Técnica De Babahoyo, Ecuador:

La remolacha (*Beta vulgaris L.*) originaria del Norte de África, es un vegetal cultivado en casi todo el mundo para el consumo en fresco como ensalada, por su contenido de azúcares, minerales o beta caroteno, sustancias de suma importancia para la vitalidad del organismo humano en general. El consumo de la variedad de mesa está muy implantado en países de la franja templada del planeta, especialmente en Europa, con Francia e Italia como principales productores. (Rocha, 2014, p. 12)

No obstante, hay un desconocimiento generalizado de los beneficios nutricionales mencionados, dentro de las prácticas alimentarias de las comunidades que incluyen en su consumo remolacha y alubias. Se debe tener en cuenta, que esta problemática no se presenta solamente en estos alimentos en específico, lo que ha conllevado a que en las últimas décadas en el mundo se adopten malos hábitos de producción y consumo. Luego esto, es afirmado por Alina Rodríguez (citada por Barrial A. y Barrial A., 2012, p. 3) en la investigación hecha por la Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saiz" en Cuba; "existe una elevada ingestión de grasa, sobrevaloración del papel de los alimentos de origen vegetal, el desconocimiento del valor nutricional de los alimentos y su mala distribución en las comidas".

Colombia no es ajeno a lo expresado anteriormente, la remolacha y las alubias son subvalorados y esto en el país es aunado a la falta de investigación por parte de los profesionales relacionados con la gastronomía. Como lo dice el gastrónomo y cocinero profesional antioqueño David Cardona Gallo al periódico El Colombiano de Medellín: “es importante que se reconozca que el tema gastronómico hay que estudiarlo con un nivel de rigurosidad real, un corte académico intenso. En Colombia queremos intervenir ya los platos que ni siquiera hemos estudiado” (El Colombiano, 2015, Párr. 5)

A partir de lo anterior, es claro que el país presenta un déficit de investigación en materia gastronómica. Es así, que una búsqueda en línea y en fuentes bibliográficas acerca de preparaciones variadas con remolachas y alubias, no se presentan resultados significativos, lo que permiten entrever la carencia de materiales didácticos o recetarios especializados que den la posibilidad de diversificar las preparaciones a base de remolacha y alubias en la dieta local.

### **Formulación del Problema**

¿Por qué no existen recetas vanguardistas a base de remolachas y alubias en Colombia?

## 2. Justificación

En los últimos tiempos, la sostenibilidad alimentaria ha sido un tema de alta preocupación para todas las naciones del mundo; por ello, la importancia de implementar un sistema agroalimentario consciente del impacto causado en el medio, que genere efectos positivos en los territorios y permita la reducción o minimización de la escasez de comida en algunas zonas deprimidas del globo, donde se presentan altos niveles de desnutrición y hambruna.

A partir de esto, se evidencia que es de vital importancia el desarrollo de cultivos sostenibles en la agricultura, propendiendo por la generación de alimentos sin impactos negativos en el medio en el cual se realice. Asimismo, se debe buscar el incremento en el rendimiento del suelo en condiciones de sostenibilidad; conscientes de esto, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha decidido fijar la sostenibilidad alimentaria como el camino para alcanzar el objetivo #2 de la agenda de desarrollo global “Hambre Cero”.

Para 2030, asegurar la sostenibilidad de los sistemas de producción de alimentos y aplicar prácticas agrícolas recipientes que aumenten la productividad y la producción, contribuyan al mantenimiento de los ecosistemas, fortalezcan la capacidad de adaptación al cambio climático, los fenómenos meteorológicos extremos, las sequías, las inundaciones y otros desastres, y mejoren progresivamente la calidad del suelo y la tierra (ONU)

Coherente con lo expuesto, la remolacha y las alubias son cultivos que ayudan a fijar el nitrógeno del suelo (como elemento primario de las plantas), a regenerar terrenos maltratados y a evitar el uso de fertilizantes artificiales. De igual modo, incrementa la biodiversidad del terreno, consumiendo una décima parte del agua que se usa para generar otras fuentes de proteínas (*como la carne animal*), permitiendo que también se beneficien cultivos a su alrededor y se disminuya la huella de carbono.

Asimismo, en Colombia se está implementando el cultivo de alubias por su fácil adaptabilidad en los terrenos y está siendo utilizado como cultivo de reemplazo en las áreas donde usualmente cultivaban matas de *erythroxylum coca* (plantas de coca) y demás plantaciones ilícitas, esto se ha impulsado con el fin de que las familias campesinas sigan teniendo un sustento y posibilidades de salir adelante sin estar al margen de la ley. Lo anterior, lo afirma la Federación Nacional de Cultivadores de Cereales y Leguminosas (Fenalce):

El frijol ha sido identificado por organismos nacionales e internacionales, como uno de los cultivos obligatorios para los programas de seguridad alimentaria de las zonas deprimidas y en conflicto en Colombia, por su alto contenido de proteína y minerales de bajo costo y por su amplio rango de adaptación a los diferentes ambientes agroecológicos. (Fenalce, 2004, p. 1)

Otra razón por la cual se debe aumentar el consumo de alubias y remolacha, son los beneficios nutricionales que aportan al cuerpo, siendo una opción de consumo de proteína y fuente calórica respectivamente. A partir de esto, se resaltan los beneficios más significativos estos alimentos:

Las legumbres son semillas secas de leguminosas con abundancia de proteínas. Son bajas en grasas y ricas en fibras, ácido fólico, calcio, hierro e isoflavonas, esto nos ayuda a reducir el colesterol de nuestro cuerpo. (fundacion.upmedia.cl, 2014, Párr. 3)

La remolacha es un alimento de bajo contenido energético. Tras el agua, los hidratos de carbono son el componente más abundante. Éstos son en su totalidad azúcares (de los más altos junto con la zanahoria y el puerro). Es buena fuente de fibra. (FEN, s.f. p. 1)

Siendo consecuente, se evidencia la importancia de desarrollar el presente proyecto, que permita minimizar las situaciones problemáticas previamente expuestas y aportar al consumo de remolachas y alubias a través de técnicas de vanguardia, que diversifiquen las preparaciones a base de estos insumos dando una opción saludable y libre de gluten en la dieta local.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo General**

Desarrollar platos a base de remolacha y alubias mediante técnicas de vanguardia

#### **3.2 Objetivos Específicos**

Identificar las causas de carencia en el desarrollo de platos vanguardistas a base de remolacha y alubias en Colombia.

Evidenciar las características nutricionales y de sostenibilidad de la remolacha y las alubias.

Crear un material especializado con preparaciones a base de remolacha y alubias de fácil acceso para cualquier persona que lo requiera.

#### 4. Marco de antecedentes

Algunas de las referencias acerca de la investigación y de citas relacionadas con el proyecto que se realizó y autores que sirven de apoyo para el desarrollo del trabajo.

Tabla 1. Lo que cuenta el caldero.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Autor                | Leonor Espinosa   |
| Fuente               | <a href="https://cerosetenta.uniandes.edu.co/">https://cerosetenta.uniandes.edu.co/</a>   |
| Fecha de Publicación | 01.02.2017  |
| Resumen              | “Los colombianos tienen poca valoración de lo propio, muy poco le gusta atender con su comida. Al colombiano le falta mucho orgullo, se comporta desapegado a una culinaria que está sin reconocer.”<br>(...) “La gastronomía es un motor de transformación capaz de influenciar en la economía, es un proceso en el que debemos estar todos los que formamos parte del gremio gastronómico.” |

Elaboración propia, basada en Cero setenta, 2017.

Tabla 2. Comida de Vanguardia

|                      |  |
|----------------------|--|
| Autor                | Yezid Castaño González Especial Para El Nuevo Día  |
| Fuente               | <a href="http://m.elnuevodia.com.co/nuevodia/sociales/la-columna-del-chef/167635-comida-de-vanguardia">http://m.elnuevodia.com.co/nuevodia/sociales/la-columna-del-chef/167635-comida-de-vanguardia</a>  |
| Fecha de Publicación | 29/12/2012   |
| Resumen              | Es un movimiento reciente en la cocina del mundo, iniciado en los años ochentas y consolidado en los noventas del siglo pasado, que pretende revolucionar la culinaria, buscando una visión moderna, con productos de alta calidad y transformando el placer de la buena cocina en un reto permanente para los sentidos, en el momento de consumir los platos. |

Elaboración propia, basado en Yezid Castaño González Especial Para El Nuevo Día, 2012.

Tabla 3. Perfil nacional de consumo de frutas y verduras

|                      |   |
|----------------------|---|
| Autor                | Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia y Organización de las Naciones Unidas para Alimentación y la Agricultura FAO  |
| Fuente               | <a href="https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/perfil-nacional-consumo-frutas-y-verduras-colombia-2013.pdf">https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/perfil-nacional-consumo-frutas-y-verduras-colombia-2013.pdf</a>   |
| Fecha de Publicación | 2012  |
| Resumen              | Las frutas son alimentos densos en nutrientes, con aportes relativamente bajos de calorías, lo que los 1 Menos la zanahoria 2 Documento sin publicar convierte en opciones saludables, siempre y cuando no se les agregue grasas sólidas ni azúcares. El Ministerio de la Protección Social de la República de Colombia hace esta recomendación “Las frutas y las hortalizas verduras son importantes por el aporte de vitaminas, minerales y fibra que favorecen la salud cardiovascular y el tránsito intestinal. Se recomienda consumir la fruta entera y consumir al día cinco porciones entre frutas y hortalizas-verduras (combinando colores en la selección de frutas y hortalizas-verduras)” |

Elaboración propia, basada en MinSalud y FAO, 2012.

Tabla 4. Sostenibilidad Ecológica

|                      |  |
|----------------------|--|
| Autor                | Miren Onaindia Olalde<br>Coordinadora General de la Cátedra UNESCO sobre Desarrollo Sostenible y Educación Ambiental Universidad del País Vasco  |
| Fuente               | <a href="http://www.ucipfg.com/Repositorio/MLGA/MLGA-02/Unidad-3/lecturas/9.pdf">http://www.ucipfg.com/Repositorio/MLGA/MLGA-02/Unidad-3/lecturas/9.pdf</a>  |
| Fecha de Publicación | 2007   |
| Resumen              | La humanidad depende de la diversidad biológica y del flujo de servicios de los ecosistemas, que son los beneficios que la sociedad puede obtener de los ecosistemas. Los servicios de los ecosistemas incluyen servicios de provisión como el alimento y el agua, energía, materiales; y servicios de regulación como la regulación del clima, inundaciones, enfermedades, calidad del agua; y diversos servicios culturales. Todos los aspectos están relacionados por lo que la utilización de determinados |

|  |   |
|--|---|
|  | recursos puede afectar a los servicios de regulación. Por ejemplo, los cambios en los usos del suelo, como la deforestación, tienden a reducir las lluvias locales y contribuyen a la desertificación y a la escasez de agua. Otro ejemplo es la capacidad de los ecosistemas para mitigar los efectos catastróficos del clima (huracanes), que ha sido reducida como resultado de la desaparición de las zonas húmedas, bosques y manglares. |
|--|---|

Elaboración propia, basada en Miren Onaindia Olalde, 2007, p. 1.

Tabla 5. Legumbres Semillas nutritivas para un futuro sostenible

|                      |   |
|----------------------|---|
| Autor                | FAO   |
| Fuente               | <a href="http://www.fao.org/3/a-i5528s.pdf">http://www.fao.org/3/a-i5528s.pdf</a>   |
| Fecha de Publicación | 2016  |
| Resumen              | La FAO desea promover acciones que contribuyan a acabar con el hambre y proteger al medio ambiente, al planeta y a sus habitantes. Las legumbres han sido parte esencial de la alimentación humana desde hace siglos. Sin embargo, su valor nutricional, en general, no es reconocido y con frecuencia su consumo no se valora lo suficiente. Esta falta de reconocimiento es innecesaria, puesto que las legumbres desempeñan una función crucial en la alimentación saludable, en la producción sostenible de alimentos y, sobre todo, en la seguridad alimentaria. |

Elaboración propia, basada en FAO, 2016, p. 12.



Tabla 6. El cultivo de remolacha de mesa dispara su rentabilidad gracias al aumento de la demanda

|                      |   |
|----------------------|---|
| Autor                | Enrique Palomo- Diario el Economista España   |
| Fuente               | <a href="https://www.economista.es/empresas-finanzas/agro/noticias/8745737/11/17/El-cultivo-de-remolacha-de-mesa-dispara-su-rentabilidad-gracias-al-aumento-de-la-demanda.html">https://www.economista.es/empresas-finanzas/agro/noticias/8745737/11/17/El-cultivo-de-remolacha-de-mesa-dispara-su-rentabilidad-gracias-al-aumento-de-la-demanda.html</a>   |
| Fecha de Publicación | 15/11/2017  |
| Resumen              | <p>En España se cultivan unas 2.500 hectáreas de remolacha de mesa, una cantidad que ha aumentado un 10% en los últimos años debido a la demanda de la exportación. La mayoría se consume en España, aunque el 35% se destina fuera, principalmente a países del Norte y Este de Europa.</p> <p>Sus propiedades nutricionales la han puesto de moda, en una sociedad cada vez más preocupada por una alimentación saludable y funcional. La remolacha reduce la presión arterial, ayuda a mejorar el rendimiento deportivo y además es antiinflamatoria y desintoxicante.</p> |

Elaboración propia, basada en Enrique Palomo- Diario el Economista España, 2017.

## **5. Marco conceptual**

Se abordarán los conceptos más importantes para el desarrollo de este trabajo

### **5.1 Gastronomía**

La gastronomía es un campo de estudio que desde hace tiempo ha venido en constante evolución y cambio, pasando de ser considerada simplemente como una necesidad vital hasta ser comprendida como una expresión artística y una pasión desarrollada, tanto por comensales como por sus profesionales. Según el diccionario de la Real Academia Española, gastronomía se define como “el arte de preparar una buena comida, la afición al buen comer y el conjunto de los platos y usos culinarios propios de un determinado lugar.” (RAE, 2018, Párr. 1)

### **5.2 Vanguardia**

En principio, vanguardia era un término solamente militar usado para dirigirse a los que iban a la delantera. No obstante, en la actualidad también se extiende el concepto para nombrar a “la avanzada de un movimiento artístico, político o ideológico. En este sentido, la vanguardia es algo novedoso que escapa de la tendencia dominante y que podría sentar las bases del desarrollo futuro” (Pérez y Gardey, 2010, Párr. 2). En cuanto a la gastronomía la vanguardia, es el desarrollo y/o variación de técnicas y preparaciones que tienen como objetivo la evolución constante de la gastronomía como oficio, arte y campo de estudio. Lo anterior, es pertinente a este proyecto debido a la diversificación que se busca en preparaciones con base en alubias y remolacha.

### **5.3 Sostenibilidad**

La sostenibilidad como lo afirman la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI) es un propósito mundial, el cual busca reducir el daño causado usualmente al medio,

La Sostenibilidad se trata de un concepto, que pretende movilizar la responsabilidad colectiva para hacer frente al conjunto de graves problemas y desafíos a los que se enfrenta la humanidad, apostando por la cooperación y la defensa del interés general. (OEI, 2018, Párr. 1)

Esto es pertinente con el proyecto ya que como se ha mencionado anteriormente la remolacha y las alubias a partir de sus características de cultivo permiten aportar a la sostenibilidad a través de un pilar ambiental, así mismo, refuerzan de manera socio-cultural y permiten fuentes de ingresos económicos para los agricultores.

#### **5.4 Sistema agroalimentario**

Siendo consecuente con el propósito mundial de ser sostenibles los sistemas agroalimentarios (SAA), son el puente para llegar a ello; la siembra de remolacha y alubias contribuyen por el ámbito alimenticio y de cultivo a llevar a cabo este objetivo. El SAA es “el conjunto de las actividades que concurren a la formación y a la distribución de los productos agroalimentarios y, en consecuencia, al cumplimiento de la función de la alimentación humana en una sociedad determinada”. Es decir, el SAA incluye los procesos, las personas y las organizaciones que operan sobre los alimentos desde su siembra hasta que llegan a la mesa a diario. (Malassis, L. (1997) Citado en Whatmore, S. (1995) Párr. 1)

#### **5.5 Nutrición y alimentación**

La alimentación y la nutrición son procesos que, a pesar de estar muy relacionados entre sí, son distintos en un aspecto fundamental, siendo uno de carácter voluntario y el otro involuntario respectivamente, no obstante, ambos de vital importancia para el ser humano.

La alimentación se refiere a un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, aspectos muy relacionados con el contexto sociocultural y económico, en gran parte éstos determinan, los hábitos dietéticos y los estilos de vida. (Sonora, 2014, p. 22).

Por otro lado:

La nutrición es el proceso biológico en el que los seres vivos asimilan los alimentos y los líquidos que se necesitan para el funcionamiento, crecimiento y mantenimiento de las funciones vitales. La nutrición comprende un conjunto de procesos involuntarios que ocurren tras la ingesta de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus nutrientes o componentes, su metabolismo o transformaciones químicas en la célula y excreción del organismo. (Sonora, 2014, p. 22)

## **6. Marco Metodológico**

### **6.1 Enfoque de la Investigación**

La investigación que se realizó en este proyecto es de enfoque cualitativo debido a que se buscaban resultados perceptivos y de subjetividad, más que estudios de caracterización estadística. Y con la recolección de los datos se generaron conclusiones en el tema, entendiendo el enfoque cualitativo como:

Un enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación. Dicho de otra forma, las investigaciones cualitativas se fundamentan más en un proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas). Van de lo particular a lo general. (Hernández, 2006, p. 43)

### **6.2 Nivel de Investigación**

A pesar de que las alubias y la remolacha son conocidas y consumidas por la sociedad colombiana en su dieta diaria, tienen un déficit a nivel investigativo y hay escasez de información acerca de dichos productos en las fuentes secundarias que fueron consultadas.

Por lo anterior el presente trabajo se desarrollará como una investigación exploratoria, entendiéndose esta como aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto, es decir, un nivel superficial de conocimientos. (Arias, 2006, p. 24)

### **6.3 Diseño de Investigación**

Esta investigación tubo un trabajo de campo debido a que la recolección de la información se realizó por medio de encuestas, entrevistas y las respectivas pruebas que se desarrollaron con los productos, recolectando de esta manera datos primarios para fortalecer el proyecto.

La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes. De allí su carácter de investigación no experimental. (Arias, 2006, p. 32)

## **6.4 Muestra**

Para la presente investigación se tomará una muestra que permita recolectar la información necesaria para dar respuesta a la problemática formulada anteriormente, mediante muestreo intencional en el cual “los elementos son escogidos con base en criterios o juicios preestablecidos por el investigador”. (Arias, 2006.p. 86) Por esto, la muestra serán 20 personas divididas entre pequeños establecimientos gastronómicos, amas de casa y ciudadanos que habitualmente producen alimentos. Lo anterior, para entender la cultura gastronómica colombiana alrededor de estos dos insumos.

## 7. Desarrollo de la Propuesta

### 7.1 Origen de la propuesta a desarrollar

*“Todos los productos tienen el mismo valor gastronómico, independientemente de su precio.”  
Ferrán Adrià.*

De acuerdo con la experiencia obtenida en el restaurante Ola Martin Berasategui en Bilbao, España se pudo constatar que en la gastronomía española existen múltiples recetas que utilizan productos alternativos como componente principal.

Día a día, se presencia que el objetivo principal de los restaurantes gourmets con y sin estrellas Michelin es manejar productos de la mejor calidad y frescura; esa es la clave de las altas cocinas en España.

La excelente valoración que se tiene en Europa a los cocineros, ha convertido este oficio en una profesión de admirar, esto motiva a los profesionales y demás relacionados con el tema de la gastronomía a llevar su trabajo y sus aportes a otro nivel.

También, la investigación está inmersa en las cocinas españolas ya que con frecuencia cambian los menús y esto conlleva varios días o meses de pruebas para lograr productos terminados con calidad y perfección, normalmente, en cada servicio hay productos fuera de carta los cuales corresponden a preparaciones a base de los productos de cosecha en ese momento, brindado así lo más fresco del mercado.

En el caso de las remolachas y alubias, es verdad que también son consumidas en los hogares en el día a día, la diferencia con Colombia es que no por ser un producto abundante y “corriente” deja de ser aprovechado por las altas cocinas, aplicándoles técnicas sencillas e innovadoras que generan recetas o preparaciones dignas de estrellas Michelin.

Una vez se revisa parte de la bibliografía disponible en la que no se evidencia gran número de publicaciones en Colombia con estas dos materias primas, se procede a hacer una investigación exploratoria para reafirmar lo antes expuesto

## **7.2 Trabajo de campo**

### **7.2.1 Herramienta de recolección de datos.**

#### **7.2.1.1 La entrevista.**

La entrevista es un acto de interacción personal (individual o grupal), espontáneo o inducido (cuestionario), libre o forzado, entre dos personas (entrevistador y entrevistado) entre las cuales se efectúa un intercambio de comunicación cruzada a través de la cual el entrevistador transmite interés, motivación y confianza; el entrevistado devuelve a cambio información personal en forma de descripción, interpretación o evaluación (Hogares Providencia IAP, s.f., p. 5)

#### **7.2.1.2 Perfiles de los entrevistados.**

Luis Alberto Murillo Parra, 28 años, Colombiano

Técnico laboral en cocina de la Academia Nacional de Aprendizaje ANDAP

8 años de experiencia en cocinas de comida tradicional colombiana hasta restaurantes en zonas representativas gastronómicamente en Bogotá. Actualmente cocinero en Bettino - Gastrobar, Zona G, Bogotá.

Pedro de Jesús Sánchez Rodríguez – Mexicano

Estudiante de Gastronomía de la Universidad de Vizcaya de las Américas, Tepic, Nayarit, México.

3 años de experiencia en cocina típica mexicana. Pasante de cocina en el restaurante Ola Martín Berasategui en Bilbao, España.

#### **7.2.1.3 Análisis de la entrevista.**

1. ¿Qué papel desempeñan en la cultura gastronómica de su país la remolacha y las alubias?

Hay concordancia en que, en ambos países según las opiniones de los entrevistados, la remolacha y en especial las alubias forman parte fundamental de la gastronomía típica. Sin embargo, son productos que en su gran mayoría son consumidos por los estratos medio-bajo de los países, esto deviene a que estos insumos sean clasificados en el imaginario social como comida de clase baja. Dado esto, no hay diversificación en la alta cocina que es consumida por los estratos altos.

2. ¿Considera que hay o no hay diversificación de preparaciones en las altas cocinas con este tipo de productos alternativos?

Tanto en México como en Colombia no hay diversidad de preparaciones con estas materias primas en las altas cocinas, siendo esto la consecuencia de la falta de investigación y de importancia que se les resta.

3. ¿Qué potencial le han (o no) visto a estos productos?

A pesar de ser un producto accesible y conocido por todos, el entrevistado colombiano afirma que si le ve potencial. Sin embargo, en su país está subvalorado al ser insumos de recetas populares de cada país. Por otro lado, el entrevistado mexicano considera que por la importancia a nivel cultural que representan las alubias para México deberían estar presentes en la alta cocina.

4. ¿Qué preparaciones conoce a base de remolacha y alubias en la cocina tradicional y en el alta culinaria?

Tabla 7. Preparaciones Mexicanas

| MEXICO  |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Alubias   |  | remolacha   |  |
| Tradicional   | Alta Cocina                              | Tradicional   | Alta Cocina                                    |
| Del caldo, de la olla. (frijoles simplemente cocidos) acompañados de morisqueta (Arroz cocido, sin sal) o queso. (Michoacán)        | Salsa de frijoles                        | Ensaladas   | Reducción de remolacha con adición de tequila. |
| Frijoles fritos. Acompañado de queso y salsa picante a base de diversos chiles.   | Falso crocante de parmesano de frijoles. | Jugos (Remolacha y zanahoria)                                       | Crumble de remolacha.                          |
| Frijoles charros. Son frijoles fritos y se le adiciona tocina, chorizo, chile cola de rata y queso Cotija. Se consume en tortillas. |  | Consumida generalmente en botanas acompañado de productos cítricos. |  |

Elaboración propia, 2019.



Tabla 8. Preparaciones Colombianas

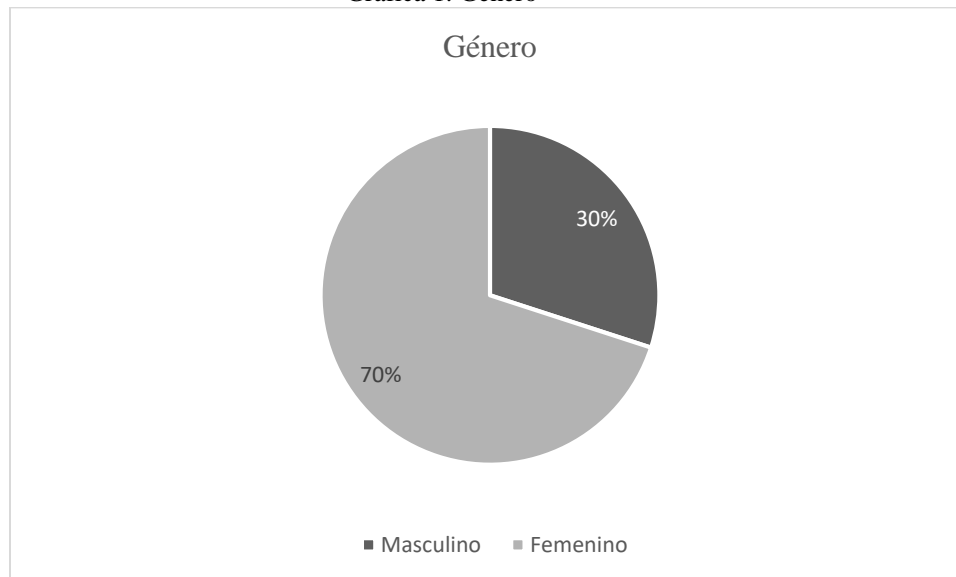
| COLOMBIA  |             |               |                    |
|---|-------------|---------------|--------------------|
| Alubias   |             | remolacha     |                    |
| Tradicional   | Alta Cocina | Tradicional   | Alta Cocina        |
| Frijoles paisas o colombianos. (frijoles cocinados con pezuña de cerdo, plátano verde en cubos, zanahoria, cebolla, tomate )  |             | Ensalada roja | Puré de remolacha  |
| Mute santandereano  |             |               | Chips de remolacha |
| Calentado paisa. (Arroz blanco más frijol cocinado y reposado del día anterior con guiso y arepa blanco y huevo sobrepuesto.) |             |               |                    |

Elaboración propia, 2019.

#### 7.2.1.4 Encuesta.

Serie de preguntas que se hace a muchas personas para reunir datos o para detectar la opinión pública sobre un asunto determinado. (Oxford, s.f.)

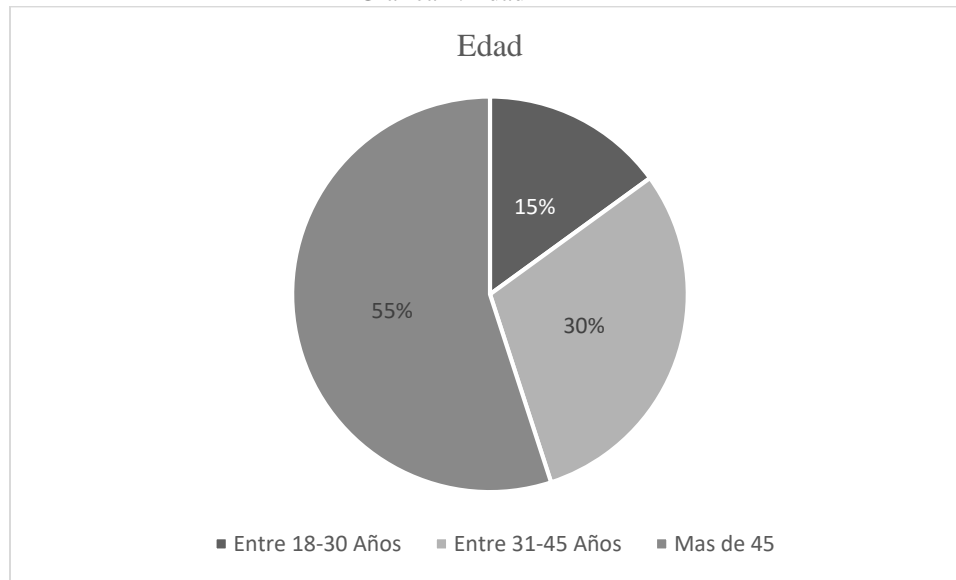
Grafica 1. Genero



Elaboración propia, 2019.

El 70% de los encuestados pertenece a personas del sexo femenino. Este resultado está en congruencia con la percepción que existe de que en la cultura gastronómica colombiana el desarrollo cotidiano de la alimentación diaria está a cargo mayormente del género femenino.

Grafica 2. Edad



Elaboración propia, 2019.

Podemos evidenciar que las generaciones jóvenes no representan datos significativos a la hora de calcular quien elabora en casa los alimentos. El anterior resultado puede darse porque el grupo que menos participación tiene a la hora de preparar los alimentos en el día a día está desarrollando actividades de tipo académico o laboral, lo que disminuye el tiempo de dedicación en estos oficios.

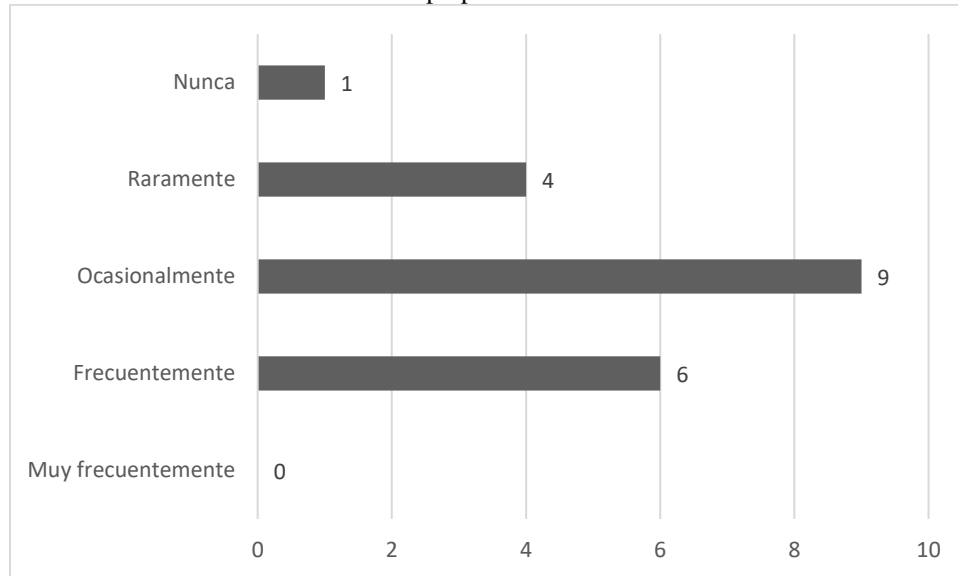
Grafica 3. Ocupación



Elaboración propia, 2019.

Las encuestas se realizaron a 3 grupos focales los cuales son restaurantes pequeños, amas de casa y personas que aparte de cocinar diariamente en sus casas salen a trabajar.

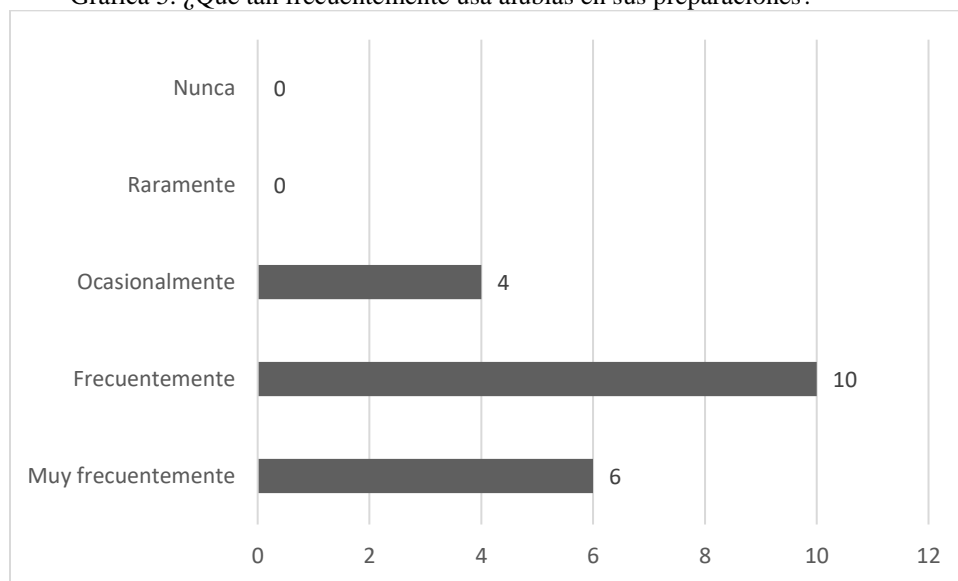
Gráfica 4 ¿Qué tan frecuentemente usa remolacha en sus preparaciones?



Elaboración propia, 2019.

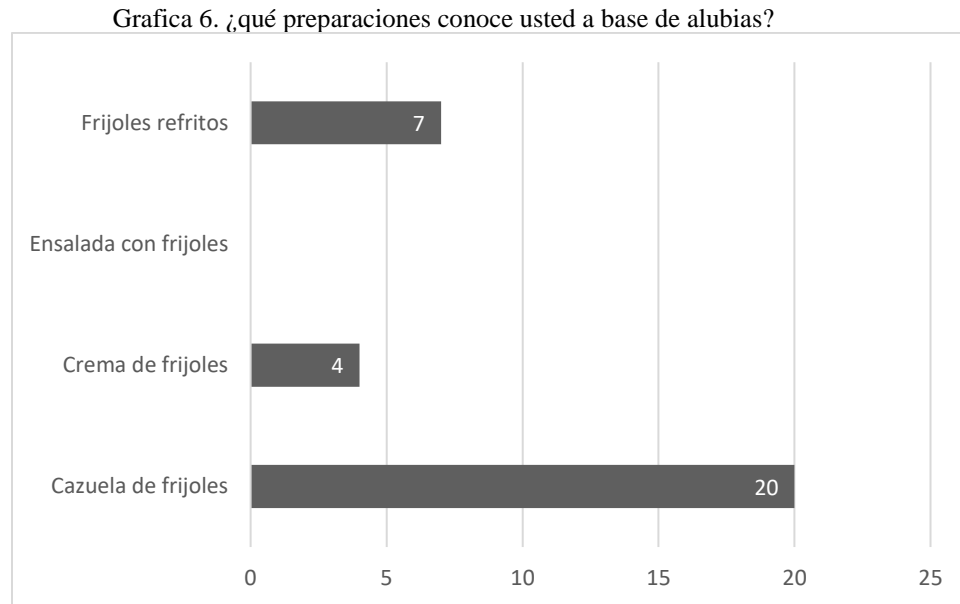
La remolacha a pesar de que no es un alimento utilizado muy frecuentemente en la cotidianidad colombiana, está presente ocasionalmente en la dieta. De los encuestados la totalidad de quienes dijeron usarla frecuentemente corresponde a los pequeños restaurantes ya que la preparan para complementar sus menús en la semana.

Gráfica 5. ¿Qué tan frecuentemente usa alubias en sus preparaciones?



Elaboración propia, 2019.

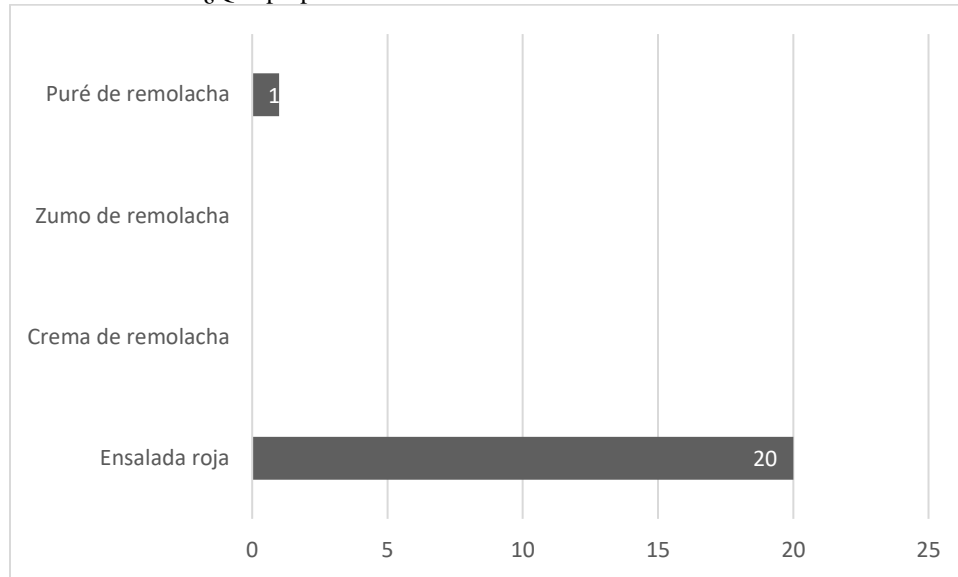
Las alubias a través de la historia han sido parte fundamental de la dieta colombiana y latinoamericana como tal, en este caso el 80 % de los encuestados cocinan alubias con alta frecuencia.



Elaboración propia,2019.

La diversificación de preparaciones a base de alubias en Colombia es casi nula, tal cual como se plantea en la problemática de la investigación el motivo principal de falta de recetas a base de alubias es la debilidad de materiales especializados y accesibles que permitan a las personas conocer otras recetas.

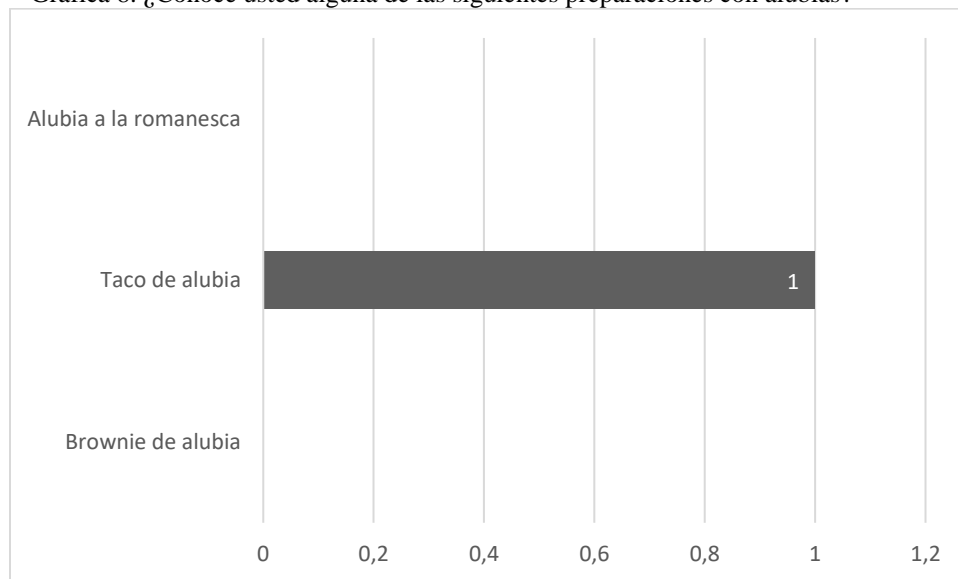
Grafica 7. ¿Qué preparaciones conoce usted a base de remolacha?



Elaboración propia,2019.

A pesar de las propiedades benéficas que aporta al organismo el consumo de remolacha, las personas encuestadas solo la consumen en forma de ensalada esto debido a la falta de fuentes accesibles donde la población común pueda encontrar más preparaciones.

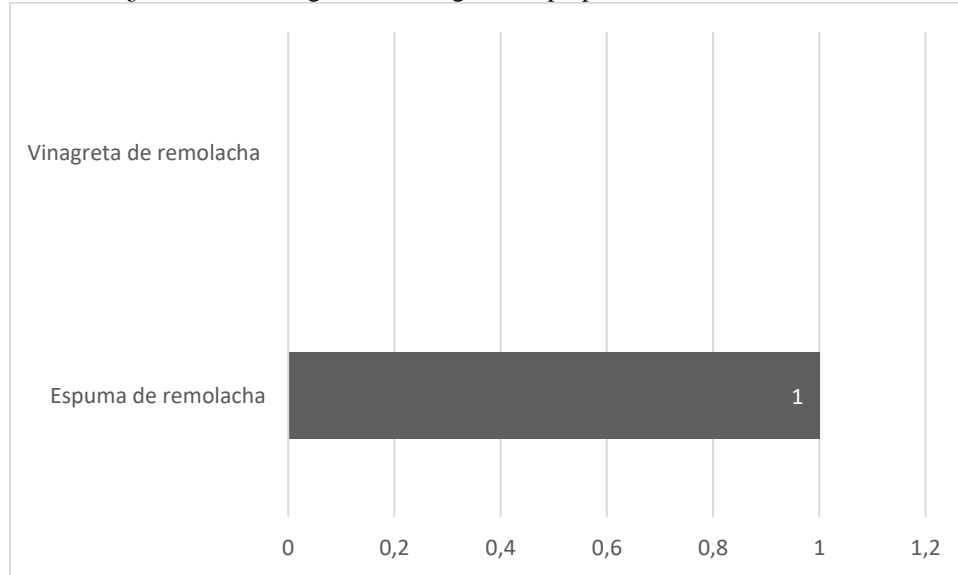
Grafica 8. ¿Conoce usted alguna de las siguientes preparaciones con alubias?



Elaboración propia,2019.

Las personas encuestadas no identifican las preparaciones que se les mencionaron a base de alubias, sólo 1 de ellas dice conocer el taco de alubia y ratifican que solo las consumen en forma de cazuela.

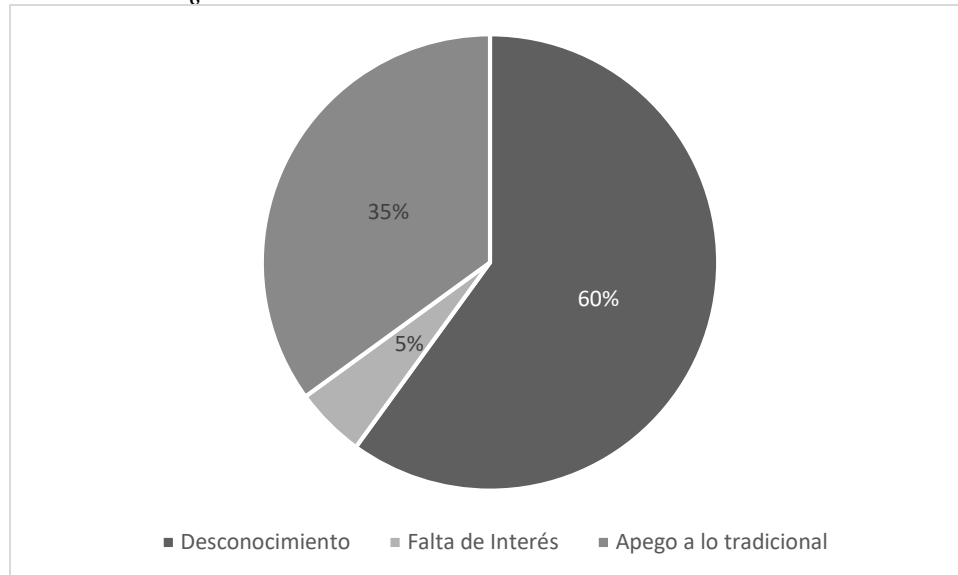
Grafica 9. ¿Conoce usted alguna de las siguientes preparaciones con remolacha?



Elaboración propia,2019.

La remolacha en otros países es consumida de formas muy diversas y sus usos no se limitan solamente a la cocina del día a día, sino que también es llevada a altas cocinas sin embargo en Colombia solo es conocida en forma de ensalada por la mayoría de las personas encuestadas.

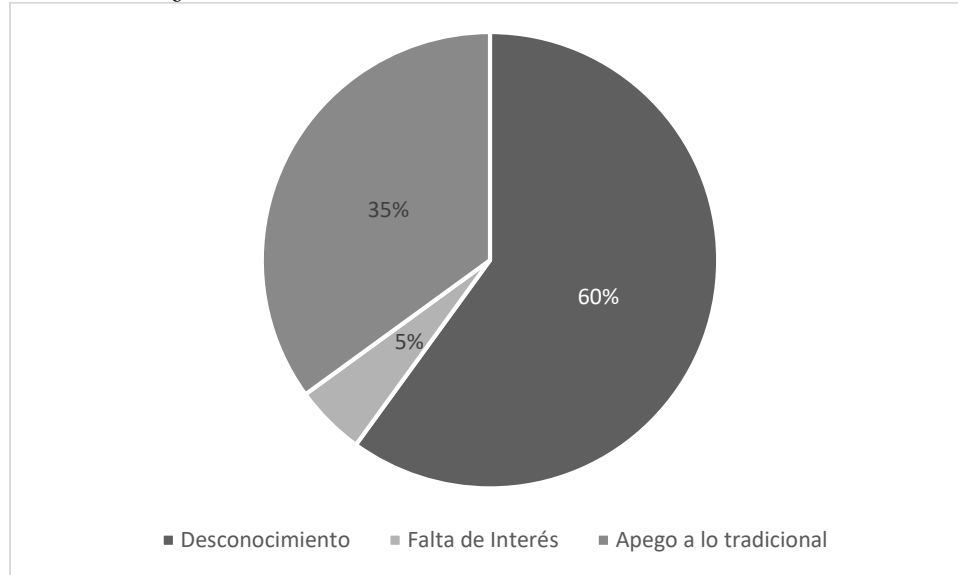
Grafica 10. ¿Cuál es la causa de no variar las recetas a base de alubias?



Elaboración propia,2019.

Como ha sido evidente a la hora de recolectar información en las fuentes abordadas, no hay suficiente contenido acerca de las diferentes preparaciones a base de alubias.

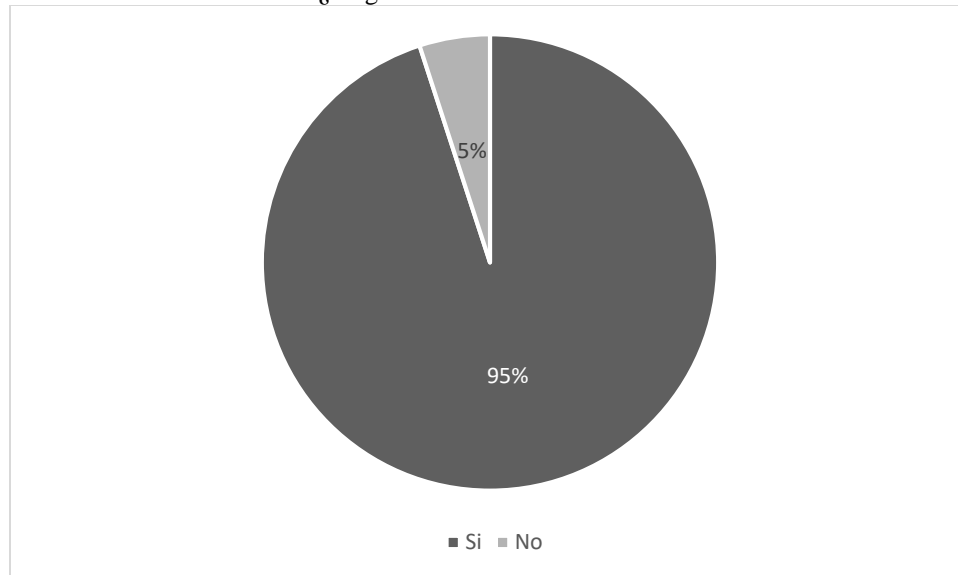
Grafica 11. ¿Cuál es la causa de no variar las recetas a base de remolacha?



Elaboración propia,2019.

Las preparaciones con remolacha no son diversificadas por la carencia de materiales didácticos que evidencien nuevas recetas y faciliten las variaciones a las personas, sumado a esto muchas personas no quieren cambiar la manera tradicional de preparación.

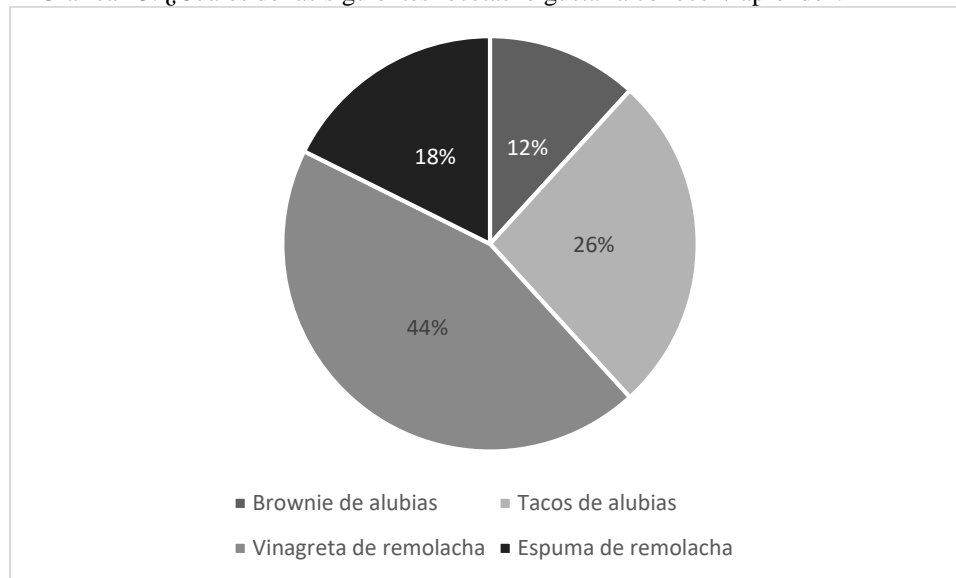
Gráfica 12. ¿Le gustaría conocer otras recetas?



Elaboración propia,2019.

La mayoría de las personas si están interesadas en conocer diferentes preparaciones a base de remolacha y alubias ya que consideran que son productos que pueden adquirir fácilmente y durante todo el año. El 5% que no tiene interés se debe a que no le gusta la remolacha y no ve potencial gastronómico en las alubias.

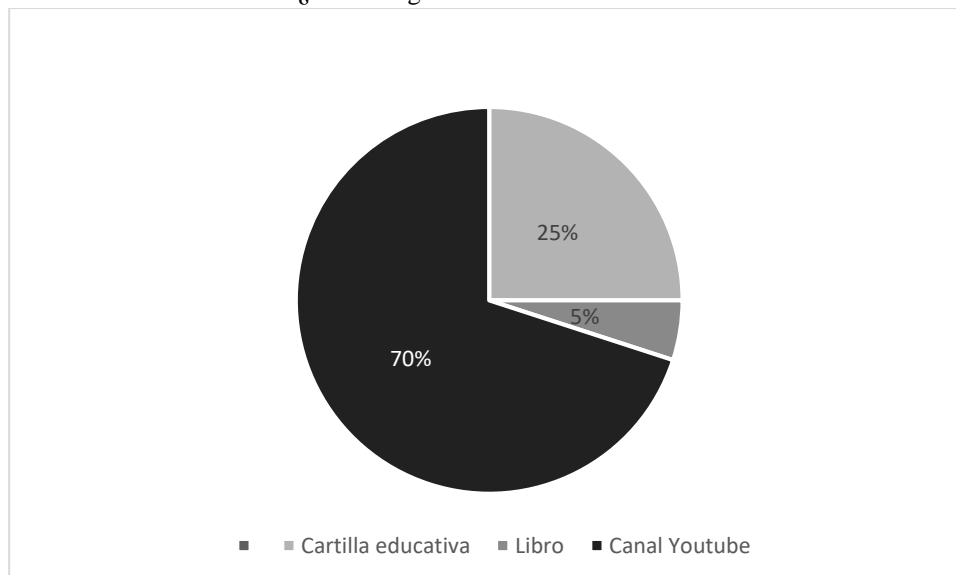
Grafica 13. ¿Cuáles de las siguientes recetas le gustaría conocer / aprender?



Elaboración propia,2019.

El interés por conocer nuevas preparaciones y diversificar los productos que son obtenidos a base de remolachas y alubias comúnmente es evidente. La remolacha es la más opcionada a la diversificación siendo consecuentes con las nuevas tendencias de bienestar y comida saludable en la cual las personas prefieren los vegetales.

Grafica 14. ¿Cómo le gustaría conocer las recetas?



Elaboración propia,2019.



Es evidente que la mayoría de los encuestados prefieren conocer las recetas por medio electrónico, debido a que es la manera más accesible y grafica para aprender o conocer las recetas.

Después de realizar las 20 encuestas las cuales estaban divididas entre pequeños restaurantes, amas de casa y personas que a diario cocinan e igualmente salen a trabajar; se llegó a la conclusión de que las preparaciones a base de remolacha y alubias a pesar, de que la gente si tiene interés por conocer otras recetas, las personas no varían las que habitualmente preparan debido a la falta de conocimiento de otro tipo de recetas; esto como resultado de la nula existencia de recetarios y déficit en la investigación por parte de los gastrónomos y demás ciencias a fines.

## **7.3 Definición del producto, antecedentes y fundamentación:**

### **7.3.1 Historia de la remolacha** (Región de Murcia Digital, s.f.).

El origen de la remolacha de mesa se encuentra relacionado con la especie *Beta maritima*, acelga marina o acelga bravía, originaria del Norte de África y que ya se cultivaba hace 4.000 años. De esta primitiva especie se desarrollarían la acelga, con abundante follaje, y la remolacha, de raíz carnosa y esférica.

Los pobladores de la costa mediterránea consumían las hojas de ambas especies mientras que la raíz de la segunda era utilizada como remedio medicinal o fármaco en forma de ungüento, contra los dolores de muelas y cabeza.

Aunque fue consumida por los romanos durante su dominio del *Mare Nostrum*, sería en el siglo XV cuando se introduciría en la dieta de países como Francia y España, aunque, como antaño, tan sólo se comerían sus hojas. Ya en el siglo XVI se popularizaría el consumo de la dulce raíz de la remolacha en los países citados, además de introducirse en Alemania e Inglaterra.

En el siglo XVIII el químico alemán Andreas Marggraf, miembro de la Academia de Berlín, sería el primero en obtener azúcar sólido a partir del jugo de la remolacha. A primeros del siglo XIX se comenzaría a comercializar desde una fábrica en Cunern (Polonia).

Los bloqueos, que durante este período realizaban los ingleses a ciertos productos del continente, contribuyeron a destacar la producción de este tipo de azúcar para contrarrestar la carencia de azúcar de caña. Por este motivo, el emperador francés Napoleón mandaría plantar en su país más de 30.000 hectáreas de remolacha, contribuyendo a crear cerca de 40 fábricas repartidas por toda Europa, desde Dinamarca hasta Rusia y Austria. (Region de Murcia Digital)

Con el paso del tiempo se especializaron las variedades, escogiendo para cada caso las remolachas que presentaban una mayor calidad. En la actualidad, el consumo de la variedad de mesa está muy implantado en países de la franja templada del planeta, especialmente en Europa, con Francia e Italia como principales productores.

Gráfica 15. Cultivo de remolacha.



Tomado de Infoagro. Descargado el 25/03/19

Tabla 9. Aporte nutricional de la remolacha 100 gr.

| Ítem             | Valor nutricional |
|------------------|-------------------|
| Calorías         | 46                |
| Proteínas        | 1.5               |
| Carbohidratos    | 8.3               |
| Grasa            | 0                 |
| Índice Glucémico | 30                |

Elaboración propia Calculadora nutricional, 2019.

### 7.3.2 Historia de las alubias. (Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), 2012)

Los frijoles (*Phaseolus vulgaris*), también conocidos como alubias, judías no tienen su origen en las laderas de Los Andes (Perú y Ecuador) como se pensaba hasta ahora, sino que procede de México, según un estudio que publica la revista Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS).

El frijol, con sus múltiples alias, es un ingrediente clave de la dieta de cientos de millones de personas en todo el mundo a quienes proporciona proteínas, vitaminas, minerales y fibras.

"Conocer los orígenes y la evolución de las especies que cultivamos es importante para poder conservarlas", recuerdan los autores.

Gráfica 16. Cultivo de frijol.



Tomado de Revista Industrial del Campo, Descargado el 25/03/19

Tabla 10. Aporte nutricional de las alubias 100 gr.

| Ítem             | Valor nutricional |
|------------------|-------------------|
| Calorías         | 292               |
| Proteínas        | 23.5              |
| Carbohidratos    | 35.1              |
| Grasa            | 0.8               |
| Índice Glucémico | 35                |

Elaboración propia Calculadora nutricional, 2019.

### 7.3.3 Historia de la vinagreta. (Gastropedia, 2008)

La vinagreta es una salsa de la cocina francesa internacional compuesta básicamente por aceite, vinagre y sal, aunque puede contener diversos ingredientes en su preparación como lo son cebolla, especias diversas, pepinillos, encurtidos, entre muchos otros. A pesar de que el nombre proviene de un ingrediente fundamental como lo es el vinagre, este se puede sustituir por un ácido como el jugo de limón.

Sobre las proporciones que debe tener una vinagreta se discute mucho, ya que algunos plantean que sea 3 partes de aceite por 1 de vinagre; otros opinan que es 2 partes de aceite por 1 de vinagre; inclusive hay quienes afirman que la proporción debe de ser 1:1. Realmente en una

vinagreta el sabor que prevalece ligeramente es el ácido proveniente de ese ingrediente fundamental, que aporta todo el concepto de la preparación en sí; además, se debe tener en cuenta un factor fundamental y es el que la vinagreta se puede preparar a partir de diversos aceites, vinagres y no todos del mismo sabor o la misma acidez, así que para elaborar una buena vinagreta se debe llegar a un sabor realmente equilibrado.

### 7.3.4 Historia del brownie. (Cocinero aficionado, 2015)

Existen diversas versiones sobre la historia del brownie. La primera versión se cree que sucedió en Chicago en el Hotel Palmer House, durante una exposición, cuando se ordenó preparar un postre para colocarlo en cajas y que las señoras no ensuciaran sus manos a la hora de comerlo.

La segunda versión, y la más difundida y valorada, es que en 1897 un cocinero olvidó añadir levadura a una torta o bizcocho de chocolate, dando como resultado un bizcocho sin mucha altura, como actualmente lo conocemos, que se le dio el nombre de Brownie (marrón) y/o Brownies (marroncitos).

## 7.4 Bromatología

Grafica 17. Bromatología de la remolacha



Calculadora nutricional, 2019.

Grafica 18. Bromatología de las alubias



Calculadora nutricional, 2019.

## 7.5 Recetas con alubias y remolachas

La remolacha y las alubias en Colombia a pesar de sus beneficios de sostenibilidad, nutricionales y económicos están siendo subutilizados, ya que la diversificación de preparaciones a base de estas es casi nula. Estos productos no han podido cautivar el interés de los profesionales del medio; todo lo contrario, sucede en España, donde los cocineros y demás oficios dedicados a la restauración ven en los productos comunes como lo son las alubias y la remolacha un gran potencial, por su fácil acceso, temporalidad, economía, resistencia a los cambios climáticos entre otros. A continuación, se exponen algunas de las recetas elaboradas con estos productos en restaurantes españoles (solo se nombran dado que conforman secreto industrial).

- Remolacha cristalizada usada usualmente para darle un terminado especial a los platos y un sabor dulce adicional.
- Jugo espumoso de remolacha se usa para mezclar con el agua original de las ostras y generar sabores diferentes inesperados por el comensal.
- Mantequilla de remolacha la cual, por lo general, es una acompañante del pan aperitivo.
- Vinagreta de remolacha como excelente aderezo para las ensaladas mediterráneas.
- Gazpacho de remolacha; como variación al gazpacho que es una reconocida sopa fría el ingrediente principal de este es la remolacha.
- La Espuma de remolacha como aporte vanguardista y molecular a cualquier preparación que se adicione.
- Crema de remolacha; una opción diferente a la hora de pedir una entrada caliente.
- Caldo de acelgas, alubias y arroz: Buen maridaje para un pescado confitado.

- Alubias de Tolosa. Preparación típica del país vasco en donde las alubias van acompañadas de morcilla, chorizo, rabo de cerdo, trozo de tocino, repollo rizado, piparras de Tolosa y aceite de Oliva.

## 7.6 Complejidad

Las dos preparaciones que se presentan en el presente proyecto se pueden ubicar en la rama de la gastronomía de vanguardia. De acuerdo a una escala de complejidad de 1 a 5 donde 1 es muy sencillo y 5 más complejo en término de preparación las siguientes recetas presentan la siguiente escala de complejidad:

Tabla 11 Complejidad de preparaciones

| Receta                  | Nivel de complejidad |   |   |   |   |
|-------------------------|----------------------|---|---|---|---|
| Vinagreta de remolacha. | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pastel de alubias.      | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |

Elaboración propia, 2019.

## 7.7 Receta estándar

Tabla 12 Receta estándar Pastel o brownie de alubia

| Receta estándar                                      |          |          |                       |          |
|--|----------|----------|-----------------------|----------|
| Nombre de la preparación: Pastel o brownie de alubia |          |          |                       |          |
| Ingredientes   | Cantidad | Unidad   | Numero de porciones:5 |          |
|  |          |          | Valores               |          |
|  |          |          | Valor unitario        | TOTAL    |
| Huevos   | 2        | Unidades | \$ 300                | \$ 600   |
| Azúcar Morena  | 125      | gr       | \$ 3                  | \$ 375   |
| Harina de trigo                                      | 135      | gr       | \$ 3                  | \$ 405   |
| Alubias Bola Roja                                    | 250      | gr       | \$ 8                  | \$ 2.000 |
| Polvo de hornear                                     | 4        | gr       | \$ 68                 | \$ 272   |
| Bicarbonato de sodio                                 | 4        | gr       | \$ 9                  | \$ 36    |
| Aceite de girasol                                    | 90       | ml       | \$ 5                  | \$ 450   |
| Costo total de los ingredientes                      |          |          |                       | \$ 4.138 |
| Margen de error o variación 10%                      |          |          |                       | \$ 414   |
| Costo total de la preparación                        |          |          |                       | \$ 4.552 |
| Costo de una porción                                 |          |          |                       | \$ 910   |
| Costo materia prima establecido por gerencia (%)     |          |          |                       | 35%      |
| Precio potencial de venta de una porción             |          |          |                       | \$ 2.601 |
| IVA generado al vender cada porción 19%              |          |          |                       | \$ 494   |
| Precio potencial de venta con IVA                    |          |          |                       | \$ 3.095 |
| Precio para la carta de cada porción                 |          |          |                       | \$ 6.000 |
| Precio real de venta                                 |          |          |                       | \$ 5.042 |
| % Real de costo                                      |          |          |                       | 37%      |

Elaboración propia,2019.

Tabla 13 Receta estándar vinagreta de remolacha

| Receta estándar                                  |          |        |                |           |
|--|----------|--------|----------------|-----------|
| Nombre de la preparación: vinagreta de remolacha |          |        | Porciones: 40  |           |
| Ingredientes                                     | Cantidad | Unidad | Valor unitario | Total     |
| Remolacha  | 1000     | gr     | \$ 2           | \$ 2.000  |
| Vino tinto de cocina                             | 1000     | ml     | \$ 15          | \$ 15.000 |
| Aceite de oliva virgen                           | 300      | ml     | \$ 37          | \$ 11.100 |
| Costo total de los ingredientes                  |          |        |                | \$ 28.100 |
| Margen de error o variación 10%                  |          |        |                | \$ 2.810  |
| Costo total de la preparación                    |          |        |                | \$ 30.910 |
| Costo de una porción                             |          |        |                | \$ 773    |
| Costo materia prima establecido por gerencia (%) |          |        |                | 35%       |
| Precio potencial de venta de una porción         |          |        |                | \$ 2.208  |







|   |          |
|---|----------|
| Receta estándar                         |          |
| IVA generado al vender cada porción 19% | \$ 419   |
| Precio potencial de venta con IVA       | \$ 2.627 |
| Precio para la carta de cada porción    | \$ 2.600 |
| Precio real de venta                    | \$ 2.185 |
| % real de costo                         | 35%      |

Elaboración propia, 2019.

## 7.8 Fichas técnicas

Tabla 14 Ficha técnica producto terminado (Vinagreta de remolacha)



|                                   |   |   |            |
|-----------------------------------|---|---|------------|
| Nombre del producto               | Vinagreta de remolacha  |   |            |
| Descripción del producto          | Vinagreta a base de remolacha, aceite de oliva virgen y vino tinto de cocina.   |   |            |
| Composición nutricional           | *Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas. |   |            |
|                                   |   | Calorías  | 2500       |
|                                   |   | 2000  | 2500       |
|                                   |   | 2500  | 2500       |
|                                   | Grasa Total   | Menos de 65 g   | 80 g       |
|                                   | Grasa Sat.  | Menos de 20 g   | 25 g       |
|                                   | Colesterol  | Menos de 300 mg   | 300 mg     |
|                                   | Sodio   | Menos de 2400 mg  | 2400 mg    |
|                                   | Carb. Total   | 300 g   | 375 g      |
|                                   | Fibra dietaria  | 25 g  | 30 g       |
|                                   | Calorías por gramo  |   |            |
|                                   | Grasa 9   | Carbohidratos 4   | Proteína 4 |
| Características organolépticas    |    | La vinagreta tiene un color púrpura oscuro y contundente, su textura es oleosa y ligera, en su olor predomina el vino seco con el que se prepara, su sabor es equilibrado en cuanto acidez y dulzura. |            |
| Requisitos mínimos y normatividad | La elaboración y preparación del producto se ajusta a la normatividad legal vigente en materia sanitaria.   |   |            |
| Tipo de conservación              | Refrigerado   |   |            |
| Condiciones de almacenamiento     | Refrigeración entre los 4°C y 7°C   |   |            |
| Procedimiento                     |    | Se pelan las remolachas, se trocean y se licuan con agua y se cuela (tenemos que obtener un litro de jugo). Se pone a reducir casi a seco, hasta obtener 60 ml aproximadamente.                       |            |
|                                   |   | El vino tinto se pone igualmente a reducir hasta los 700 ml aproximadamente.  |            |

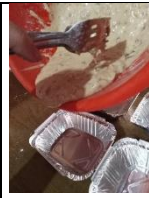
|                      |   |
|----------------------|---|
|                      |  <p>Una vez reducido los dos, se mezclan hasta que quede equilibrado respecto a la acidez del vino y el dulzor de la remolacha.<br/>Prestar atención con la reducción de vino al mezclarla con la remolacha, debido a que si excede la cantidad de vino puede arruinar las características de la vinagreta. Es mejor ir agregando sobre la reducción de remolacha la del vino hasta encontrar el punto equilibrado.</p>  <p>Por último, se le añade el aceite de oliva al gusto respetando la proporción 2:1 de ácido y aceite respectivamente.</p> |
| Vida útil            | 2 Semanas refrigerado.  |
| Instrucciones de uso | Usar en el menor tiempo posible ya que día a día va perdiendo sabor y variando sus características organolépticas.  |

Elaboración propia,2019.

Tabla 15 Ficha técnica producto terminado (Pastel o brownie de Alubias Bola Roja)

|                          |   |        |                       |
|--------------------------|---|--------|-----------------------|
| Nombre del producto      | Pastel o brownie de alubias Bola Roja   |        |                       |
| Descripción del producto | Pastel o brownie de alubias Bola Roja   |        |                       |
| Composición nutricional  | <p><b>Datos de Nutrición</b><br/>Tamaño por porción 1 Unidad<br/>(180 g)<br/>Porciones por envase 1</p> |        |                       |
|                          |   |        |                       |
|                          | <p><b>Cantidad por porción</b></p>  |        |                       |
|                          | <b>Calorías</b>   | 0      | Calorías de grasa 350 |
|                          |   |        |                       |
|                          |   |        | <b>Valor diario*</b>  |
|                          | <b>Grasa Total</b>  | 39 g   | <b>60 %</b>           |
|                          | Grasa saturada  | 0 g    | 0 %                   |
|                          | Grasa poliinsaturada  | 0 g    |                       |
|                          | Grasa mono insaturada   | 0 g    |                       |
|                          | Grasa trans   | 0 g    |                       |
|                          | <b>Colesterol</b>   | 0 mg   | <b>0 %</b>            |
|                          | <b>Sodio</b>  | 180 mg | <b>8 %</b>            |
|                          | Potasio   | 0 mg   | 0 %                   |
|                          | <b>Carbohidratos Totales</b>  | 141 g  | <b>47 %</b>           |
| Fibra Dietaria           | 0 g   | 0 %    |                       |
| Fibra Soluble            | 0 g   |        |                       |
| Fibra Insoluble          | 5 g   |        |                       |
| Azúcares                 | 0 g   |        |                       |

|   |  |                 |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
|---|--|-----------------|------------|-------------|------------|--|-----|------------|--|-----|--------|--|------|--------|--|------|---------|--|------|------|--|-----|----------|--|-----|------|--|------|-------|--|-----|-----------|--|------|---|--|--|--|----------|------|------|-------------|----------|------|------|------------|----------|------|------|------------|----------|--------|--------|-------|----------|---------|---------|-------------|--|-------|-------|----------------|--|------|------|--------------------|--|--|--|---------|-----------------|--|------------|
|   | <table border="1"> <tr> <td><b>Proteína</b></td> <td>29 g</td> <td><b>58 %</b></td> </tr> <tr> <td>Vitamina A</td> <td></td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Vitamina C</td> <td></td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Calcio</td> <td></td> <td>15 %</td> </tr> <tr> <td>Hierro</td> <td></td> <td>50 %</td> </tr> <tr> <td>Fósforo</td> <td></td> <td>50 %</td> </tr> <tr> <td>Yodo</td> <td></td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Magnesio</td> <td></td> <td>2 %</td> </tr> <tr> <td>Zinc</td> <td></td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>Cobre</td> <td></td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Manganeso</td> <td></td> <td>35 %</td> </tr> <tr> <td colspan="3">*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Calorías</td> <td>2000</td> <td>2500</td> </tr> <tr> <td>Grasa Total</td> <td>Menos de</td> <td>65 g</td> <td>80 g</td> </tr> <tr> <td>Grasa Sat.</td> <td>Menos de</td> <td>20 g</td> <td>25 g</td> </tr> <tr> <td>Colesterol</td> <td>Menos de</td> <td>300 mg</td> <td>300 mg</td> </tr> <tr> <td>Sodio</td> <td>Menos de</td> <td>2400 mg</td> <td>2400 mg</td> </tr> <tr> <td>Carb. Total</td> <td></td> <td>300 g</td> <td>375 g</td> </tr> <tr> <td>Fibra dietaria</td> <td></td> <td>25 g</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>Calorías por gramo</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa 9</td> <td>Carbohidratos 4</td> <td></td> <td>Proteína 4</td> </tr> </table> | <b>Proteína</b> | 29 g       | <b>58 %</b> | Vitamina A |  | 0 % | Vitamina C |  | 0 % | Calcio |  | 15 % | Hierro |  | 50 % | Fósforo |  | 50 % | Yodo |  | 0 % | Magnesio |  | 2 % | Zinc |  | 10 % | Cobre |  | 0 % | Manganeso |  | 35 % | *Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas. |  |  |  | Calorías | 2000 | 2500 | Grasa Total | Menos de | 65 g | 80 g | Grasa Sat. | Menos de | 20 g | 25 g | Colesterol | Menos de | 300 mg | 300 mg | Sodio | Menos de | 2400 mg | 2400 mg | Carb. Total |  | 300 g | 375 g | Fibra dietaria |  | 25 g | 30 g | Calorías por gramo |  |  |  | Grasa 9 | Carbohidratos 4 |  | Proteína 4 |
| <b>Proteína</b>   | 29 g   | <b>58 %</b>     |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Vitamina A  |  | 0 %             |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Vitamina C  |  | 0 %             |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Calcio  |  | 15 %            |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Hierro  |  | 50 %            |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Fósforo   |  | 50 %            |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Yodo  |  | 0 %             |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Magnesio  |  | 2 %             |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Zinc  |  | 10 %            |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Cobre   |  | 0 %             |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Manganeso   |  | 35 %            |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| *Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas. |  |                 |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
|   | Calorías   | 2000            | 2500       |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Grasa Total   | Menos de   | 65 g            | 80 g       |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Grasa Sat.  | Menos de   | 20 g            | 25 g       |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Colesterol  | Menos de   | 300 mg          | 300 mg     |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Sodio   | Menos de   | 2400 mg         | 2400 mg    |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Carb. Total   |  | 300 g           | 375 g      |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Fibra dietaria  |  | 25 g            | 30 g       |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Calorías por gramo  |  |                 |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Grasa 9   | Carbohidratos 4  |                 | Proteína 4 |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Características organolépticas  | Su corteza es crocante pero su interior es esponjoso y húmedo, predomina el sabor de la alubia.  |                 |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Requisitos mínimos y normatividad   | La elaboración y preparación del producto se ajusta a la normatividad legal vigente en materia sanitaria.  |                 |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Tipo de conservación  | Temperatura entre los 15°C y 18°C  |                 |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Condiciones de almacenamiento   | Conservar en un lugar fresco y evitar el contacto con la luz solar directa.  |                 |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |
| Procedimiento   |  <p>Se creman los huevos con el azúcar, se agrega el aceite y las alubias trituradas</p>  <p>Después se tamizan la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio.</p>  |                 |            |             |            |  |     |            |  |     |        |  |      |        |  |      |         |  |      |      |  |     |          |  |     |      |  |      |       |  |     |           |  |      |   |  |  |  |          |      |      |             |          |      |      |            |          |      |      |            |          |        |        |       |          |         |         |             |  |       |       |                |  |      |      |                    |  |  |  |         |                 |  |            |



Se coloca la mezcla en los moldes



no se deben llenar mucho porque tienden a crecer



Se lleva al horno precaliente a 155°C



por 20 minutos.



Se deja reposar antes de consumir.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Vida útil            | 1 semana a temperatura ambiente.( entre los 15°C y 18°C)  |
| Instrucciones de uso | Consumir en el menor tiempo posible, ya que día a día va perdiendo sabor y variando sus características organolépticas. |

Elaboración propia,2019.

## **7.9 Diseño material especializado**

### **7.9.1 Vinagreta de remolacha.**

<https://www.youtube.com/watch?v=eRg6Xho4-nk&t=69s>

Tutorial donde se evidencia la preparación de una vinagreta a base de remolacha y su respectivo paso a paso. La idea principal del siguiente vídeo es evidenciar una manera diferente de usar como ingrediente principal la remolacha aplicando técnicas conocidas y simples pero muy vanguardistas con respecto a cómo preparar una vinagreta, demostrando que después de que haya interés por experimentar y lograr resultados diferentes es posible.

Duración: 3:38 minutos

Tamaño: 38 MB

### **7.9.2 Pastel o brownie de alubias Bola Roja.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9boU7g9CBd0&t=48s>

Tutorial donde se evidencia la preparación de un Pastel o brownie de alubias Bola Roja y su respectivo paso a paso. La idea principal del siguiente vídeo es evidenciar una manera diferente de usar como ingrediente principal el frijol aplicando técnicas conocidas y simples pero muy vanguardistas con respecto al frijol, demostrando que después de que haya interés por experimentar y lograr resultados

Duración: 5:02 Minutos

Tamaño: 53 MB

## 8. Conclusiones

- A través de la investigación y con respecto a los elementos de medición y documentos aplicados se evidencia una falta de investigación por parte de los gastrónomos y demás relacionados con el área en cuanto a las preparaciones y el conocimiento de la materia prima, en este caso la remolacha y las alubias. Siendo este el mayor motivo para el desconocimiento de recetas y preparaciones.
- Las técnicas de vanguardia como tal en las cocinas tradicionales de Colombia no se aplican muy frecuentemente sin embargo hay procesos muy simples que pueden llegar a reemplazar otros para conseguir mejores resultados y no perder tantos nutrientes como lo son la cocción al vapor, las reducciones, reducir los fritos, cocciones a baja temperatura.
- Hay interés por parte de la población encuestada en diversificar las preparaciones de remolacha y alubias, pero el bajo incentivo para la investigación, sumado a las pocas publicaciones sobre el tema dificultan las preparaciones y consumo masivo de estas materias primas.
- Se evidencian los beneficios tanto nutricionales como de sostenibilidad y socioculturales que aporta el aumento de consumo de preparaciones a base de remolachas y alubias ocasionando un impacto positivo en varios sectores.
- Se generó material de YouTube ya que es una plataforma de fácil acceso y difusión para el conocimiento, cercana a toda la población que pueda estar interesada y frente a las nuevas generaciones que quieren desarrollar gastronomía.

## **9. Recomendaciones**

- Incentivar la investigación de materias primas tradicionales y cotidianas que resalten la identidad gastronómica del territorio en las universidades que incluyen en su oferta académica programas de gastronomía.
- Las instituciones de educación con programas de gastronomía y a fines deben de diseñar estrategias que permitan evidenciar los beneficios que traen las investigaciones a nivel gastronómico y de las culturas propias.

## Anexos

### Encuesta

Encuesta

1. Genero

Masculino  Femenino

2. Edad

3. Ocupación \_\_\_\_\_

4. ¿Qué tan frecuentemente usa remolacha en sus preparaciones?

Muy frecuentemente

Frecuentemente

Ocasionalmente

Raramente

Nunca

5. ¿Qué tan frecuentemente usa alubias en sus preparaciones?

Muy frecuentemente

Frecuentemente

Ocasionalmente

Raramente

Nunca

6. ¿qué preparaciones conoce usted a base de alubias?

Cazuela de frijoles

Crema de frijoles



Ensalada con frijoles

Frijoles refritos

7. ¿qué preparaciones conoce usted a base de remolacha?

Ensalada roja

Crema de remolacha

Zumo de remolacha

Puré de remolacha

8. ¿conoce usted alguna de las siguientes preparaciones con alubias?

Pastel de alubia

Taco de alubia

Alubia a la romanesca

9. ¿conoce usted alguna de las siguientes preparaciones con remolacha?

Espuma de remolacha

Vinagreta de remolacha

10. ¿Cuál es la causa de no variar las recetas a base de alubias?

Desconocimiento

Falta de Interés

Apego a lo tradicional

11. ¿Cuál es la causa de no variar las recetas a base de remolacha?

Desconocimiento

Falta de Interés

Apego a lo tradicional

12. ¿Le gustaría conocer otras recetas?

Si

No

13. ¿Cuáles de las siguientes recetas le gustaría conocer / aprender?

Pastel de alubias

Tacos de alubias

Vinagreta de remolacha

Espuma de remolacha

14. ¿Cómo le gustaría conocer las recetas?

Cartilla educativa

Libro

Canal de YouTube

### **Audios**

Audio 1: Audio Pedro de Jesús – mexicano (Audios disponibles en medio magnético)

Audio 2: Audio Luis Murillo Parra- Colombiano (Audios disponibles en medio magnético)

## Referencias

Cocinero Aficionado. (2015). Origen del brownie: un maravilloso error. Obtenido de <https://cocineroaficionado.com/el-origen-del-brownie/>

Colombia, F. y. (2012). Perfil nacional de consumo de frutas y verduras. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/perfil-nacional-consumo-frutas-y-verduras-colombia-2013.pdf>

El Colombiano. (3 de Junio de 2015). David Cardona Gallo. Obtenido de <https://www.elcolombiano.com/cultura/que-le-falta-a-los-restaurantes-colombianos-para-estar-entre-los-mejores-del-mundo-BE2071012>

Elite, M. d. (s.f.). Bromatología de la remolacha. Obtenido de [https://www.mujerdeelite.com/guia\\_de\\_alimentos/247/remolacha](https://www.mujerdeelite.com/guia_de_alimentos/247/remolacha)

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura Saíz", U. d. (Diciembre de 2012).p. 3 La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional Obtenido de [http://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/red-icean/docs/Colombia;Iceanenla%20familia;EAN%20sociocultural%20para%20SAN;2012.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Colombia;Iceanenla%20familia;EAN%20sociocultural%20para%20SAN;2012.pdf)

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2016). Semillas nutritivas para un futuro sostenible. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-i5528s.pdf>

Fundacion Española de Nutricion. (s.f.). Verduras y Hortalizas . Obtenido de <http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/remolacha.pdf>

Fenalce. (Noviembre de 2004) fenalce. Obtenido de <http://fenalce.org/archivos/frijoldmlm.pdf>

Fidias G Arias. (2006). El proyecto de investigacion. Obtenido de <https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>

fundacion.upmedia.cl. (2014). Legumbres – Superfood. Obtenido de <http://fundacion.upmedia.cl/legumbres-superfood/>

González, Y. C. (2012). El Nuevo Día. Obtenido de <http://m.elnuevodia.com.co/nuevodia/sociales/la-columna-del-chef/167635-comida-de-vanguardia>

Hogares Providencia IAP. (s.f.). Metodología capítulo 4. Obtenido de <https://webquery.ujmd.edu.sv/siab/bvirtual/Fulltext/ADMC0000669/C4.pdf>

Levapan. ( 2017). Levapan. Obtenido de <http://www.institucionalcolombia.com/por-que-la-comida-colombiana-no-es-tan-reconocida-a-nivel-mundial/>

México, d. G. (Marzo de 2012). Secretaria de Economía. Obtenido de [https://www.economia.gob.mx/files/comunidad\\_negocios/industria\\_comercio/analisis\\_cadena\\_valor\\_frijol.pdf](https://www.economia.gob.mx/files/comunidad_negocios/industria_comercio/analisis_cadena_valor_frijol.pdf)

Obtenido de [https://www.mujerdeelite.com/guia\\_de\\_alimentos/322/frijol](https://www.mujerdeelite.com/guia_de_alimentos/322/frijol)

Olalde, M. O. (2007). Obtenido de <http://www.ucipfg.com/Repositorio/MLGA/MLGA-02/Unidad-3/lecturas/9.pdf>

Oliva Chávez, O. H. (26 de Abril de 2018). RIDE Revista Iberoamericana para la investigación y el Desarrollo Educativo. Obtenido de <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/93/412>

Organización de las Naciones Unidas. (s.f.). Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Obtenido de <https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals/goal-2-zero-hunger.html#targets>

Oxford. (s.f.). Oxford living Dictionaries. Obtenido de <https://es.oxforddictionaries.com/definicion/encuesta>

Palomo, E. (2017). Diario El Economista. Obtenido de <https://www.eleconomista.es/empresas-finanzas/agro/noticias/8745737/11/17/El-cultivo-de-remolacha-de-mesa-dispara-su-rentabilidad-gracias-al-aumento-de-la-demanda.html>

Region de Murcia Digital. (s.f.). Region de Murcia digital. Obtenido de [http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2714&r=ReP-23592-DETALLE\\_REPORTAJESPADRE](http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2714&r=ReP-23592-DETALLE_REPORTAJESPADRE)

Roberto Hernandez Sampieri. (2006). Metodologia de la investigacion, Cuarta Edicion. Obtenido de <https://seminariodemetodologiadelainvestigacion.files.wordpress.com/2012/03/metodologc3ada-de-la-investigacic3b3n-roberto-hernc3a1ndez-sampieri.pdf>

Rocha, D. P. (2014). universidad tecnica de babahoyo facultad de ciencias agropecuarias escuela de ingenieria agropecuaria. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/49000/655/6/T-UTB-FACIAG-AGROP-000030.pdf>

Tamara Otzen & Carlos Manterola. ( 2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>