

DISEÑO DE UNA OFERTA GASTRONÓMICA SALUDABLE PARA EL RESTAURANTE “PARAÍSO”, UBICADO EN LA HABANA, CUBA.

Design of a healthy gastronomic offer for the “Paraíso” restaurant, located in Havana, Cuba.

Beatriz Romani Bendig
bea_romani@ftur.uh.cu

Julia María Espinosa Manfugás
julia_espinosa@ftur.uh.cu

Anabel Fernández Hechevarría
anabelfh96@gmail.com

Facultad de Turismo de La Habana
Universidad de La Habana, Cuba

Resumen

En las últimas décadas la gastronomía se ha consolidado como un instrumento de definición de marca y de promoción del destino, en este contexto existe una tendencia encaminada al rescate de platos tradicionales, saludables y estilizados que devuelvan a cada país su identidad gastronómica y cultural. El presente estudio se realizó en un restaurante al que llamaremos “Paraíso” y tiene como propósito diseñar una propuesta de oferta gastronómica saludable. Fue aplicada una encuesta a la totalidad de los trabajadores de la instalación para determinar el nivel de conocimiento del personal y los directivos con respecto a la alimentación saludable y su aplicación en la restauración. El procesamiento de los datos implicó el cálculo de la frecuencia y de los porcentajes, así como la construcción de un diagrama de Pareto. La confiabilidad del instrumento se determinó a partir del cálculo del alfa de Cronbach. Se realizó además la evaluación nutricional de los platos que integran la oferta gastronómica del restaurante a través del programa estadístico CERES+. Los resultados evidenciaron que los aspectos vitales para los trabajadores encuestados sobre cómo el restaurante puede contribuir a potenciar el consumo de una alimentación sana son: velar por el cumplimiento de las normas de higiene, contar con una oferta gastronómica saludable, brindar información nutricional sobre las elaboraciones culinarias y mantener al personal de trabajo capacitado. De forma general se evidenció que en la oferta del restaurante no existe un equilibrio porcentual calórico en las elaboraciones, siendo excesivo el aporte de proteínas y de grasas en detrimento de los hidratos de carbono.

Palabras clave:

restaurante, oferta gastronómica, menú, alimentación saludable

Abstract

In recent decades, gastronomy has established itself as an instrument for brand definition and destination promotion, in this context there is a trend aimed at rescuing traditional, healthy, and stylized dishes that give each country its gastronomic and cultural identity. The present study was carried out in a restaurant that we will call "Paraíso" and its purpose is to design a proposal for a healthy gastronomic offer. A survey was applied to all the workers of the facility to determine the level of knowledge of the staff and managers regarding healthy eating and its application in the restoration. The processing of the data involved the calculation of the frequency and percentages, as well as the construction of a Pareto diagram. The reliability of the instrument was determined from the calculation of Cronbach's alpha. The nutritional evaluation of the dishes that make up the restaurant's gastronomic offer was also carried out through the CERES+ statistical program. The results showed that the vital aspects for the workers surveyed about how the restaurant can contribute to promoting the consumption of healthy food are: ensuring compliance with hygiene standards, having a healthy gastronomic offer, providing nutritional information on the elaborations culinary and keep staff trained. In general, it was evidenced that in the restaurant's offer there is no caloric percentage balance in the preparations, the contribution of proteins and fats being excessive to the detriment of carbohydrates.

Keywords:

restaurant, gastronomic offer, menu, healthy eating.

Recepción: 30.12.2021

Aceptación: 10.06.2022

Cite este artículo como: Romani-Bendeg, B., Espinosa-Manfugás, J., Fernández-Hechevarría, Anabel. (2021). Diseño de una oferta gastronómica saludable para el restaurante "paraíso", ubicado en La Habana, Cuba, *Revista Punto de Vista*, 12 (19), pp. 136-152.

1. INTRODUCCIÓN

El continuo crecimiento de la actividad turística en las últimas décadas ha venido acompañado de profundos y necesarios cambios que obligan a reformular periódicamente las diversas ofertas, con el fin de adaptarla a nuevas expectativas y requerimientos de los clientes.

Dentro de la oferta turística se incluyen diferentes servicios, entre ellos, el de alimentos y bebidas, el cual es un servicio de obligado consumo, que engloba una amplia gama de características, actividades y procedimientos y para el cual los clientes son cada vez más exigentes, por lo que resulta significativo conocer y mejorar la satisfacción del cliente con estos servicios (Espinosa, 2010); (Romaní et al., 2019).

Es sabido que la alimentación constituye un elemento fundamental y determinante en la calidad de vida de los seres humanos. Hoy día gracias a la abundante evidencia científica de la que se dispone, no existe duda alguna en cuanto a la relación directa que existe entre los hábitos alimentarios de los individuos y la salud. Igualmente, la forma de alimentarse es una expresión cultural de la sociedad (Romaní, 2010). De ahí que ante un escenario donde los turistas son cada vez más exigentes y conocedores de las nuevas tendencias de a la alimentación y la restauración se hace necesario brindar una oferta gastronómica saludable que proporcione además información nutricional. Se debe procurar, entonces, la presencia en el menú de platos saludables y equilibrados, provistos de los nutrientes, dígame hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua (Powell, 2013); (Ferreira, 2020) y que además sean elaboraciones culinarias variadas, atractivas y sabrosas.

En el caso específico de las instalaciones que brindan servicio de alimentos y bebidas en el sector turístico cubano se puede afirmar que a pesar de que existe una toma de conciencia creciente por parte de los restauradores sobre la necesidad de brindar una oferta saludable en los restaurantes y que la nutrición y la dietética son herramientas imprescindibles para su gestión, aún no se logra materializar este propósito en los restaurantes del destino (Carmona, 2018). Ante tal situación es preciso trabajar en la aplicación de los conceptos de nutrición, dietética y alimentación saludable al diseño de las cartas de los restaurantes.

De ahí que el objetivo general de este estudio haya sido diseñar una propuesta de oferta gastronómica saludable para el restaurante “Paraíso”, en tal sentido se cumplieron objetivos específicos relacionados con determinar el nivel de conocimiento de los trabajadores y directivos del restaurante con respecto a la alimentación saludable y su aplicación en la restauración, evaluar desde el punto de vista nutricional las elaboraciones que conforman el menú del restaurante y finalmente proponer un conjunto de platos que conformen una oferta gastronómica sana para la instalación.

2. MÉTODO

La investigación realizada tiene un enfoque cuantitativo y cualitativo por lo que se considera mixta, es de tipo descriptivo no experimental y de corte transversal. Para dar cumplimiento a los objetivos de la investigación se desarrolló el procedimiento de trabajo que se muestra en la figura 1. A continuación se describen cada una de las actividades realizadas.

2.1. Encuesta de opinión aplicada al chef, maître, cocineros y dependientes gastronómicos

Con el objetivo de conocer el nivel de conocimiento de los trabajadores y directivos del restaurante sobre la alimentación saludable y su aplicación en la restauración se aplicó la encuesta propuesta por Carmona (2018) a la totalidad de la población, o sea a todo el personal de las áreas de alimentos y bebidas (23 trabajadores), dígame chef, maître, cocineros y dependientes gastronómicos del restaurante objeto de estudio (Anexo 1).

El cuestionario consta de 6 preguntas, con respuestas tanto abiertas como cerradas. En el caso de las cerradas, estas se presentaron de las tres maneras existentes según Ruiz, (2002): dicotómicas (2 alternativas de respuesta-sí/no), policotómicas (varias opciones de respuesta) y analógica verbal (escala de tipo Likert), en este caso de cinco puntos, donde la escala para evaluar las afirmaciones del cuestionario es la siguiente: (1) Totalmente en desacuerdo; (2) En desacuerdo; (3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo; (4) De acuerdo; (5) Totalmente de acuerdo.

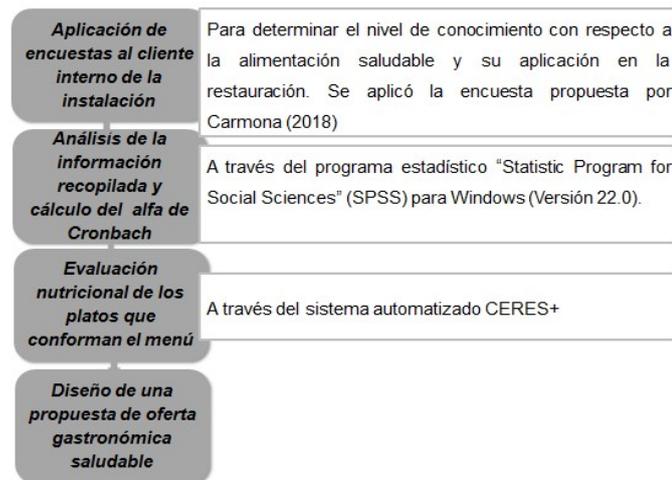


Figura 1. Procedimiento de trabajo. Fuente: Elaboración propia

Los resultados se procesaron a partir del cálculo de porcentajes. En el caso de la pregunta abierta se utilizó el diagrama de Pareto, esta herramienta permite discriminar entre las causas más importantes de un problema (los pocos vitales), y las que lo son menos (los muchos triviales).

Se realizó el cálculo de la confiabilidad de la encuesta aplicada. Existen diversos procedimientos para calcular la confiabilidad de un instrumento de medición. La mayoría de éstos pueden oscilar entre cero y uno, donde un coeficiente de cero (0) significa nula confiabilidad y el valor de uno (1) representa un máximo de confiabilidad (fiabilidad total, perfecta). Cuanto más se acerque el coeficiente a cero (0), mayor error habrá en la medición. Uno de los coeficientes de fiabilidad más utilizados es el Alfa de Cronbach (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). En este estudio se aplicó este coeficiente, según Hernández, Fernández y Baptista, (2010) si se obtiene un Alfa de Cronbach de 0.25 en la correlación o coeficiente, esto indica baja confiabilidad; si el resultado es 0.50, la fiabilidad es media o regular. En cambio, si supera el 0.75 es aceptable, y si es mayor a 0.90 la confiabilidad se considera como elevada. El procesamiento de los datos obtenidos a través de la encuesta se realizó a través del programa estadístico "Statistic Program for Social Sciences" (SPSS) para Windows (versión 22.0).

2.2. Evaluación nutricional de las elaboraciones culinarias que integran la oferta gastronómica del restaurante "Paraíso"

Con el objetivo de evaluar nutricionalmente la oferta gastronómica se desarrollaron cuatro etapas que se esbozan a continuación:

1. Familiarización con las elaboraciones culinarias a evaluar: Para esto se realizó una lectura de los platos presentes en la oferta, así como los ingredientes utilizados y la descripción de su elaboración y características.
2. Obtención y análisis de las fichas técnicas con el objetivo de precisar ingredientes y gramajes, es decir, la ración expresada en gramos.

3. Realización de cálculo aritmético simple para estimar las cantidades de cada macronutriente presente en la elaboración, así como la cantidad de kilocalorías. La cantidad total de cada macronutriente será la suma de lo que aporta cada ingrediente que integra la preparación. Se determinaron como variables el aporte energético, proteico, lipídico y de hidratos de carbono y se reporta además el contenido de colesterol por ser uno de las componentes que más interés despierta por su incidencia en la aparición de enfermedades cardiovasculares.
4. Los valores obtenidos se compararon con las recomendaciones nutricionales diarias ponderadas propuestas por Triana et. al (2008), (energía: 2300 Kcal, proteína: 69 g, grasa: 53 g, hidratos de carbono: 385 g y colesterol 300 mg), se tuvo en cuenta, además, que en el restaurante se realiza el evento de almuerzo o cena, por lo que la distribución de la energía corresponde al 30% del total en cada uno de ellos, según sea el caso (Bilbao, 2014).
5. La contribución porcentual calórica de cada uno de los nutrientes que aportan energía se calculó mediante la siguiente fórmula:

$$\% \text{ Energía} = \frac{\text{Gramos nutriente} \times \text{Densidad energética del nutriente}}{\text{Energía del plato}} \times 100$$

El análisis se realizó en función de la distribución energética de cada nutriente; donde los rangos aceptables de distribución de macronutrientes (RAM), o sea, los intervalos en que se deben mover estos para que la dieta sea correcta según Triana et al. (2008) son:

PROTEÍNAS, 10-15%, VALOR MEDIO: 12 %,
GRASAS, 15-25%, VALOR MEDIO: 20 %
HIDRATOS DE CARBONO, 60-75%: VALOR MEDIO: 68 %

En cuanto a comprobar si la energía es adecuada, Bilbao (2014) plantea que se procede mediante la siguiente ecuación:

$$\text{Adecuación de energía (\%)} = \frac{\text{Energía planificada}}{\text{Energía recomendada}} \times 100$$

Energía: Adecuado: > 90% y ≤ 110% o Inadecuado: ≤ 90% o > 110%

Se analizaron la totalidad de las elaboraciones culinarias que integran la oferta del restaurante (36 platos). Los cálculos se realizaron a partir del sistema automatizado CERES+. Este sistema permite el procesamiento de los datos a través de un considerable número de cálculos dietéticos, tales como energía, nutrientes y grupos de alimentos básicos consumidos, porcentajes de adecuación, y contribución a la energía alimentaria de nutrientes seleccionados (Rodríguez y Mustelier, 2013).

2.3. Propuesta de alternativas de menús saludables

Para el diseño de la propuesta se realizaron dos encuentros con el Chef y el Maître de la instalación con el objetivo valorar y proponer un grupo de elaboraciones culinarias que reunieran características cualitativas y cuantitativas, se consideró para ello: género de alimento, métodos de cocción saludables, gramaje y tendencias culinarias. Estas fueron diseñadas de manera tal que satisfagan lo propuesto por Triana et al. (2009). Posteriormente se procedió a evaluar el contenido nutricional de la propuesta a través del sistema CERES+.

3. RESULTADOS

3.1. Determinación del nivel de conocimiento de los trabajadores y directivos del restaurante con respecto a la alimentación saludable y su aplicación en la restauración

La tabla 1 presenta una caracterización de la muestra seleccionada. Como se puede observar, la totalidad de los encuestados superan los 20 años, mientras que el 85.7 % declara encontrarse en el rango entre los 41 y los 60 años.

Según los resultados obtenidos, el 66.7 % de los encuestados son hombres y solamente el 19% representa a las mujeres, prevaleciendo el sexo masculino en la instalación, hecho que es frecuente en este tipo de ámbito laboral. En cuanto a la variable "Nivel escolar" más de la mitad de la muestra analizada declara haber vencido sus estudios hasta el 12mo grado (52.4 %), le siguen los que alcanzaron el nivel superior con un 28.6 % y solo el 4.8 % representa a los trabajadores con 9no grado. El 100% de los encuestados expresan tener formación especializada en la actividad que realizan, mientras que en relación con los años de experiencia el mayor porcentaje (81 %) afirma laborar en el sector por más de 20 años.

VARIABLES	CATEGORÍAS DE RESPUESTA	%
EDAD	21-40 años	14.3
	41-60 años	85.7
SEXO	Femenino	19
	Masculino	66.7
NIVEL ESCOLAR	9no Grado	4.8
	12mo Grado	52.4
	Superior	28.6
FORMACIÓN ESPECIALIZADA	Si	100
AÑOS DE EXPERIENCIA	6-20	19
	Más de 20 años	81

Tabla 1. Caracterización de la muestra. Datos generales de los encuestados. Fuente: Elaboración propia

La figura 2 muestra las respuestas al indagar sobre cuál será el futuro de los restaurantes. De los 6 criterios propuestos, el que obtuvo mayor porcentaje fue "brindar placer gastronómico", opción que fue escogida por más de la mitad de los encuestados para un 61.9 %. Esto se debe a que el acto de salir a comer fuera de casa responde no solamente a la necesidad del organismo humano de alimentarse, sino que es también una búsqueda de nuevas experiencias y vivencias placenteras a través de la comida. Sin embargo, resulta contradictorio que el indicador "ser generador de experiencias sensoriales" quedara en un cuarto lugar, tan alejado del primero con un 23.2 %, ya que el placer gastronómico y las experiencias sensoriales están estrechamente relacionadas, siendo incluso cada vez mayor esta relación en la gastronomía moderna.

El segundo lugar lo ocupó el planteamiento que expone a los restaurantes como "un espacio para la defensa de la identidad de los destinos". Según Montecinos (2014) la buena cocina es expresión máxima de la cultura, que infunde vida al individuo y al mismo tiempo consolida el legítimo orgullo de su identidad. Como se analizó anteriormente, las nuevas tendencias de la restauración defienden que la gastronomía basada en la conexión de los alimentos y las bebidas con la historia y la tradición brindará confianza a los consumidores (Silva, 2017); (Balanzino, 2018) y que el interés por lo auténtico e identificativo de un destino adquiere cada vez mayor relevancia y popularidad. El 38.1 % de los encuestados apoyan este argumento.

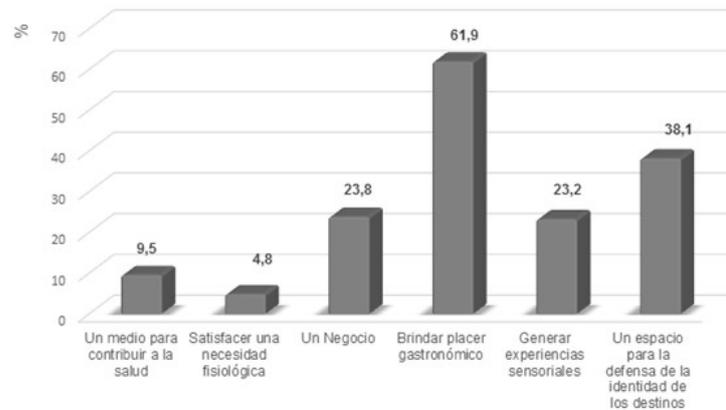


Figura 2. Opiniones sobre "El futuro de los restaurantes es antes que todo". Fuente: Elaboración propia.

A pesar de la diversidad de establecimientos gastronómicos que existen hoy en día en cuanto a concepto, tipología, oferta y otros muchos aspectos, todos los restaurantes tienen en común el principio básico e invariable de ser establecimientos comerciales y públicos donde se paga por la comida y la bebida. De este razonamiento se deriva que el 23.8 % de los encuestados consideran que el futuro de los restaurantes es continuar siendo antes que todo "un negocio", ocupando esta opción el tercer lugar.

Por otro lado, se observa que, solo el 9.5% de los trabajadores visualizan las instalaciones que brindan servicio de alimentos y bebidas como un medio para contribuir a la salud, lo que ubica este criterio en el penúltimo lugar de selección, superando solamente al porcentaje más bajo (4.8 %) que corresponde al indicador "satisfacer una necesidad fisiológica". Este resultado confirma el desconocimiento que tiene el personal del establecimiento en torno al papel que pueden desempeñar los restaurantes del destino como promotores de una alimentación saludable.

Además de consumir productos de calidad, para llevar una dieta equilibrada es importante prestar atención a cómo se cocinan los alimentos. Existen métodos y técnicas de cocción que no solo afectan la cantidad de nutrientes de las preparaciones, sino que además pueden hacer que el aporte calórico de las mismas varíe significativamente. Por tal motivo, la figura 3 muestra el nivel de conocimiento del cliente interno en cuanto a las técnicas de cocción de alimentos que se consideran saludables.

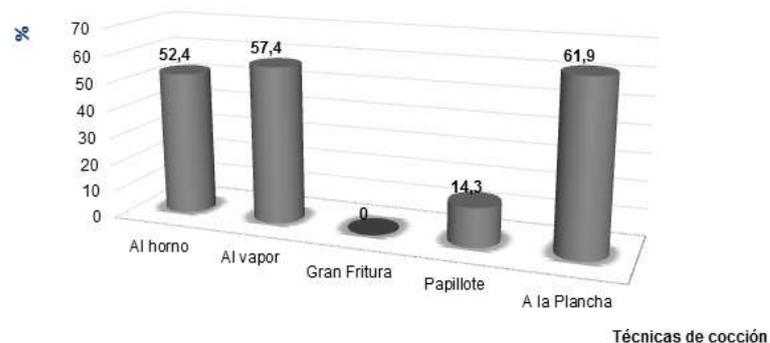


Figura 3. Técnicas de cocción consideradas como saludables según la opinión del cliente interno. Fuente: Elaboración propia.

El mayor número de respuestas fueron acertadas, concentrándose en técnicas clásicas y saludables, que no provocan pérdidas apreciables en la composición nutricional de los alimentos.

La cocción "a la plancha" consiste en cocinar el producto sobre una superficie plana, sometiéndolos a la acción directa del calor por contacto, requiere de una cantidad mínima de aceite, el 61.9 % identificó esta opción como saludable. El 57.4 % seleccionó la cocción "al vapor", una de las técnicas más saludables.

Por su parte, el 52.4 % representa a los que seleccionaron la opción "al horno". Mediante esta técnica se someten los alimentos a la acción del calor seco producido por un horno o asador. Se favorece la conservación de los nutrientes al formarse la "costra protectora" que concentra los minerales y que influye muy poco en el contenido de vitaminas; también puede contribuir a desengrasar la carne y las aves si se procura eliminar el jugo que desprenden; es decir, hay que pinchar la piel con la punta del cuchillo para que la grasa fluya; de manera que solamente se aproveche la parte no grasa del jugo (Espinosa, 2010).

El papillote es una técnica culinaria proveniente de Francia que consiste en cocer los alimentos dentro de un envoltorio resistente al calor. Es muy conveniente su utilización en productos de consistencia blanda como pescados y hortalizas. A través del papillote se obtienen olores y aromas más intensos que quedan atrapados en la cámara formada por la envoltura; además se consiguen grandes resultados en lo que se refiere a textura, sabor y propiedades finales de los alimentos. Es una opción saludable para los comensales. Con esta técnica los ingredientes se cuecen con el vapor que desprenden y con su propio jugo, por lo que los alimentos conservan sus nutrientes y no precisan apenas de la adición de grasas. Los resultados son platos de gran sabor, bajos en calorías y fáciles de digerir. Sin embargo, en la encuesta aplicada, solamente 3 de los encuestados reconocieron la cocción "al papillote" como una técnica saludable, lo que representa el 14.3% de la totalidad de la muestra, esto indica que a pesar de que los encuestados logran identificar como saludable las técnicas tradicionales: "al horno", "al vapor" y "a la plancha", existe desconocimiento sobre otras también saludables pero más novedosas. Como aspecto positivo se debe mencionar que la totalidad de los trabajadores reconoce la técnica de la Gran Fritura, como no saludable.

La figura 4 expresa el por ciento "de acuerdo" y "totalmente de acuerdo" de los encuestados en cuanto a un grupo de afirmaciones. Como se puede observar, la mayor cantidad de opiniones (90.5 %) coincide en que el personal del restaurante debe estar preparado para orientar al cliente sobre las características nutricionales de la oferta.

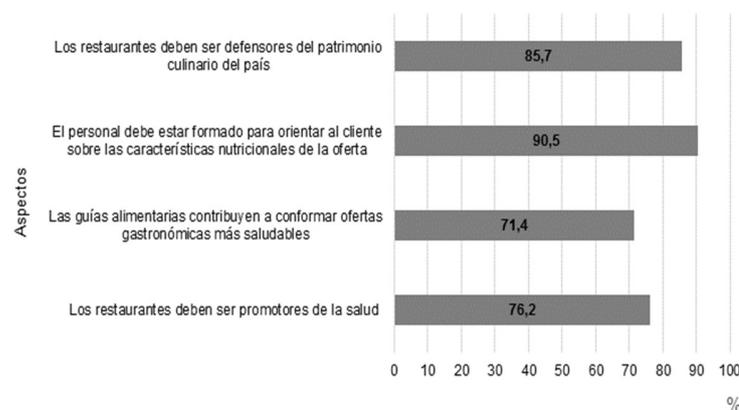


Figura 4. Porcentaje "de acuerdo" y "totalmente de acuerdo" a las afirmaciones. Fuente: Elaboración propia

El 85.7 % afirma que los restaurantes deben ser defensores del patrimonio culinario del país. Los encuestados reconocen el papel protagónico de los restaurantes en esta tarea, por lo que se debe trabajar para incrementar la presencia de la cocina tradicional cubana en las entidades que brindan servicio de alimentos y bebidas en el sector turístico, no solo elevando la calidad del servicio, sino brindando además una oferta estilizada de sus platos. El 76.2 % de la muestra declara que está totalmente de acuerdo en que los restaurantes deban ser promotores de salud para el cliente. Esto evidencia la importancia que le confieren al hecho de que el comensal cada vez desea alimentarse de una mejor manera, sin dejar de deleitarse con sabrosas elaboraciones y disfrutar de experiencias y sensaciones diferentes (Ansón, 2017). Los encuestados consideran (71.4 %) que las guías alimentarias son importantes para la conformación de ofertas gastronómicas más saludables, es fundamental esta perspectiva ya que las guías son un documento técnico inestimable para cumplimentar este propósito.

Se indagó sobre opinión de los encuestados sobre los aspectos que caracterizan a una alimentación saludable, las respuestas giraron en torno a cuatro aspectos fundamentales:

- Consumir productos frescos y de buena calidad, con el mínimo de aditivos químicos y de conservantes, lo que asegura que el alimento posea intactos la totalidad de sus nutrientes y los aporte a nuestro organismo.
- Preparar los alimentos haciendo uso de técnicas de cocción saludables, que ayuden a capturar mejor el sabor del producto y a retener sus nutrientes, sin agregar cantidades excesivas de grasa ni de sal.
- Cumplir con las medidas higiénico - sanitarias durante la conservación, manipulación y preparación de los alimentos. Ingerir alimentos en perfecto estado y seguros para el consumo.
- Procurar incorporar a la alimentación platos equilibrados, que contengan alimentos de los diferentes grupos y en las porciones adecuadas.

En la figura 5 se presenta un diagrama de Pareto con las opiniones del cliente interno sobre como el restaurante puede contribuir a potenciar el consumo de una alimentación sana en los clientes.

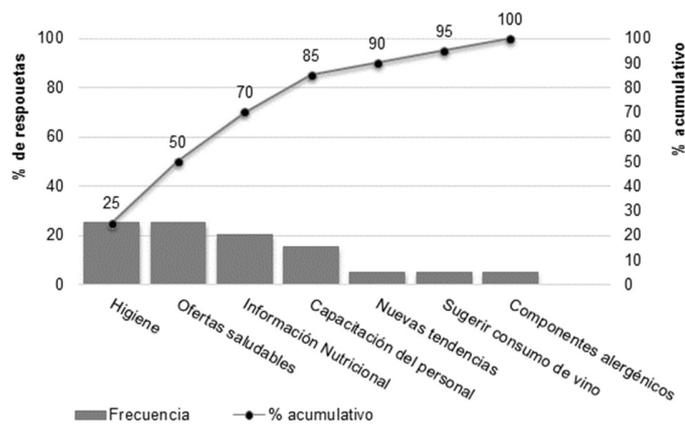


Figura 5. Diagrama de Pareto. Opiniones de los encuestados sobre como el restaurante puede contribuir a potenciar el consumo de una alimentación sana en los clientes. Fuente: Elaboración propia

Es posible apreciar que el 85 % del total de opiniones es representado por 4 de los 7 aspectos analizados. Ellos constituyen los vitales valorados por los encuestados sobre como el restaurante puede contribuir a potenciar el consumo de una alimentación sana, estos son: velar por el cumplimiento de las normas de higiene e inocuidad de los alimentos en la instalación, contar con una oferta gastronómica saludable en el restaurante, brindar información nutricional sobre las elaboraciones culinarias y mantener un personal de trabajo capacitado y actualizado en el tema.

La tabla 2 muestra los resultados del coeficiente Alfa de Cronbach aplicado al cuestionario de manera global. El valor obtenido es mayor que 0.70, valor establecido por (Hernández, Fernández y Baptista, 2010) para considerar una fiabilidad aceptable, lo que confirma que el cuestionario tiene coherencia en su estructura y escala de medición.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,725	10

Tabla 2. Resultados del coeficiente α de Cronbach. Encuesta al cliente interno. Fuente: SPSS, versión 22.0

3.2. Resultados de la evaluación nutricional de las elaboraciones que conforman el menú del restaurante

En la tabla 3 se presenta la información nutricional de los platos que conforman las entradas frías de la carta, de forma general las elaboraciones de mayor aporte calórico son el Jamón serrano (956.54 Kcal) y la Tabla de selección de quesos (702.87 Kcal), en ambos casos esta cantidad excede las recomendaciones de energía ponderadas para un evento de almuerzo o cena (690 Kcal). Con respecto a las proteínas todas las preparaciones superan la recomendación (21 g), con excepción de El viejo y el mar (18.5 g), que, aunque no sobrepasa el valor recomendado sigue siendo un valor elevado considerando que es sólo un entrante, de igual forma ocurre con las grasas; mientras que con los hidratos de carbono ocurre todo lo contrario, resultan muy bajos, no se llega a alcanzar en ningún caso el valor recomendado de 116 g para el evento. En el cuanto al colesterol, el único plato que no excede los valores recomendados es el Salmón marinado.

Nombre del plato	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)
Langostinos del golfo	384.67	26.83	20.84	22.77	140.4
Ceviche caribeño	253.09	30.89	8.36	12.32	174
El viejo y el mar	518.37	18.5	43.29	9.65	134.72
Coctel de langosta	331.15	20.26	18.56	20.3	215.4
Salmón marinado	479.27	25.79	37.54	13.19	37.25
Tabla de selección de quesos	702.87	31.88	38.13	57.68	107.4
Jamón serrano	956.54	86.22	40.91	62.23	175

Tabla 3. Información nutricional de los platos que conforman las entradas frías de la carta. Fuente: Elaboración propia.

La información nutricional que se muestra en la tabla 4 corresponde a los platos que integran el grupo de las entradas calientes. Las tres elaboraciones que se presentan sobrepasan considerablemente el aporte calórico recomendando, al igual que la cantidad de proteínas, grasas, hidratos de carbono y colesterol. De ellas, la elaboración de Crepes de vegetales es la de más alto valor energético (1430.05 Kcal) y de macronutrientes; en cuanto a colesterol, esta preparación contiene más 300 mg, cantidad diaria recomendada para la ingestión según Triana et al. (2008).

Nombre del plato	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)
Crepes de vegetales	1430.05	65.48	75.77	139.39	331.48
Tapas de mariscos	1139.68	48.19	61.96	127.87	178.3
Pica-pica del chef	914.63	44.54	54.68	129.8	107

Tabla 4. Información nutricional de los platos que conforman las entradas calientes de la carta. . Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a la oferta de las sopas de la carta (tabla 5) la Crema Paraíso es la que arrojó los valores más elevados con respecto a las kilocalorías y a las grasas (946.27 Kcal y 70.39 g respectivamente), lo cual se entiende debido

a que cuenta dentro de sus ingredientes con abundantes cantidades de crema de leche, leche, mantequilla y harina; alimentos ricos en este tipo de nutrientes. En cuanto al resto de elaboraciones, la Cazuelita colonial presenta un exceso en proteínas (44.35 g) y colesterol (244 mg), en este caso está dado porque en su preparación se incorporan alimentos como pescado, langosta, camarón y calamares, géneros que son fuente importante de estos nutrimentos.

Nombre del plato	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)
Cazuelita colonial	278.6	44.35	5.99	2.5	244
Crema Paraíso	946.27	15.88	70.39	51.09	120.1
Sopa noche de París	236.22	5.12	22.22	2.64	62.8
Gazpacho marinero	622.47	20.31	32.75	63.49	45.88

Tabla 5. Información nutricional de los platos que conforman las sopas de la carta. Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar, el Gazpacho marinero es el plato que mayor contenido de hidratos de carbono aporta, debido a la utilización de pan baguette en su confección, en esta preparación los contenidos de proteína se deben al camarón, mientras que el queso parmesano y el aceite de oliva contribuyen a las cantidades de grasa en el plato (32.75 g), las cuales duplican el valor recomendado. La sopa noche de París es la preparación que menor kilocalorías y proteínas aporta, lo cual la hace un entrante apropiado para darle paso al plato principal y disponer de un margen para el consumo de nutrientes.

La tabla 6 muestra la información nutricional de los platos que conforman las sugerencias del chef. Este grupo está compuesto por 4 elaboraciones en las que el producto principal es la langosta. Los resultados indican que ninguno de los platos cumple con los valores recomendados en cuanto a aporte de nutrientes, todos sobrepasan el límite establecido; con respecto a los hidratos de carbono, la excepción son la Langosta mariposa y la Langosta a la cubana que muestran valores inferiores a los recomendados, esta última presenta una cantidad de kilocalorías (686.2 Kcal) muy próxima a lo que se debe ingerir en este caso en particular.

Nombre del plato	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)
Langosta mariposa	899.75	78.62	43.22	35.06	843.8
El Pilar	1926.11	102.8	47.86	261.96	979.75
Langosta thermidor	1925.82	118.24	94.74	138.85	1259.55
Langosta a la cubana	686.62	40.54	36.5	47.9	400

Tabla 6. Información nutricional de los platos que conforman las sugerencias del chef. Fuente: Elaboración propia

Se debe señalar que los valores de colesterol en estas elaboraciones son excesivamente altos, alcanzando valores elevados, sobre todo en dos de los platos (Langosta thermidor con 12590.55 mg y El Pilar con 979.75 mg), en tal sentido Carbajal (2013) plantea que el colesterol, en cantidades adecuadas, es esencial para nuestro organismo. Es un componente importante de las membranas celulares, es el precursor en la síntesis de sustancias como la vitamina D y las hormonas sexuales, entre otras, e interviene en numerosos procesos metabólicos. Una parte importante de la cantidad necesaria puede ser sintetizada en nuestro cuerpo, en el hígado (colesterol endógeno; el hígado fabrica unos 800 a 1500 mg de colesterol al día), y el resto, generalmente una cantidad pequeña, procede de los alimentos (colesterol exógeno; exclusivamente de los de origen animal, pues no existe en los productos vegetales). Sin embargo, la ingesta excesiva de colesterol y los contenidos de Low Density Lipoprotein (LDL) promueven el incremento de colesterol sérico por encima de los niveles recomendables, lo que favorece la génesis de la aterosclerosis, la cual, es el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, de ahí la importancia de modular su consumo en la dieta Carbajal (2013).

En la tabla 7 se encuentran los ocho platos que componen las especialidades de la carta con su respectiva información nutricional. El aporte energético en todos los casos supera con creces las 690 Kcal que se

recomiendan para un evento de almuerzo o cena, los valores más altos se encuentran en el Gran plato Hemingway (1271.53 Kcal), el Papa & Mary (1409.03 Kcal) y el Pincho de langostinos (1252.74 Kcal).

Nombre del plato	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)
Gran plato Hemingway	1271.53	89.77	77.48	51.57	408.32
Kayuca mixta al mirepoix	722.72	50.94	23.1	74.37	341.01
Papa & Mary	1409.03	59.58	121.71	17.92	473.88
Langostinos flameados al ron	853	86.44	36.66	15.31	525.1
Pincho de langostinos	1252.74	49.72	49.29	155.16	268.8
Filete de salmón en salsa virgen	950.34	53.67	76.35	15.54	120.25
Filete de pescado al estilo Hemingway	811.92	78.5	28.74	50.54	301.09
Filete de pescado a la parrilla	800.62	47.02	48.21	41.89	140.1

Tabla 7. Información nutricional de los platos que conforman las especialidades de la carta. Fuente: Elaboración propia

Las proteínas, las grasas y el colesterol se comportan de igual manera con valores muy elevados destacando en cuanto a proteínas el Gran Plato Hemingway (89.77g) y los Langostinos flameados al ron (86.44 g). En el caso específico de los hidratos de carbono una vez más se aprecia bajos contenidos, siendo los Langostinos flameados al ron (15.31 g), el Filete de salmón en salsa virgen (15.54 g) y el Papa & Mary (17.92 g) los platos que menos aportan en este sentido. El 50% de los platos tiene valores de colesterol superiores a lo recomendado para el consumo diario.

Dentro del grupo de las carnes, (tabla 8) se destaca como plato altamente energético el filete Chateaubriand cuyo aporte es 1231.73 Kcal, también tiene una contribución enorme de proteínas, consideradas de alto valor biológico.

Nombre del plato	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)
Chateaubriand	1231.73	112.93	76.04	26.79	687.41
Bistec de res Florida	925.08	50.45	67.12	30.07	183.5
Cordero al estilo Papa	1094.59	51	66.75	52.61	200
Cazerola de pollo Gregorin	968.89	92.8	45.56	35.42	281.85

Tabla 8. Información nutricional de los platos que conforman las carnes. Fuente: Elaboración propia

Es necesaria en la alimentación la presencia de proteínas ya que contribuyen al aumento de la masa magra y de la función inmunológica, sin embargo, no deben excederse las cantidades recomendadas. Estudios recientes destacan la toxicidad por sobrecarga de aminoácidos, suponiendo un estímulo estresante para el riñón pudiendo llegar a afectar su función excretora; además el consumo excesivo de proteínas animales se asocia con una elevada ingesta de grasas saturadas, factor de riesgo importante para el origen de las enfermedades ateroscleróticas (Rivero, 1994), como se evidencia en la tabla, estas elaboraciones aportan altos contenidos de grasa y colesterol. En el resto de las preparaciones las calorías, los lípidos, las grasas y el colesterol también sobrepasan lo indicado y los carbohidratos se encuentran por debajo de lo que necesita ingerir una persona adulta.

En la tabla 9 se muestra la información nutricional de las 5 preparaciones correspondientes a los postres. El postre tradicional y la torta de la casa son los que mayor cantidad de calorías aportan, en ambos casos la cantidad de energía supera en demasía a la cantidad recomendada para todo un evento, ya sea almuerzo o comida; así mismo ocurre con los lípidos e hidratos de carbono. Los principales alimentos que contribuyen al aporte de estos nutrientes en estas elaboraciones son el helado, la crema de leche, la panetela y el azúcar. De este grupo de platos, el más moderado en cuanto a energía y nutrientes es el flan.

Nombre del plato	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)
Postre tradicional	903.15	19.94	57.38	86.87	57
Torta de la casa	786.01	17.86	29.56	108.85	383
Flan	204	5.45	8.34	27.68	131
Copa de helado Fiesta	295.67	3.76	14.86	31.91	62.63
Baked Alaska	431.77	8.41	17.71	53.66	191.39

Tabla 9. Información nutricional de los platos que conforman los postres de la carta. Fuente: Elaboración propia

Dentro de los hábitos y actitudes dietéticas del cubano se señala el excesivo consumo de azúcar, su exceso puede ocasionar efectos nocivos en la salud, no aporta nutrimentos de interés para el organismo, aportando las llamadas “calorías vacías” (Porrata y col., 2004). Una de las consecuencias del consumo elevado de azúcar y grasas está asociada a enfermedades como la Obesidad, la Diabetes Mellitus, la Hipertrigliceridemia, agotamiento de las vitaminas del complejo B, Caries dental, etc. (INHA, 2009).

El anexo 4 recoge la contribución porcentual calórica de cada uno de los platos evaluados, como se puede observar en ninguna de las elaboraciones se cumple con los porcentajes recomendados por Triana et al. (2008), dígase proteínas: 12 %, lípidos: 20 % e hidratos de carbono: 68 %; sin embargo, si se analizan los valores del RAM en el caso de las proteínas hay dos preparaciones culinarias cuyos valores se encuentran en el límite superior, estas son: los pinchos de langostinos (15.87 %) y el bistec de res Florida (15.11 %); pudiera parecer que estos cumplen con lo establecido pero se trata de uno solo de los nutrientes que participan en la contribución porcentual calórica del plato, los valores de lípidos e hidratos de carbono no cumplen con su responsabilidad por tanto no se puede hablar de equilibrio en el aporte energético de las preparaciones culinarias.

Otro elemento para destacar es que el comportamiento de la distribución porcentual calórica no solo no se cumple, sino que se caracteriza por una elevada contribución en cuanto a proteínas y lípidos, siendo todo lo contrario en el caso de los hidratos de carbono, los que resultan muy por debajo a los valores recomendados. Esto nos permite afirmar que de manera general no existe un equilibrio en las elaboraciones, ya que la proporción de kilocalorías que deben aportar las proteínas, hidratos de carbono, y grasas, o sea al por ciento de energía que deben aportar estos macronutrientes, no se cumple.

3.3. Propuesta de oferta gastronómica saludable para el restaurante “Paraíso”

Las propuestas de ofertas saludables se conformaron en formato de Tablet, integradas por entrante, plato principal y postre. Se propusieron las fichas técnicas y se realizó el cálculo de la información nutricional de estas preparaciones a partir de los ingredientes que las componen. A continuación, se declaran las cuatro propuestas diseñadas con sus respectivos valores de contribución porcentual a la energía.

TABLET 1			
Crema de remolacha y queso de cabra suave			
Papillote de Pargo			
Manzana tropical			
<u>Adecuación porcentual a la energía</u>			
Energía (%)	Proteínas (%)	Grasas (%)	Hidratos de carbono (%)
100	11.87	21.29	66.85

TABLET 2			
Ensalada de ahumados con vinagreta de frutos secos			
Risotto funghi			
Aspic de frutas			
<i>Adecuación porcentual a la energía</i>			
Energía (%)	Proteínas (%)	Grasas (%)	Hidratos de carbono (%)
99	11.28	21.83	66.63

TABLET 3			
Ratatouille			
Calamares ibéricos			
Rosas de cascos de guayaba			
<i>Adecuación porcentual a la energía</i>			
Energía (%)	Proteínas (%)	Grasas (%)	Hidratos de carbono (%)
100	11.60	21.34	67.20

TABLET 4			
Mini lasaña de vegetales			
Lonjas de pechuga de pollo al curry			
Macedonia de frutas con coulis de mango al ron			
<i>Adecuación porcentual a la energía</i>			
Energía (%)	Proteínas (%)	Grasas (%)	Hidratos de carbono (%)
96	12.64	21.65	68.91

Las ofertas anteriores incluyen en sus ingredientes cereales, vegetales, frutas, aves, pescados, lácteos, grasas y azúcares; por lo que se puede afirmar que en ellas existe variedad y que están presentes todos los grupos básicos de alimentos. Las cuatro propuestas cumplen además con la distribución porcentual de energía, presentando valores dentro del rango establecido.

Las bebidas alcohólicas no fueron contempladas durante la conformación de los platos debido a que estas suman kilocalorías vacías y su aporte no participa en la contribución de nutrientes. No obstante, se recomienda acompañar estas elaboraciones con una copa de vino tinto o blanco, según preferencia del cliente y sugerencia del somelier, teniendo en cuenta que cada gramo de alcohol equivale a 7 kilocalorías (Ortuño, 2009).

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Los resultados obtenidos en el estudio evidenciaron que la preparación general, la formación especializada y los años de experiencia acumulada del personal que labora en la instalación son elevados, esto es positivo, ya que incide en el buen desempeño y la calidad del servicio que se oferta.

Otro elemento favorable es que existe un reconocimiento de los métodos de cocción saludables, concentrándose en técnicas clásicas y sanas, que no provocan pérdidas apreciables en la composición nutricional de los alimentos. En este tipo de preparaciones los alimentos se cocinan a través del vapor, lo cual evita que los nutrientes se

disipen en el medio de cocción, no necesita de grasas adicionales por lo que su aporte calórico no se incrementa, lo cual es una de los aspectos a tener en cuenta.

Se reafirma el hecho de que en la actualidad, el turista conoce la relación que existe entre alimentación y salud, por tanto, demanda del personal la información concerniente a los aportes nutricionales de las elaboraciones. Los clientes actuales, fundamentalmente los jóvenes, desean saber qué consumir y cuál es la mejor manera de hacerlo; ante estos casos, el dependiente gastronómico debe estar capacitado para dar una respuesta certera a cualquier de interrogante de esta índole que se pueda plantear.

Cada vez más se reivindica la imagen de que los restaurantes pueden contribuir a conformar hábitos saludables de consumo de alimentos asumiendo un rol proactivo para promover una mejor calidad de vida con la visión de que las guías alimentarias para la población junto al patrimonio culinario del país son pilares para la conformación de ofertas gastronómicas más saludables a partir de la estilización de los platos de la cocina cubana.

A pesar de las limitaciones existentes con respecto a las implementación de buenas prácticas en lo que a nutrición y dietética se refiere se valora el papel de las guías alimentarias como elemento fundamental porque permiten elevar el nivel de información y de conocimientos de la población respecto a la alimentación y la nutrición, sentando las bases de una mayor cultura alimentaria y contribuyendo a la adopción de actitudes y prácticas gastronómicas sanas. El potencial de esta herramienta está muy lejos aún de lo que puede llegar a convertirse en la escena gastronómica actual, por lo cual deberán realizarse estudios posteriores encaminados a su difusión.

A partir del análisis y discusión de los resultados obtenidos se concluye que:

1. Se evidenció que los aspectos vitales para los trabajadores encuestados sobre cómo el restaurante puede contribuir a potenciar el consumo de una alimentación sana son: velar por el cumplimiento de las normas de higiene e inocuidad de los alimentos en la instalación, contar con una oferta gastronómica saludable, brindar información nutricional sobre las elaboraciones culinarias y mantener un personal de trabajo capacitado y actualizado.
2. Dentro de los platos más energéticos se encuentran El Pilar, la Langosta Thermidor, Filete Chateaubriand, Bistec de res Florida y el Papa & Mary, pertenecientes a las sugerencias del chef, las carnes y las especialidades de la casa, respectivamente.
3. Las elaboraciones culinarias que mayor cantidad de colesterol aportan son las que conforman las sugerencias del chef, donde todas tienen como ingrediente principal la langosta, de ellas es la langosta thermidor la de mayor contenido.
4. Se evidenció que en la oferta del restaurante no existe un equilibrio porcentual calórico en las elaboraciones, siendo excesivo el aporte de proteínas y de grasas en detrimento de los hidratos de carbono.
5. Se diseñaron cuatro ofertas gastronómicas saludables en formato Tablet integradas por entrante, plato principal y postres, las que cumplen con la contribución porcentual calórica.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ansón, R. (2017). "La cocina de la libertad". Editorial la Esfera de los Libros. ISBN 9788490608401.
- Balanzino, M. (2018). Tendencias gastronómicas para 2019. Recuperado de <https://thegourmetjournal.com>.
- Bilbao, T. (2014). Dietética. Ed, Félix Varela. La Habana. Cuba.
- Carbajal A. (2013). Manual de Nutrición y Dietética. Retrieved september, 2018. Recuperado de <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

- Carmona, H. R. (2018). Valoración de los restaurantes del sector turístico como promotores de una alimentación saludable en el destino «La Habana». Trabajo de Diploma en opción al Título de Licenciado en Turismo. Facultad de Turismo. Universidad de La Habana, Cuba.
- Espinosa, J. M. (2010). Gestión de la Restauración. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
- Ferreira, M. (2020). 6 Essential Nutrients and Why Your Body Needs Them. Recuperado de: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/six-essential-nutrients>
- Hernández, M. (2008). Recomendaciones nutricionales para la población cubana. Cámara del Libro, La Habana, Cuba. ISBN: 978-959-7003-23-6.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. L. (2010). Metodología de la investigación. (3ra. ed.). McGraw-Hill Interamericana de México.
- INHA y FAO (2013). Sistema automatizado Ceres+ para la evaluación del consumo de alimentos.
- INHA. (2009). Documento Técnico de las Guías Alimentarias para la población cubana mayor de dos años de edad.
- Montecinos, A. (2014). Turismo Gastronómico: Definición e Inventario. Retrieved march 15, 2019. Recuperado de <http://www.boletin-turistico.com>
- Ortuño, Guzmán. (2009). Salud y consumo moderado de vino. Enfermería Global, (15) Retrieved september 03, 2021. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci>
- Porrata, C. (2009). Consumo y preferencias alimentarias de la población cubana con 15 y más años de edad. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición, 19(1), 19. Recuperado de <http://www.revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/821>
- Powell, S. (2013). “Alimentación consciente”. Edición Sirio 2013.
- Rodríguez, A., Mustelier Ochoa H. Sistema automatizado Ceres+ para la evaluación del consumo de alimentos. RCAN Rev Cubana Alimentación y Nutrición, 23 (2), 208-220.
- Romaní, B., Espinosa, J.M., Cabelleira, L. P. y Calás, D. (2019). Satisfacción del cliente con los servicios de alimentos y bebidas en hoteles del destino Cuba. Rosa dos Ventos – Turismo e Hospitalidade, 11(1), pp103-pp117. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.18226/21789061.v11i1p103>.
- Romaní, B. (2010). “Aspectos Básicos sobre Nutrición y Alimentación”. Publicación Monotemática. Registro CENDA.1200-2010. ISSN 1727-1568.
- Ruiz, C. (2002). Instrumentos de Investigación Educativa. Procedimiento para su Diseño y Validación. Venezuela: CIDEA.
- Silva, J. (2017). “Global Food & Drink Trends”. Mintel. Retrieved april 6, 2019. Recuperado de <http://es.mintel.com>.

Anexo 1. Encuesta para determinar el nivel de conocimiento de los trabajadores y directivos del restaurante con respecto a la alimentación saludable y su aplicación en la restauración.

Marque su respuesta con una X en la casilla que corresponda.

1. Datos Generales

Edad: Menos de 20 años__ 21 a 40 años__ 41 a 60 años__ Más de 60 años__

Sexo: Femenino__ Masculino__

Nivel escolar vencido: 9no. Grado__ 12 Grado__ Superior__

¿Tiene formación especializada con la actividad que realiza?

NO__ SI__

Años de experiencia en la actividad:

Menos de un año__ 1 a 5__ 6 a 20__ Más de 20 años__

2. ¿En su opinión, el futuro de los restaurantes es antes que todo...?

Un medio para contribuir a la salud.

Brindar placer gastronómico.

Satisfacer una necesidad fisiológica.

Ser generador de experiencias sensoriales.

Un negocio.

Un espacio para la defensa de la identidad de los destinos.

3. De las siguientes técnicas de cocción marque las que usted considere saludables.

Al horno Al vapor Gran fritura Papillote A la plancha

4. Declare su criterio con respecto a cada una de las siguientes afirmaciones. Considere la siguiente escala:

1- Totalmente en desacuerdo

4- De acuerdo,

2- En desacuerdo

5- Totalmente de acuerdo.

3- Ni de acuerdo ni en desacuerdo

AFIRMACIONES	CRITERIO
Los restaurantes deben ser promotores de la salud.	
Las guías alimentarias contribuyen a la conformación de ofertas gastronómicas más saludables.	
El personal del restaurante debe estar formado para que pueda orientar al cliente sobre las características nutricionales de la oferta.	
Los restaurantes deben ser defensores del patrimonio culinario del país.	

5. ¿Qué caracteriza una alimentación saludable?

6. ¿Cómo puede el restaurante contribuir a potenciar el consumo de una alimentación sana en los clientes?