



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS EMPRESARIALES

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE PROCEDIMIENTOS QUE  
REALIZA UN PROFESIONAL EN NUTRICIÓN EN EL ÁREA DE  
RESTAURACIÓN

SALAZAR PAZMIÑO JOSE ANDRE  
LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

MACHALA  
2017



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS EMPRESARIALES

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y  
TURISMO

ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE PROCEDIMIENTOS QUE  
REALIZA UN PROFESIONAL EN NUTRICIÓN EN EL ÁREA DE  
RESTAURACIÓN

SALAZAR PAZMIÑO JOSE ANDRE  
LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y

MACHALA  
2017



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS EMPRESARIALES

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y  
TURISMO

EXAMEN COMPLEXIVO

ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE PROCEDIMIENTOS QUE REALIZA UN  
PROFESIONAL EN NUTRICIÓN EN EL ÁREA DE RESTAURACIÓN

SALAZAR PAZMIÑO JOSE ANDRE  
LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

AGUILAR GONZALEZ FREDDY ERNESTO

MACHALA, 29 DE AGOSTO DE 2017

MACHALA  
29 de agosto de 2017

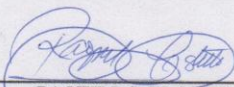
**Nota de aceptación:**

Quienes suscriben, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado Elaboración de un manual de procedimientos que realiza un profesional en nutrición en el área de restauración, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.



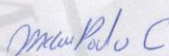
---

AGUILAR GONZALEZ FREDDY ERNESTO  
103768024  
TUTOR - ESPECIALISTA 1



---

CASTILLO FLORES RAQUEL  
0703747881  
ESPECIALISTA 2



---

CALLE INIGUEZ MELISSA PAULINA  
1103882096  
ESPECIALISTA 3

Fecha de impresión: jueves 10 de agosto de 2017 - 10:12

## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** SALAZAR PAZMINO JOSE ANDRE\_PT-010517.pdf (D29754553)  
**Submitted:** 2017-07-25 05:13:00  
**Submitted By:** titulacion\_sv1@utmachala.edu.ec  
**Significance:** 3 %

### Sources included in the report:

TRABAJO DE TITULACION ELSA.docx (D21104410)  
<http://www.monografias.com/trabajos43/manipulacion-alimentos/manipulacion-alimentos2.shtml>  
<http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=20640430011>

### Instances where selected sources appear:

3

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, SALAZAR PAZMIÑO JOSE ANDRE, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado Elaboración de un manual de procedimientos que realiza un profesional en nutrición en el área de restauración, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

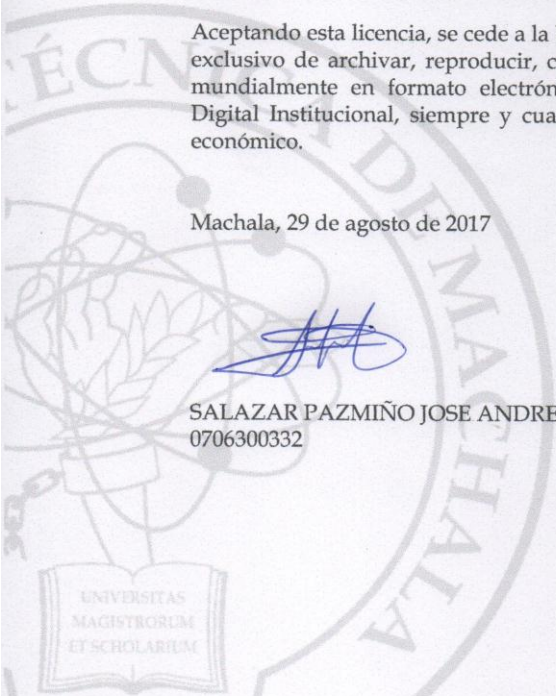
El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 29 de agosto de 2017



SALAZAR PAZMIÑO JOSE ANDRE  
0706300332



## **ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE PROCEDIMIENTOS QUE REALIZA UN PROFESIONAL EN NUTRICIÓN EN EL ÁREA DE RESTAURACIÓN**

### **RESUMEN:**

La investigación está basada en la elaboración de un manual de procedimientos que realiza un profesional en nutrición en el área de restauración, para ello se utilizó una guía para identificar las partes y la información necesaria para el diseño del manual. Utilizando la técnica de la entrevista y cuestionario para la obtención de información, una vez ejecutado este proceso se procedió a tabular los resultados y de esta forma realizar el manual. El manual está basado en 5 fases que representan los procedimientos que debe realizar un nutricionista al momento de diseñar un menú o dieta para el departamento de alimentos y bebidas de un establecimiento hotelero, una vez mencionado estos pasos, se toma como ejemplo el menú para un turista que se desempeña como nadador profesional, mismo que requiere de una dieta balanceada para satisfacer sus necesidades nutritivas.

De esta forma demostrar la importancia que tiene un profesional en nutrición en los departamentos de alimentos y bebidas de las empresas turísticas. Siendo esta industria la que actualmente está ayudando en la economía de las ciudades y países, es por ello que cada vez las personas se van volviendo más exigentes al momento de adquirir un producto o servicio, y lo que se quiere lograr es la satisfacción del cliente/turista.

### **PALABRAS CLAVES:**

Alimentos y Bebidas, Servicio, Procesos, Dietética y Nutrición, Turismo, Restauración.

**ABSTRACT:**

The research is based on the preparation of a manual of procedures performed by a professional in nutrition in the area of restoration. A guide is used to identify the parts and information necessary for the design of the manual. Using the technique of the interview and the questionnaire to obtain the information, once this process was performed a tabular processing of the results was performed and in this way the manual is performed. The manual is based on 5 phases that represent the procedures that should be performed by a nutritionist when designing a menu of the diet for the state of food and drinks of a hotel establishment, once these steps are mentioned, a tourist who performs as Professional swimmer, who requires a balanced diet to meet their nutritional needs.

In this way demonstrate the importance of a professional in nutrition in the food and beverage departments of tourism companies. Being this industry that is currently helping in the economy of cities and countries, that is why every time people became more demanding when purchasing a product or service, and what you want to achieve customer satisfaction Tourist.

**KEYWORDS:**

Food and Beverage, Service, Processes, Dietetics and Nutrition, Tourism, Restoration.



## **ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE PROCEDIMIENTOS QUE REALIZA UN PROFESIONAL EN NUTRICIÓN EN EL ÁREA DE RESTAURACIÓN**

|  |          |
|--|----------|
|  | <b>1</b> |
| 1.INTRODUCCIÓN   | 3        |
| 2. BASES TEÓRICAS  | 4        |
| 2.1. CONTEXTUALIZACIONES   | 4        |
| 2.2. RECOMENDACIONES GENERALES   | 5        |
| 2.3 ANÁLISIS Y DISEÑO DE PROCEDIMIENTOS  | 5        |
| 2.3.1 DELIMITACIÓN DEL PROCESO   | 5        |
| 2.4.RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN  | 6        |
| 3. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS  | 6        |
| 3.1. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA   | 9        |
| 4. DESARROLLO  | 10       |
| 4.1. ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE PROCEDIMIENTOS QUE REALIZA UN PROFESIONAL EN NUTRICIÓN EN EL ÁREA DE RESTAURACIÓN | 10       |
| 4.2.OBJETIVO(S) DEL MANUAL   | 10       |
| 4.2.1..OBJETIVO GENERAL  | 10       |
| 4.2.2..OBJETIVOS ESPECÍFICOS   | 10       |
| 4.3. PROCEDIMIENTOS  | 11       |
| 4.3.1.PREPARACIÓN Y ANÁLISIS   | 11       |
| 4.3.2. DISEÑO Y FORMULACIÓN  | 12       |
| 4.3.3. SELECCIÓN DE PROVEEDORES  | 12       |
| 4.3.4. ACOPIO Y TRANSFORMACIÓN   | 13       |
| 4.3.5. DISTRIBUCIÓN Y CONSUMO  | 14       |
| 4.4. ESQUEMA GRÁFICO DE LOS 5 PROCESOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA O MENÚ                                     | 16       |
| 4.5. EJEMPLO DE MENÚ   | 17       |
| 5. CIERRE  | 19       |
| 6. ANEXOS  | 20       |
| 7. BIBLIOGRAFÍA  | 21       |

# 1.INTRODUCCIÓN

Cada día el turismo y la hotelería han ido tomando más importancia en la economía de las ciudades, países etc. Es por ello que al existir el intercambio cultural de diferentes nacionalidades se conocerá más acerca de sus formas de vida y su gastronomía, es por ello que cada vez van saliendo nuevas tendencias como lo es el turismo gastronómico que ha venido desarrollándose más rápido es esta época. Por tal motivo ofrecer un producto de calidad nutricional y gustativa para el cliente se ha convertido en una necesidad de los diferentes establecimientos hoteleros y gastronómicos. (Flavián Blanco & Fandos Herrera, 2011, pág. 12). Siendo el objetivo principal del manual ayudar en la ejecución de procedimientos simples pero necesarios para entregar un plato saludable, nutritivo y rico. Donde influyen muchos factores al momento de la elaboración de una dieta o menú para un cliente o huésped en específico, puesto que no todas las personas tienen las mismas necesidades nutricionales.

Para la elaboración del manual se realizó una entrevista dirigida al personal operativo del departamento de cocina “Chef”, la cual se aplicó a 10 establecimientos hoteleros de la ciudad de Machala, los cuales están en categorías de 3 a 5 estrellas, que ofrecen el servicio de alimentos y bebidas, mediante la ayuda de una pequeña matriz que nos proporciona información relevante sobre el trabajo que se quiere realizar.

## 2. BASES TEÓRICAS

La labor de un nutricionista en el área de restauración es de gran importancia ya que no solo se realizan menús según la edad de las personas, también hay turistas con algún problema de salud o que realizan una actividad específica en donde deben seguir una dieta estricta y exigen al hotel que se les realice.

### **GUIA PARA LA ELABORACIÓN DEL MANUAL DE PROCEDIMIENTO**

#### 2.1. CONTEXTUALIZACIONES

- **Protocolo.**

“El protocolo se implanta como una necesidad social; es decir establece cómo se deben desarrollar actos importantes en la sociedad”. (Barquero & Fernández Sánchez, 2007, pág. 22).

- **El Alimento.**

“El alimento es una sustancia o producto que según sus características, aplicaciones, textura, componentes, preparación y estado de conservación, es susceptible al ser manipulado habitual e idóneamente en la nutrición y consumo humano”. (Publicaciones Vértice S.L., 2008 ).

- **Seguridad Alimentaria.**

Es el derecho de todos los consumidores de alimentos y bebidas, en donde las autoridades sanitarias deben exigir en todo establecimiento público y privado que ofrecen el servicio de restauración.

## **Nutrición.**

La nutrición es aquel proceso donde interfiere la ingesta de alimentos, digestión, transporte y metabolismo. Por el cual ser vivo utiliza para la transformación e incorporación de los diferentes nutrientes que pueda poseer dicho alimento, convirtiéndose en energía para reparar estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos (Publicaciones Vértice S.L., 2008 )

## 2.2. RECOMENDACIONES GENERALES

Este manual es basado en información recolectada de diferentes libros, documentos de revistas científicas, páginas web de instituciones y organizaciones que nos sirven de guía para la realización del manual. Existen muchas formas diferentes de realizar un tipo de procedimiento pero nos regimos en cumplir el objetivo del manual y es por ello que se realizarán los procesos rápidos pero que cumplen con los protocolos de seguridad tanto para quien ejecuta el procedimiento como para las personas que serán beneficiadas.

## 2.3 ANÁLISIS Y DISEÑO DE PROCEDIMIENTOS

### 2.3.1 DELIMITACIÓN DEL PROCESO

#### **¿Cuál es el procedimiento que se va a realizar?**

Se realizará un proceso sencillo de producción en donde se señalan las etapas que conlleva la transformación al momento de elaborar un producto o alimento.

#### **¿Dónde se inicia?**

Inicia al momento de diseñar el menú que se va a ofertar o la dieta que exija un cliente/huésped.

#### **¿Dónde termina?**

Termina cuando el cliente/huésped recibe sus alimentos logrando su satisfacción.

## 2.4.RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

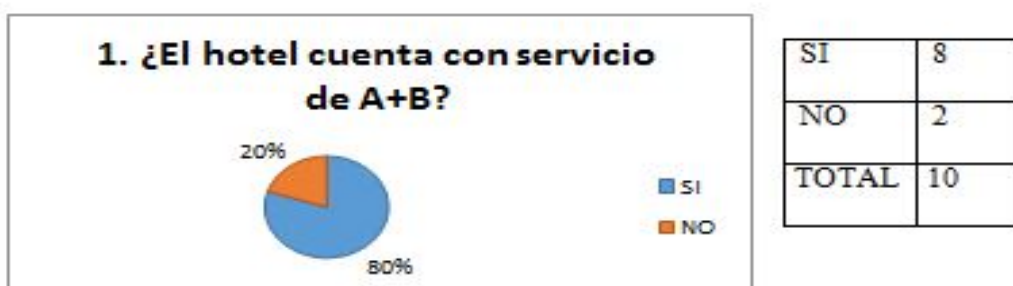
La información que se recolecta es de diversas fuentes como libros, revistas, y la principal que es la entrevista directa a representantes de algunos establecimientos hoteleros y que nos ayudará a justificar el por qué la elaboración de este manual.

Mediante la entrevista a los representantes se basaran en una matriz para recolectar la información específica que requiere el trabajo. (ANEXO 1 )

Mediante la entrevista que se realizó a representantes de 10 establecimientos hoteleros que ofrecen el servicio de alimentos y bebidas que se encuentran ubicados en el centro de la ciudad de Machala, se obtuvo los siguientes resultados:

## 3. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

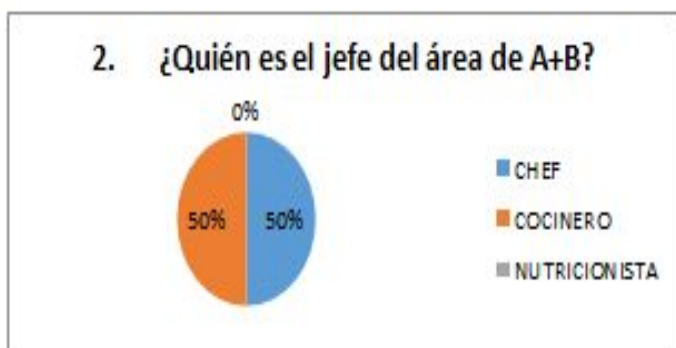
Con el propósito de determinar las necesidades que tiene los prestadores de servicios en función de Alimentos y Bebidas (A&B) se realizó una entrevista en la misma que obtuvieron los siguientes resultados:



**Elaborado por:** JOSÉ ANDRÉ SALAZAR PAZMIÑO

**Fuente:** ENTREVISTA DIRECTA (CUESTIONARIO)

El 80% de los establecimientos hoteleros de tipo hotel, ofrece el servicio de alimentos y bebidas, es decir cuentan con restaurante dentro del hotel, el mismo que puede ser de ingreso público, como para los huéspedes, y el 20% no cuentan con este tipo de servicio, ni tienen las condiciones para hacerlo.



|               |           |
|---------------|-----------|
| CHEF          | 5         |
| COCINERO      | 5         |
| NUTRICIONISTA | 0         |
| <b>TOTAL</b>  | <b>10</b> |

**Elaborado por:** JOSÉ ANDRÉ SALAZAR PAZMIÑO

**Fuente:** ENTREVISTA DIRECTA (CUESTIONARIO)

Mediante la entrevista se obtuvo que el 50% de los departamentos de alimentos y bebidas disponen de un chef, que es el jefe del área de A+B, estos en los hoteles más prestigiosos y mejor calidad, mientras que el otro 50% que son de menor calidad, su jefe de cocina son cocineros empíricos. Es decir que el de los 10 establecimientos ninguno posee los servicios de un nutricionista.

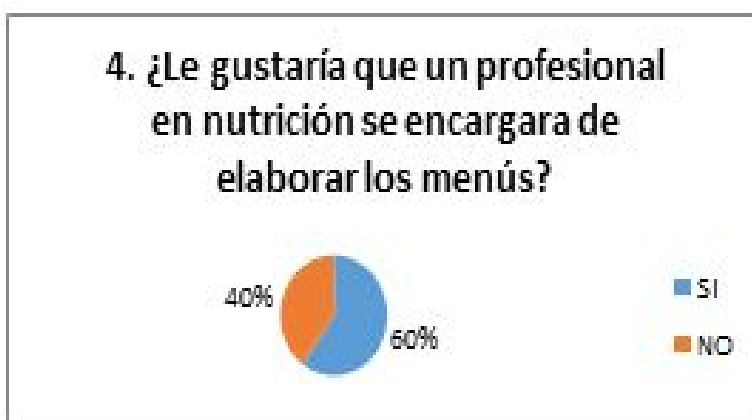


|                  |           |
|------------------|-----------|
| COMIDA TIPICA    | 9         |
| DIETA BALANCEADA | 1         |
| COMIDA CHATARRA  | 0         |
| <b>TOTAL</b>     | <b>10</b> |

**Elaborado por:** JOSÉ ANDRÉ SALAZAR PAZMIÑO

**Fuente:** ENTREVISTA DIRECTA (CUESTIONARIO)

Esta pregunta es de gran importancia para conocer el tipo de alimentación que los consumidores prefieren, dando por entendido que un 90% de jefes del área de A+B se basan en la comida típica y la infusión de estilos y sabores, porque es a lo que las personas están acostumbradas en su alimentación diaria, y solo el 10% que hace referencia a un establecimiento se basa en realizar su menú con comida balanceada o dieta para ejecutivos.



|              |           |
|--------------|-----------|
| SI           | 6         |
| NO           | 4         |
| <b>TOTAL</b> | <b>10</b> |

**Elaborado por:** JOSÉ ANDRÉ SALAZAR PAZMIÑO

**Fuente:** ENTREVISTA DIRECTA (CUESTIONARIO)

Se determinó que el 60% de los establecimientos si les gustaría que un profesional en nutrición se quien elabore los menús del área de A+B, porque de esta forma realizan una campaña de marketing ofertando dietas para el segmento de ejecutivos, ya que la zona no se encuentran es de gran movimiento, mientras que el 40% dijeron que no les pareciera útil un profesional en nutrición.

### **3.1. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA**

El motivo principal de realizar las entrevistas al personal que labora en la área de hotelería fue identificar si existen profesionales en nutrición laborando, no obstante el resultado fue negativo. Por la misma razón no conocen la importancia de poseer un nutricionista en el área de la restauración dentro de los establecimientos hoteleros.

“La elaboración de un menú nutricional requiere de planificación y su ajuste a la normativa de los procesos a cuales se tienen que adaptar las empresas de restauración colectiva” (Morán Fagúndez, y otros, 2013).

Por otro lado el costo de producción de una dieta balanceada para un determinado tipo de huésped/cliente es un poco alto, por lo que requieren de productos importados, seleccionado, entre otros. Entonces es por ello que estos establecimientos no realizan estos tipos de menús. (Aranda Palacios , 2014, págs. 3-4)

El sector de la hotelería es uno de los principales servicios que necesita el turista para su viaje, el cual también valora mucho la satisfacción que este obtuvo sobre el viaje, es por eso que si la persona o grupo de personas quedan satisfechos con los servicios del hotel, no solo lo recomendaran también ayudará al destino para ser visitado. El ofertar un servicio gastronómico de calidad nutricional dependiendo donde se encuentre el hotel será



de gran importancia para el viajero, al momento de realizar su actividades. (Monsalve Castro & Hernández Rueda , 2015, pág. 3)

#### 4. DESARROLLO

##### 4.1. ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE PROCEDIMIENTOS QUE REALIZA UN PROFESIONAL EN NUTRICIÓN EN EL ÁREA DE RESTAURACIÓN

El presente manual es realizado con el fin de demostrar la importancia que tiene un profesional en nutrición, en el área de restauración de la industria hotelera y gastronómica. Por tal motivo se demostrara ciertos procedimientos que realiza un nutricionista al momento de la elaboración de un menú o dieta para el público o clientes específicos de un restaurante. Gracias a la ayuda de la guía pudimos obtener la información correspondiente para la elaboración de este manual, basándonos en la situación actual de los establecimientos hoteleros que ofrecen el servicio de alimentos y bebidas en la ciudad de Machala.

##### 4.2.OBJETIVO(S) DEL MANUAL

###### 4.2.1..OBJETIVO GENERAL

Reconocer la importancia que tiene un profesional en nutrición en el área de restauración.

###### 4.2.2..OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las necesidades nutricionales de los consumidores.
- Conocer los procedimientos para la elaboración de una dieta.

### 4.3. PROCEDIMIENTOS

Son muchos los factores que intervienen al momento de manipular alimentos y bebidas, es por ello que desde la cosecha del alimento hasta como se presenta o integra en el resultado final, nos ayudará a obtener un producto de calidad nutricional para nuestro clientes. Es por ello que se puede decir que todos estos procedimientos son una red interdependiente de actores que participan ya sean directa o indirectamente de productos, bienes o servicios con el fin de complacer la necesidad alimentaria de una persona o grupos de individuos. (Ayala Ramirez & Castillo Girón , 2014, pág. 4)

Muchas empresas de catering exitosas tienen una gestión eficaz del entorno externo es decir una estrecha relación de sus “(clientes, proveedores, organismo reguladores y competidores), en el entorno interno su gestión se basa en (procesos clientes internos, tecnología y capital)”. (Falcón Acosta , Petersson Roldán , Benavides García , & Sarmenteros Bon, 2016, pág. 4)

Incluyendo algunos estos dos aspectos de la empresa tanto externo como interno, se logrará la mejora de procesos y por ende de productividad.

Los procedimientos se desarrollarán bajo 5 fases:

#### 4.3.1. PREPARACIÓN Y ANÁLISIS

Según (Romero García & Rodríguez Rodríguez , 2001, pág. 1) indican que los nutricionistas desempeñan un papel fundamental en la formulación de dietas alimenticias, es por ello que deben recopilar información, tener experiencia en el área, y basarse en teorías para evaluar un paciente, en este caso clientes.

Una vez que la persona está bien informada y preparada puede realizar el análisis de los exámenes que se les hiciera a los pacientes, clientes, huéspedes de un establecimiento hotelero el cual necesite una dieta en particular.

#### 4.3.2. DISEÑO Y FORMULACIÓN

En este paso el nutricionista se encarga de diseñar la dieta o menú para el o los clientes, como estábamos haciendo énfasis de la labor se ejerce en un hotel, sería entonces menús o dietas según las necesidades de los huéspedes, y de la calidad nutricional que se les ofrecerá mediante el servicio de alimentos y bebidas.

Con el desarrollo de la tecnología también se han inventado Apps, para el área de la salud, incluida en esta la nutrición y dietética. Incluso existen Apps para profesionales y Apps para pacientes, el cual para los profesionales su uso fue beneficioso permitiendo agilizar los procedimientos, con una menor tasa de error y aumento de la gestión y accesibilidad a datos. (San Mauro Martín , González Fernández , & Collado Yurrita , 2014, pág. 3)

#### 4.3.3. SELECCIÓN DE PROVEEDORES

En esta fase el nutricionista encargado de la dieta o menú, escogerá los mejores proveedores de alimentos, siendo este el principio para llegar a obtener los resultados deseados.

La tecnología avanza rápidamente en todas las áreas, incluso la agrícola es por ello que influye en el estado de los alimentos, es decir con qué tipo de maquinarias o transportes estos proveedores trabajan, el conocer estos aspectos nos ayuda a determinar si el producto fue elaborado en condiciones correctas y si es óptimo para la salud de las personas. (Cano Salazar , 2012, pág. 2)

### **¿Porque razón?**

Al saber escoger los alimentos y productos de calidad se obtiene al máximo las propiedades de estos, que es lo que se requiere para el resultado de la dieta o menú.

Si no se escogen bien los proveedores pueden que nos entreguen los alimentos y productos en malas condiciones o no en el estado que deseamos, provocando así algunas de las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA). Que según la organización mundial de la salud OMS forma parte de uno de los mayores problemas en el mundo, y estando en el ámbito del turismo, la hotelería y restauración puede ocasionar muchas más pérdidas tanta económicas, productivas, bajo prestigio de las empresas, también de pequeñas microempresas familiares que se dedican a la prestación de estos tipos de servicios. (López Aday , Rivero Álvarez , Martínez Torres, & Alegret Rodríguez , 2013, pág. 3)

#### 4.3.4. ACOPIO Y TRANSFORMACIÓN

Una vez que se elige quiénes serán los proveedores se realiza el proceso de acopio y almacenamiento de los alimentos o productos, teniendo en cuenta las propiedades organolépticas de los mismos, a que se refiere en identificar mediante los sentidos si un producto o alimento se encuentra en buen estado o no.

Lo que se busca de un alimento es que le aporte energía, promover y sustentar el crecimiento, mantener las funciones corporales, reemplazar o reparar tejidos y por supuesto satisfacer las necesidades nutricionales de los consumidores. Para eso es necesario que se encuentren en el estado propio y que al momento de su manipulación sea de forma correcta, es decir saber cómo trata cada alimento, con cuales otros pueden

ser integrados, etc. (López Aday , Rivero Álvarez , Martínez Torres, & Alegret Rodríguez , 2013, pág. 8)

#### 4.3.5. DISTRIBUCIÓN Y CONSUMO

Para la distribución de los alimentos ya elaborados es indispensable tener en cuenta cómo se va a presentar el producto terminado, no se puede realizar un buen menú y presentar en envases no agradables, para ellos se requiere de cristalería, vajilla y cubertería previamente desinfectada higiénicamente para poder emplatar.

Antes de llegar el producto a la mesa, o donde se encuentre el cliente se debe revisar que el espacio donde este va a ingerir los alimentos se encuentren limpios y ordenados, en un ambiente agradable para el consumo. También influye mucho la presentación de quien transporta los alimentos, si esta persona se encuentra totalmente pulcra dará un mensaje al cliente, que tanto el establecimiento como los procesos para la elaboración de los alimentos son saludables y de calidad.

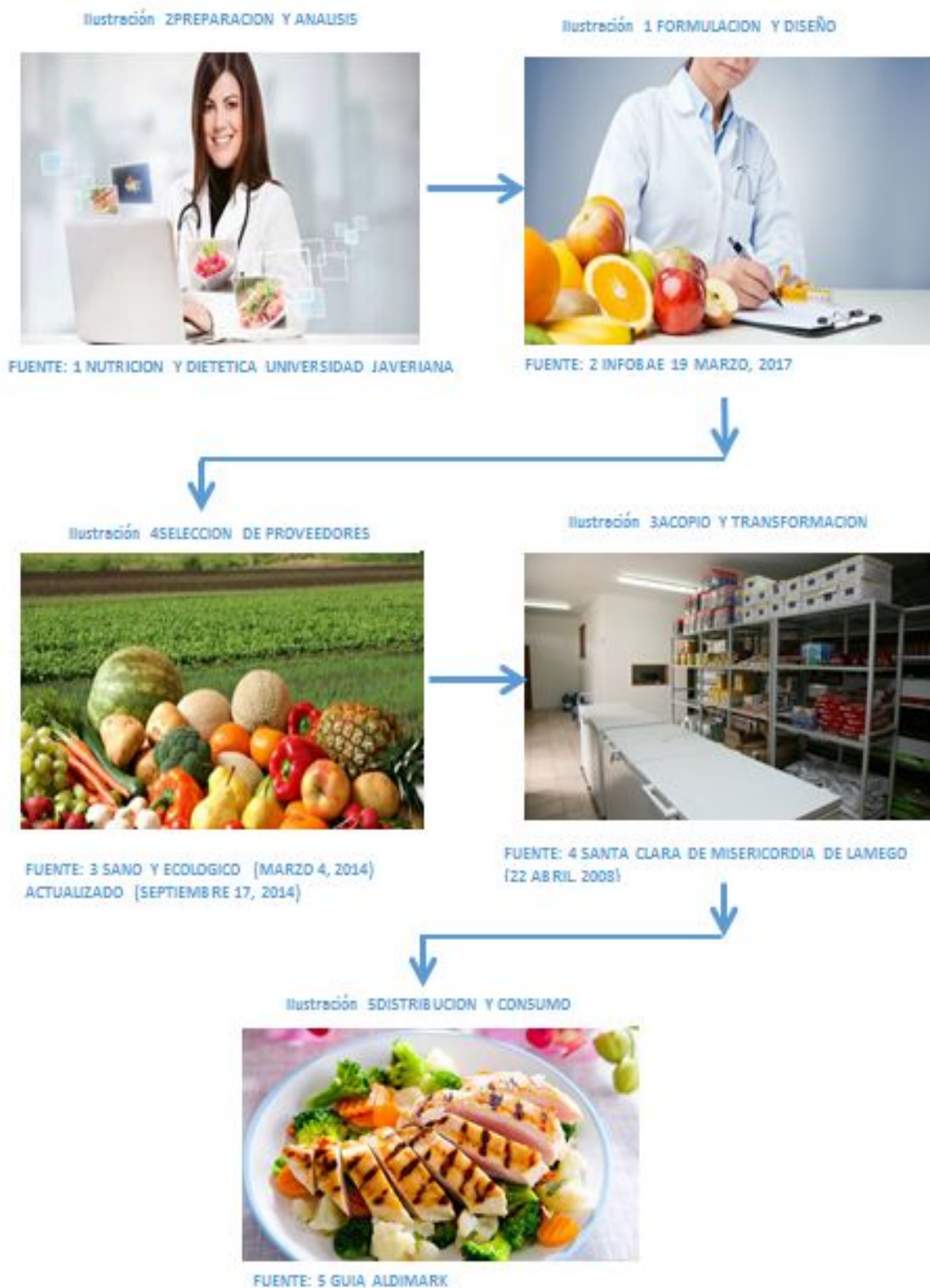
En otros países donde el turismo es de gran afluencia se desarrollarán estándares de calidad en los establecimientos que ofertan servicios a los turistas, con el fin de que no existan problemas como el ante señalado (ETA). (Pérez Fernández , 2014, pág. 2)

Para la elaboración de menús en áreas de restauración el profesional debe basarse en ciertos requisitos, que garanticen la calidad nutricional para quienes lo ingieran según sus necesidades.

Según (Valero Gaspar , y otros, 2016, págs. 3-4) en su trabajo mencionan los requisitos que ellos hicieron para evaluar la calidad de menús escolares, siendo un referente como aspectos en general para elaborar menús el área de restauración, estos son:

- **Requisitos nutricionales.**
  - Deberán de aportar energía según el tipo de actividad del cliente.
  - Deberán utilizar aceites vegetales monoinsaturados, y poliinsaturados.
  - Alimentos ricos en hidratos de carbono complejos.
  - La ingesta de estos tipos de alimentos deben ser calculadas para los días de consumo y la porción diaria, según como lo requiera.
- **Composición de los menús.**
  - Legumbres y carbohidratos
  - Verduras y hortalizas
  - Proteína
  - Frutas y lácteos
- **Variedad de los menús.**
  - Se realizará el menú teniendo en cuenta los diferentes alimentos, formas de elaboración, presentación, gusto y color. Deberá ser diferente pero con el mismo porcentaje nutricional según las necesidades de los clientes.
  - También se elaboran dietas específicas para personas con necesidades especiales (enfermedades, hábitos culturales o por religión).

#### 4.4. ESQUEMA GRÁFICO DE LOS 5 PROCESOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA O MENÚ



#### 4.5. EJEMPLO DE MENÚ

Los deportistas profesionales se rigen a estrictos programas de entrenamiento no solo físico también nutricional, ya que con un dieta estructurada para la necesidad de cada deporte, puede ser agilidad, fuerza, resistencia, agilidad mental, todo estos aspectos son considerados al momento de la elaboración del menú. (Toro , y otros, 2014, pág. 2)

Dependiendo de las capacidades del deportista, el tipo de actividad y temporada donde vaya a practicar, es necesario identificar las necesidades, incluso el clima en donde se encuentre la persona influye al momento de buscar lo alimentos necesarios para la elaboración de la dieta o menú, como referencia de (Hurtado Paz , 2012, pág. 5) la dieta de un nadador, el menú de un día para este es el siguiente:

#### Menú de un turista que es nadador profesional.

| <b>MENÚ DE UN NADADOR<br/>1 DÍA</b> |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>DESAYUNO<br/>(6:30 a.m.)</b>     | <b>LICUADO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 2 tazas de leche entera</li> <li>· 2 cda. Proteína</li> <li>· 1 taza fresas</li> <li>· 9 almendras</li> <li>· Endulzante</li> </ul> |
| <b>TENTEMPIÉ<br/>(8:30 a.m.)</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>· ½ taza de yogurt natural</li> <li>· 3 almendras</li> </ul>  |
| <b>TENTEMPIÉ<br/>(11:00 a.m.)</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ribosa</li> <li>· ½ taza de yogurt</li> </ul>   |



|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>ALMUERZO<br/>(1:00 p.m.)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 taza caldo de pollo con verduras</li> <li>· 120 gr.. Pollo asado</li> <li>· 1 taza calabacines al vapor</li> <li>· Ensalada al gusto con aceite de oliva</li> <li>· 1 naranja</li> <li>· ½ taza de gelatina preparada con leche</li> </ul>                           |
| <b>TENTEMPÍE<br/>(4:00 p.m.)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· ½ taza de yogurt</li> <li>· 2 cdtas. Queso crema</li> <li>· 15gr. Granola</li> </ul>   |
| <b>TENTEMPÍE<br/>(6:00 p.m.)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ribosa (fruta dulce)</li> </ul>  |
| <b>CENA (9:00 p.m.)</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 4 claras y 1 huevo en omelet con queso y jamón</li> <li>· 15gr. Jamón de pechuga de pavo</li> <li>· 15gr. Queso</li> <li>· ½ taza pico de gallo</li> <li>· 1 taza de leche con proteína</li> <li>· 2 porciones de fruta</li> <li>· 1 pan o tortilla de maíz</li> </ul> |

**Elaborado por: JOSÉ ANDRÉ SALAZAR PAZMIÑO**

**Fuente: ADASBA (la nutrición en la natación).**



**FUENTE: 6 TURISMO DEL GUSTO: ORTINFESTIVAL LA VENARIA**

## 5. CIERRE

El presente trabajo fue realizado con el fin de demostrar los procesos a seguir, no obstante se determinó que ningún profesional de nutrición labora en esta área, la calidad del servicio de alimentos y bebidas en algunos establecimientos no es del todo nutritiva y la poca información sobre la importancia que conlleva la elaboración de un menú.

Con el fin de cumplir el objetivo del trabajo se realizó un pequeño proceso, que con la ayuda de 5 fases se demuestra el protocolo que siguen los nutricionistas para diseñar un menú o dieta, tomando como prioridad las necesidades de o las personas que lo requieran.

Al finalizar estos procedimientos se tomó como referencia un menú para un día, de un turista (nadador profesional), dando a conocer de qué forma influye la alimentación en este tipo de actividades.

Al conocer la importancia de un nutricionista en el área de la hotelería y restauración se puede decir que existen muchas otras ofertas laborales en estas áreas, pero los establecimientos no reconocen el valor que pueden ganar al adquirir personal de esta índole, los beneficios y ventajas ante la competencia. Que con el desarrollo de la industria turística y hotelera, también las personas/turistas se vuelven más exigentes al momento de consumir un producto o servicio.

## 6. ANEXOS

**ANEXO 1 : FICHA LA ENTREVISTA**

Tabla 1 MATRIZ PARA LA ENTREVISTA

| <b>Matriz de ayuda para la Entrevista</b>  |           |           |                   |
|--|-----------|-----------|-------------------|
| <b>PREGUNTAS</b>   | <b>SI</b> | <b>NO</b> | <b>COMENTARIO</b> |
| <b>1. ¿El hotel cuenta con servicio de A+B?</b>  |           |           |                   |
| <b>2. ¿Quién es el jefe del área de A+B?</b>   |           |           |                   |
| · Chef   |           |           |                   |
| · Cocinero   |           |           |                   |
| · Nutricionista  |           |           |                   |
| <b>3. ¿En que se basan para realizar la carta o menú?</b>                                  |           |           |                   |
| · Comidas típicas  |           |           |                   |
| · Comidas rápidas  |           |           |                   |
| · Comidas nutritivas y/o dietas balanceadas  |           |           |                   |
| <b>4. ¿Le gustaría que un profesional en nutrición se encargará de elaborar los menús?</b> |           |           |                   |

**Elaborado por:** JOSÉ ANDRÉ SALAZAR PAZMIÑO

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Aranda Palacios , S. (septiembre-diciembre de 2014). Alimentación en México. *Cuicuilco* , 21(61), 373-378.
- Ayala Ramírez , S., & Castillo Girón , V. M. (Octubre-Diciembre de 2014). La distribución de alimentos y bebidas en México: una perspectiva desde el comercio tradicional. *Redalyc.org*, 23(4), 661-681.
- Cano Salazar , J. A. (julio-diciembre de 2012). La innovación en alimentos. *Revista LASALLISTA de investigación*, 9(2), 9-10.
- Falcón Acosta , O., Petersson Roldán , M., Benavides García , S., & Sarmenteros Bon, I. (enero-abril de 2016). Los métodos cuantitativos en la mejora de los procesos de catering. *Redalyc.org*, XXXVII(1), 70-77.
- Flavián Blanco, C., & Fandos Herrera, C. (2011). *TURISMO GASTRONÓMICO: estrategias de marketing y experiencias de éxito*. Zaragoza: UNE .
- Hurtado Paz , R. H. (07 de 2012). *ADASBA*. Obtenido de ADASBA:  
<http://adasba.org.ar/wp-content/uploads/2012/07/La-Nutricion-en-la-Natacion.pdf>
- López Aday , D., Rivero Álvarez , E., Martínez Torres, A., & Alegret Rodríguez , M. (2013). Enfermedades transmitidas por alimentos en Villa Clara. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 51(2), 203-213.
- Monsalve Castro , C., & Hernández Rueda , S. I. (enero-junio de 2015). Gestión de calidad del servicio en la hotelería como elemento clave en el desarrollo de

destinos turísticos sostenibles: caso Bucaramanga. *Revista Escuela de Administración de Negocios*(78), 162-173.

Morán Fagúndez, L., Rivera Torres, A., Irlés Rocamora, J. A., Jiménez Licera, E., González Sánchez, M. E., Gascón, A. E., . . . Almeida González, C. (Julio/Agosto de 2013). La planificación del menú escolar; resultado de un sistema de asesoría dietética para la educación a las recomendaciones nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 28(4), 1145-1150.

Pérez Fernández, J. M. (Enero-Junio de 2014). DIRECTIVA DE SERVICIOS Y TURISMO: EL NUEVO RÉGIMEN DE ACCESO Y PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS TURÍSTICOS Y SU CONTRIBUCIÓN AL INCREMENTO DE LA CALIDAD TURÍSTICA. *Revista de Derecho de la Unión Europea*(24), 257-318.

Publicaciones Vértice S.L. (2008). *Dietética y Manipulación de Alimentos*. Madrid: Editorial Vértice.

Romero García, M., & Rodríguez Rodríguez, J. E. (2001). SISTEMA EXPERTO PARA LA FORMULACIÓN DE DIETAS ALIMENTICIAS POR VÍA ENTERAL EN EL SER HUMANO (SEFDA). *UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS*, 4(8).

San Mauro Martín, I., González Fernández, M., & Collado Yurrita, L. (Julio de 2014). Aplicaciones móviles en nutrición, dietética y hábitos saludables; análisis y consecuencia de una tendencia a la alza. *Nutrición Hospitalaria*, 30(1), 15-24.

Toro, R., Mangas, A., Quesada, M., Rodríguez Rozety, M., Fournielles, G., Rodríguez Rozety, I., . . . Duran, M. C. (2014). Influencia de la dieta y el

ejercicio en el perfil proteómico de una población deportista. *Nutrición Hospitalaria*, 30(5), 1110-1117.

Valero Gaspar , T., Pozo de la Calle , S., Ruíz Moreno , E., Ávila Torres , J. M.,  
Varela Moreiras , G., & Cuadrado Vives , C. (Noviembre de 2016). Programa  
de comedores escolares de la Comunidad de Madrid(2001-2015): diseño,  
protocolo, metodología y actualización. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6),  
1201-1298.