



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANIDADES Y ARTES

GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA

**IMPLEMENTACIÓN DE UNA RUTA VEGETARIANA EN LA CIUDAD DE
BUCARAMANGA**

Presentado por:

JOHAN NICOLAS MANTILLA ALDANA

NICOLÁS MAURICIO SANTAMARIA

Presentado a:

MARGARETH JULYANA HOLGUIN MARINO

Bucaramanga, Colombia, 2020

RESUMEN

Este proyecto presenta una ruta gastronómica vegetariana y vegana en Bucaramanga y Floridablanca, con el objetivo de identificar los diferentes restaurantes que ofrecen este tipo de comida; conociendo sus preparaciones, ingredientes, formas de presentar sus platos, y en general su propuesta, proponiendo así una alternativa de alimentación vegana y vegetariana para los habitantes del sector estudiado, incluyendo turistas y visitantes.

Para llevar a cabo los objetivos anteriormente mencionados, fue necesaria una exhaustiva investigación de todas las partes involucradas (una población objeto específica, principalmente compuesta por personas cuya dieta es vegana o vegetariana, los restaurantes en cuestión, y sus dueños) por medio de encuestas dirigidas a las poblaciones descritas anteriormente. Cuyo enfoque fue evaluar el conocimiento sobre la cantidad de restaurantes, sus características, temática, tipo de carta y comida.

Los resultados del análisis evidenciaron la falta de conocimiento de los restaurantes por parte de las participantes, así como las preferencias de ingredientes y platos. El resultado más importante fue que la mayoría de las personas encuestadas estuvieron de acuerdo con la realización de esta ruta gastronómica.

En definitiva, la realización de esta ruta gastronómica lograría cumplir los objetivos propuestos, ya que brindaría información detallada de los restaurantes (su ubicación, platos, temática, historia, entre otros) a las personas interesadas; promoviendo el consumo de este tipo de alimentos, generando así cultura y un plus al turismo en la región.

ABSTRACT

This project presents a vegetarian and vegan gastronomic route in Bucaramanga and Floridablanca, with the aim of identifying the different restaurants that offer this type of food; knowing its preparations, ingredients, ways of presenting its dishes, and in general its proposal, thus proposing a vegan and vegetarian food alternative for the inhabitants of the studied sector, including tourists and visitors.

To carry out the aforementioned objectives, an exhaustive investigation of all the parties involved (a specific target population, mainly composed of people whose diet is vegan or vegetarian, the restaurants in question, and their owners) was necessary through targeted surveys. to the populations described above. Whose focus was to evaluate the knowledge about the number of restaurants, their characteristics, theme, type of menu and food.

The results of the analysis showed the lack of knowledge of the restaurants by the participants, as well as the preferences of ingredients and dishes. The most important result was that the majority of the people surveyed agreed with the completion of this gastronomic route.

In short, the realization of this gastronomic route would achieve the proposed objectives, since it would provide detailed information about the restaurants (their location, dishes, theme, history, among others) to interested people; promoting the consumption of this type of food, thus generating culture and a plus for tourism in the region.

Tabla de contenido

Lista de figuras.....	6
Lista de tablas.....	7
Anexos.....	8
Introducción.....	9
1.Planteamiento del Problema	10
1.1 Descripción del problema	10
1.2Objetivos	15
1.3 Justificación.....	15
1.4 Delimitaciones y limitaciones.....	16
2. Marco contextual	18
2.1 Marco de Antecedentes.....	18
2.1.2 Internacionales.....	18
2.1.2 Nacionales	19
2.2 Marco Teórico	21
2.2.1 Gastronomía.....	22
2.2.2 Alimentación.....	24
2.2.2.1 alimentación vegetariana.....	27
2.2.2.2 Alimentación vegana	28
2.2.3 Dieta	29
2.2.3.1 Dieta vegetariana	30
2.2.3.2 Dieta vegana.....	33
2.3 Marco conceptual	35
2.4 Marco legal.....	37
3. Metodología	48
3.1 Enfoque y método de investigación.....	48
3.2 Descripción de la población objeto	50
3.3 Fases de investigación:.....	50
3.4. Instrumentos de recolección de información	51
3.5 Validación de instrumentos	52
3.6 Procedimiento de aplicación de instrumentos	53

3.7 Análisis de datos.....	54
3.8 Aspecto éticos	58
4. Resultados	59
4.1 Resultados por población.....	59
4.1.1 Personas con dieta vegetariana o vegana.....	59
4.1.2 Chefs y cocineros con experiencia en comida vegetariana y vegana	67
4.1.3 Dueños de restaurantes	73
4.2 Resultados por subcategorías	79
4.2.1 Cocina vegetariana y vegana.....	79
4.2.2 Restaurantes vegetarianos y veganos.....	79
4.2.3 Historia del restaurante	80
4.2.4 Platos insignias	80
4.3 Resultados por categorías	81
4.3.1 Gastronomía.....	81
4.3.2 Restaurantes	81
4.3.3. Características del establecimiento	82
4.3.4 Ruta gastronómica en Bucaramanga y Floridablanca	82
4.4 Propuesta gastronómica	83
5. Conclusiones y recomendaciones	84
5.1 Conclusiones.....	84
5.2 Recomendaciones	85

Lista de figuras

Figura 1 Mapa conceptual del marco teórico	21
Figura 2 Fases de realización	52
Figura 3 Propuesta	83

Lista de tablas

Tabla 1. Tabla de categorías y subcategorías

57

Anexos

Consentimiento informado

90

Introducción

El Presente trabajo de investigación realizado por los estudiantes del programa de gastronomía y alta cocina de la universidad autónoma de Bucaramanga tiene como fin resaltar los restaurantes vegetarianos y veganos ubicados en los municipios de Floridablanca y Bucaramanga ya que estos tienen poco reconocimiento.

El proyecto incluye un marco contextual el cual tiene información sobre algunos proyectos que ya se realizaron y que están relacionados directa o indirectamente con el tema, también se incluye la aclaración de algunos términos complejos para el lector, adicionando algunos aspectos legales relacionados con la ruta.

Por otro lado, por medio de una metodología con enfoque cualitativo (principalmente), se dio la interacción con la población objeto utilizando como instrumentos de recolección de información la encuesta, realizada a personas practicantes de la dieta vegetariana y vegana, a chefs con experiencia en el tema y a los dueños de los restaurantes de los que se compone la ruta.

Finalmente se presentan las categorías y subcategorías con sus respectivos resultados detallando toda la información recopilada durante el trabajo de campo lo que da pie a las conclusiones y recomendaciones como parte final del proyecto.

1.Planteamiento del Problema

1.1 Descripción del problema

El vegetarianismo consiste en no ingerir alimentos cárnicos (carnes rojas o blancas, pescados, etc.), por lo tanto, se basa en la alimentación de productos de origen vegetal mezclado con productos de origen animal como el huevo o la leche; y el veganismo consiste en consumir solo productos de origen vegetal.

Teniendo en cuenta las definiciones anteriores es importante mencionar que en el mundo la tendencia hacia este tipo de alimentación viene en aumento, Según la Unión Vegetariana Internacional (...), “existen más de 600 millones de veganos en el mundo por lo que la proliferación de restaurantes vegetarianos y veganos, y de tiendas especializadas en productos ecológicos es un hecho que se incrementa en todo el mundo.”

Ahora, uno de los principales motivos por lo que las personas se vuelven vegetarianas o veganas es para salud, aunque también por razones de ética, sostenibilidad o lugar de residencia. Ser vegetariano o vegano tiene beneficios y ventajas para las personas y para su entorno que muchos no conocen.

Algunos datos interesantes que provee la universidad de Oxford y que son importantes para detallar el problema son:

Uno de los beneficios al entorno es el bajo porcentaje de contaminación (50 % menos) que ejercen las personas con dietas vegetarianas o veganas comparado con las otras personas que consumen otro tipo de dietas.

También como efecto negativo de la producción de carnes y lácteos para el ambiente, se tiene que se necesita, el 70 % del consumo mundial de agua dulce, el 38 % del uso de la tierra y el 19% de las emisiones de gases de efecto invernadero para que los alimentos de este tipo lleguen a nuestras casas.

Así que es importante tomar conciencia y empezar a mejorar nuestros hábitos alimenticios, no solo pensando en nosotros sino en el ambiente y los recursos naturales.

Ahora, no todo es fácil para las personas vegetarianas, las dificultades con las que se encuentra un vegetariano van desde la escasa oferta productos en el supermercado y su elevado costo a los chistes de mal gusto y la gran ignorancia al respecto, todavía existen muchas personas que tienen la creencia de que los vegetarianos se alimentan solo de lechuga o de “cosas verdes” y desconocen la diferencia respecto a los veganos.

Ya en un ámbito local se analiza que en el área metropolitana de Bucaramanga no existe conocimiento sobre los restaurantes vegetarianos o veganos, y al tener poco conocimiento sobre esto no hay rutas gastronómicas enfocadas en la comida vegetariana o vegana.

Por lo tanto, la idea del proyecto es realizar una ruta para promover el turismo gastronómico (vegetariano y vegano) en la ciudad.

Santander no es un potencial turístico de Colombia, por lo que Bucaramanga tampoco, pero las cifras de turistas que llegan a Bucaramanga es considerable. Entre estas personas que llegan, es posible asegurar que hay vegetarianos y/o veganos.

Teniendo en cuenta esto, si es importante promover la gastronomía vegetariana y vegana, ya que no solo se puede contribuir a la salud y al turismo sino también a la economía de Bucaramanga, por medio del aumento de la demanda de estos productos, para mejorar el crecimiento y las ventas de los restaurantes vegetarianos de Bucaramanga y así no solo los restaurantes de comida rápida o de algún otro tipo de comida (ya sea internacional, o de otra ciudad) serán llamativos para los ciudadanos.

Otro de los aspectos importantes del proyecto es mostrar que una alimentación vegetariana o vegana es más saludable que una alimentación donde es evidente el consumo de carnes (carnes rojas y blancas) y algunos productos de origen animal.

Teniendo en cuenta el estudio que realizó Archives of Internal Medicine acerca del consumo de carnes rojas nos da a conocer el aumento de mortalidad por el consumo de esta. Los problemas cardiovasculares se dan principalmente por el consumo excesivo de carnes.

Se incrementa el riesgo de sufrir o padecer un aneurisma, que esta enfermedad es conocida como una acumulación de sangre en todas las paredes de los vasos sanguíneos. Tener este problema indica padecer de infartos y esto lo podemos ver más que todo en personas adultas. En las carnes existen las grasas saturadas que con ellas nosotros los humanos podemos aumentar el colesterol y con eso poder provocar la diabetes.

La gota era una enfermedad típica que le daba a los reyes europeos en la época, esta se da en las personas, comúnmente en los hombres, que consumen demasiada carne. Esta enfermedad es producida por un exceso de ácido úrico en la sangre, que generalmente se elimina por la orina se dice que la carne de vacuno da un sobre cargo energético en las personas, que lleva a una obesidad en las personas y se dice que también existe un riesgo de padecer cáncer de mama y de colon.

En las enfermedades producidas por la ingesta de alimentos, incluidas las infecciones e intoxicaciones, son producidas por el consumo accidental, incidental o se podría decir intencional de los alimentos o H₂O, contaminados en cantidades suficientes con agentes microbiológicos o químicos, producido por la mala elaboración, producción, cultivo, transporte comercialización o manipulación de los alimentos o H₂O, no está incluida las reacciones de hipersensibilidad por el consumo de alimentos.

Por esto nuestro proyecto quiere resaltar la gastronomía vegetariana y vegana en los restaurantes de Bucaramanga, pensando en los beneficios que trae esta alimentación para la salud.

Es por esto, que este proyecto pretende dar respuesta a la siguiente pregunta:

¿Cómo dar a conocer los restaurantes veganos y/o vegetarianos promoviendo este tipo de gastronomía en Bucaramanga?

Por lo tanto, al tener en cuenta esta pregunta, es necesario hacer otros interrogantes relacionados como:

¿Cuáles restaurantes veganos y vegetarianos conocen las personas de Bucaramanga?

¿Cuántos restaurantes vegetarianos y veganos hay en Bucaramanga?

¿Qué beneficios tiene una dieta vegetariana o vegana?

¿La cocina vegetariana hace parte de la cultura bumanguesa?

¿Cómo hacer que las personas quieran ir a restaurantes vegetarianos?

¿Qué comida es más rica, la comida vegetariana o la comida carnívora?

¿Qué tan importante es incentivar

el turismo vegetariano y vegano en Bucaramanga?

¿Cuáles son los platos vegetarianos y veganos más comunes en los restaurantes de Bucaramanga?

¿Qué platos son los preferidos por las personas que comen en restaurantes veganos y vegetarianos en Bucaramanga?

¿Conocen las personas que se pueden hacer entradas, platos fuertes y postres sin necesidad de productos animales?

¿Cuántas personas consumen comida vegetariana y vegana en Bucaramanga?

¿Cuántas personas son vegetarianas y/o veganas en Bucaramanga?

¿Cuántos turistas vegetarianos y/o veganos visitan Bucaramanga en un periodo determinado?

¿Cuáles son las enfermedades que causa el consumo de carnes?

¿Qué enfermedades causan consumir productos de origen animal, específicamente derivados de la vaca?

¿Por qué es importante apoyar esta ruta?

1.2Objetivos

General

Proponer una ruta gastronómica que involucre los restaurantes de Bucaramanga veganos y/o vegetarianos, incluyendo los restaurantes que presenten alternativas vegetarianas.

Específicos

* Investigar sobre la cocina vegetariana, sus preparaciones, ingredientes, componentes y formas de presentar un buen plato.

*Identificar los restaurantes vegetarianos de Bucaramanga, Floridablanca y las diferentes propuestas que manejan.

* Proponer una alternativa de alimentación vegetariana para los turistas y habitantes de la ciudad a través de una ruta gastronómica.

1.3 Justificación

La principal razón por la que se formula el proyecto es el poco conocimiento que tienen las personas sobre los restaurantes vegetarianos y/o veganos de Bucaramanga, lo que implica también poca información sobre los beneficios para la salud y el ambiente de esta alimentación.

Una problemática que tienen las personas que son o que quieren ser vegetarianas y/o veganas son las pocas alternativas que encuentran para consumir estos alimentos, tanto en ingredientes como en preparaciones, por eso es importante dar a conocer los restaurantes

que se especializan en esta área ya que estos poseen gran variedad de platos que pocos conocen y que vale la pena conocer

El turismo en Colombia ha venido aumentando en los últimos años, por lo que la cantidad de turistas que llegan a Santander también; por eso será muy importante promover el turismo gastronómico vegetariano y darle un top a Bucaramanga para que sea conocida también por sus restaurantes vegetarianos.

Otra problemática que aborda el proyecto son las enfermedades y efectos negativos que causa el consumo de carnes y algunos productos de origen animal, por eso es clave mostrar los beneficios y nutrientes que contienen los platos vegetarianos plasmados en el plato de una manera diferente y llamativa y así poder cambiar algunas perspectivas de las personas sobre este hábito alimenticio.

También es crucial tener en cuenta a las personas que ya tienen diversas enfermedades las cuales se les prohíbe el consumo en exceso, en grandes cantidades o por completo de carnes y/o productos de origen animal; así que en Bucaramanga no se puede negar que el número de personas con estas enfermedades es considerable por lo que se busca cubrir también esta población.

1.4 Delimitaciones y limitaciones

Este proyecto se basa en la implementación de una ruta gastronómica vegetariana en la ciudad de Bucaramanga, aportando a la ciudad un crecimiento economía y turismo, logrando que Bucaramanga sea reconocida también por su variedad en restaurantes vegetarianos.

El proyecto tomara el área metropolitana de Bucaramanga, teniendo en cuenta barrios y comunas como: Cabecera, San Francisco, Provenza, centro, Soto mayor, Mutis, Real de minas, Asturias, Diamante, etc. Es importante mencionar que se tendrá en cuenta el municipio satélite de Floridablanca, Para que se pueda tener una oferta considerable.

Limitaciones

El proyecto puede tener varias limitaciones, entre las cuales se encuentran: La disponibilidad de tiempo que tengan los dueños de los restaurantes o los administradores y la información que ellos puedan darnos, ya que no es obligación de ellos querer participar en el proyecto brindando algunas de sus preparaciones o incluirse en la ruta gastronómica. También puede ser complicado tener en cuenta todos los restaurantes vegetarianos o que tengan una alternativa vegetariana, ya que algunos barrios pueden ser peligrosos si se quiere abordar los lugares donde se abre en horas de la noche y se presenta como cena la alternativa vegetariana.

2. Marco contextual

En esta parte, se encuentran los antecedentes del proyecto. Investigaciones, proyectos e iniciativas que se han hecho antes de esto, las cuales se han realizado en Colombia y en el exterior.

2.1 Marco de Antecedentes

2.1.2 Internacionales

Gastronomía vegetariana una alternativa diferente [estudio de factibilidad para implementar un restaurante vegetariano gourmet en la ciudad de Guayaquil.], María Fernanda Salame Salazar, Guayaquil Ecuador, 2012. Tiene como objetivo determinar la factibilidad de un restaurante vegetariano gourmet como lugar de nutrición, buen comer y entretenimiento en el norte de la ciudad de Guayaquil. Este trabajo muestra un estudio de factibilidad para la creación de un restaurante vegetariano teniendo en cuenta la expansión de este tipo de alimentación y de su creciente demanda en Ecuador, con lo

que se quiere descubrir la aceptación y rentabilidad para que no solo sea posible en esta ciudad sino en todo el país.

Teniendo en cuenta aspectos importantes como la diversidad de la gastronomía de Guayaquil (rica y variada), se brinda diversas alternativas a las personas tanto en lugares como en comida; pero se evidencia que la comida vegetariana no cuenta con estas mismas alternativas por lo que se busca tenerlas también. Al final se evidencia que la ciudad de Guayaquil esta lista para tener un restaurante gourmet vegetariano, las personas demuestran interés y curiosidad en la variable ‘vegetariano-gourmet’; a pesar de que los restaurantes de comida rápida crecen con gran rapidez se muestra que los restaurantes saludables también crecen de manera considerada y finalmente el proyecto de un restaurante vegetariano

Gourmet con servicio de calidad y variedad de platos tendría buena acogida.

2.1.2 Nacionales

Efecto de las dietas vegetarianas en adolescentes: micronutrientes revisión del estado del arte, Estefanía Hernández Gutiérrez, Bogotá, 2017.

Este proyecto busca escribir los efectos de la práctica del vegetarianismo en el crecimiento y desarrollo durante la adolescencia, mediante la revisión del estado del arte.

Este trabajo habla sobre la etapa de la adolescencia y los cambios físicos, hormonales psicosociales y sexuales que tienen los jóvenes y la importancia que tiene

tener una alimentación vegetariana es esta etapa ya que es la que brinda la energía y los nutrientes necesarios para que todos los cambios se den de la mejor manera.

Se muestran discusiones con respecto a la alimentación vegetariana ya que se dice que los adolescentes que practican este tipo de alimentación poseen deficiencia de micronutrientes como el zinc y el hierro, teniendo también deficiencias de vitamina B12. Finalmente algunas conclusiones detalladas en el documento son que: Una dieta vegetariana no restrictiva en adolescentes no tiene efectos negativos en su crecimiento y desarrollo debido a que en talla y peso no se encontró diferencias con respecto a los adolescentes omnívoros.

No se evidencian deficiencias de micronutrientes, pero sí deficiencias de vitamina B12 por lo que es necesario e importante realizar investigaciones futuras.

Contra consumo: un análisis contracultural del veganismo, vegetarianismo y consumo responsable en la ciudad de Medellín, Vladimir Contreras Muñoz, Medellín, 2016.

Se quiere describir los hábitos de consumo, significados, representaciones e implicaciones sociales que presentan grupos sociales de contra consumidores, como los veganos, consumidores responsables y vegetarianos, de la ciudad de Medellín.

Este trabajo muestra las diferentes alternativas de alimentación contracultural, es decir, diferente a la alimentación que se da tradicionalmente en la ciudad, por crianza o por cultura, que las personas de Medellín han adoptado (vegetarianismo, veganismo etc.); Por medio de la investigación y observación de la etnografía (“como enfoque la

etnografía es una concepción y práctica de conocimiento que busca comprender los fenómenos sociales desde la perspectiva de sus miembros).

Se encontró que existen varios términos para diferenciar las prácticas ligadas al vegetarianismo y así mismo diferentes motivadores como lo dietético y nutricional, la crianza, la cultura y las enfermedades de las personas. Especialmente Medellín prevalecen los vegetarianos que practican “ovo-lactovegetarianismo” y el principal motivador es el respeto por la vida de los animales. En el veganismo las categorías de crudi-vegano, vegano de mercado, vegano autosostenible, aparecieron en las entrevistas como forma de clasificarse entre veganos.

Ciudades veganas, los nuevos destino de moda, Ricardo Segura, 17 de marzo del 2018.

Quiere dar conocer lo valioso que se ha vuelto la cultura vegana el en mundo, dando a resaltar unos países que ya están prácticamente dominados por este movimiento, este artículo se da ya que en el estado de Berlín (Alemania), se encuentra un supermercado especializado en alimentos no extraídos por los animales, donde se puede encontrar alimento veganos y vegetarianos.

Finalmente se pudo ver que ya en seis países distintos están motivando a esta cultura, ya que hay una gran demanda de personas buscando esta variedad gastronómica como un turismo, ya que no solo buscan un restaurante, sino que buscan una cafetería en donde puedan compartir y hablar.

El veganismo: vacíos y oportunidades, Laura Restrepo, Bogotá 29 de septiembre de 2016

Quiere resaltar la importancia que ha tenido el veganismo y el vegetarianismo en los restaurantes de Colombia y hasta en las personas, ya que en Medellín hay una casa que especializa en solo sacar comida para personas veganas y vegetarianas, en Bogotá hay 48 restaurantes que ofrecen el servicio de la gastronomía vegana y vegetariana y así sucesivamente en varios lugares de Colombia que brindan esta variedad gastronómica. Es tan grande esta acogida que le dio el pueblo colombiano a esta cultura vegana que hasta las revistas, periódicos y noticieros colombianos han dedicado un espacio para hablar sobre esta nueva forma de alimentarse.

Se encontró que varios periódicos, revistas y noticieros han tomado como tema importante la salud y el buen alimentarse, ya que toman el veganismo y el vegetarianismo como una forma de vida, dándonos cuenta que en nuestro país ya se está implementando grandemente esta cultura vegana y vegetariana, ya que lo que podemos ver es que nos brinda una buena salud.

Bogotá celebrará el día mundial sin carne, redacción salud, 14 de marzo del 2016

Podemos ver que esta iniciativa liderada por AnimaNaturalis, una ONG internacional que trabaja por la defensa de los animales y que tiene presencia en España y América Latina. Esta iniciativa se da más que todo para defensa de los animales explotados y para dar a conocer sobre la comida vegana y vegetariana. Esta ONG busca que los políticos o el gobierno pueda incentivar el consumo de alimentos veganos en los colegios y universidades.

En conclusión, esta ONG nos invita a que nosotros como colombianos nos permitamos probar toda clase de alimento veganos y vegetarianos, para que dejemos a un lado la comida animal, ellos no piden que se deje de por vida la carne, pero que si se consuma uno o dos veces a la semana para dejar a un lado la mortalidad de tanto animales y acoger los alimentos orgánicos y así incentivar más el trabajo de nuestros campesinos.

2.2 Marco Teórico

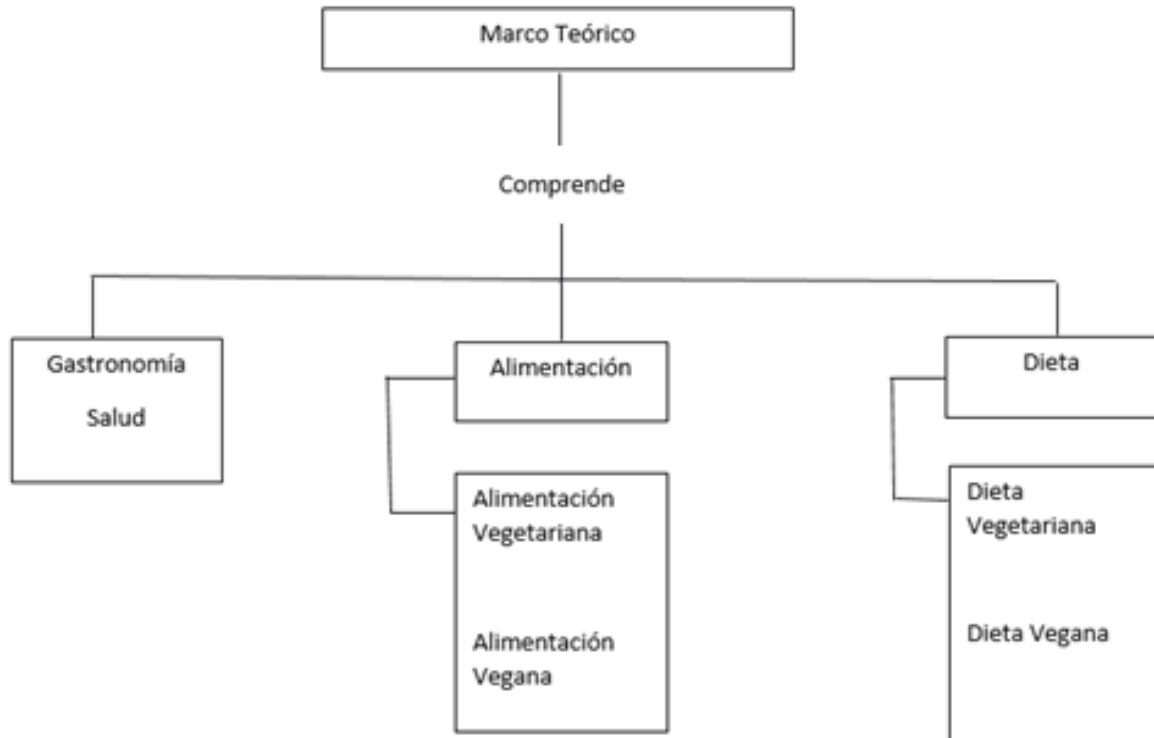


Figura 1. Mapa conceptual marco teórico

2.2.1 Gastronomía.

Gastronomía es una palabra de origen griego que hace referencia al ser humano y el estudio de su alimentación con el entorno social y físico. Por lo tanto, la gastronomía se puede entender como una ciencia, así mismo, se entiende por gastrónoma a la persona que se ocupa de esta ciencia. La gastronomía tiene en cuenta diversos factores, ambientales, sociales, culturales, religiosos y económicos. (Cruz J. 2002 Teoría elemental de la gastronomía).

Para la UNESCO la gastronomía es:

El patrimonio intangible o inmaterial, el conjunto de formas de cultura tradicional y popular o folclórica, es decir, las obras colectivas que emanan de una cultura con respecto a sus alimentos. La gastronomía como símbolo en la cultura se basan en la tradición. La tradición se transmite oralmente o mediante gestos y se modifican con el transcurso del tiempo a través de un proceso de recreación colectiva. Se incluyen en ella las tradiciones orales, las costumbres, las lenguas, la música, los bailes, los rituales, las fiestas, la medicina tradicional y la farmacopea, las artes culinarias y todas las habilidades especiales relacionadas con los aspectos materiales de la cultura tales como las herramientas y el hábitat (UNESCO, 2003).

Así entendemos la gastronomía, los alimentos y las formas de cocinar como actividades humanas que significan una relación cultural entre la estructura social establecida y los símbolos por los cuales se expresa.

Claramente la gastronomía se desarrolla principalmente gracias un elemento el cual llamamos alimento, por lo que Brillat define a la gastronomía de la siguiente forma:

“Entiéndase por gastronomía el conocimiento razonado de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación. tiene por objeto velar por la conservación del hombre, empleando los mejores alimentos”(Brillat, S.2010,p.58).

Por lo anterior, es muy importante la relación que hay entre la gastronomía, los alimentos y la alimentación tomando como referencia a Marvin Harris quien menciona que.

El colectivo social que evoca un alimento de forma ideológica y nutricional, es en parte expresión de las condiciones económicas, climatológicas y por causas simbólicas convirtiendo la condición de un alimento dentro de la sociedad, en una tradición simbólica, ligada a lo espiritual, familiar, personal o a lo religioso. (Harris, M.1989, Bueno para comer).

Ejemplo de esto en el ámbito religioso es la importancia del Pan y Vino dentro de la religión Cristiano-católica quienes le infieren las cualidades divinas del cuerpo y sangre de Jesucristo. (Santa Biblia, Mateo 26:26-28)

Concordando con lo anterior Marvin Harris nos muestra que existen alimentos malos y buenos y que el cuerpo y la sangre de Cristo son vida (para los cristianos) , pero aún más importante que el tipo de alimento es conocer que la alimentación es una necesidad en la vida del hombre, sin embargo, esto estará clasificado dependiendo de la diversidad cultural del individuo.

Pero el concepto de gastronomía no solo se relación con diversidad, Revel define la gastronomía y al gastrónomo de una manera diferente, haciendo contraposición a varios conceptos anteriormente mencionados.

El gastrónomo ni se siente prisionero de la tradición, ni se deja impresionar por la novedad. Con la gastronomía, la cocina deja de ser colectiva. Cada cual se enorgullecerá de ejercer su personal juicio y aportar eventualmente su creación original. (Revel, J. 1980, P.147)

En conclusión, la gastronomía posee un elemento muy relevante. La diversidad y la originalidad, por lo tanto, se afirma que la gastronomía es diversa y cambia dependiendo de la cultura de las personas, de su lugar de origen, de su religión y de diversos factores sociales y ambientales.

Por lo tanto, la alimentación y el tipo de alimentación que se tenga mostrará las raíces y características gastronómicas del individuo y de su entorno.

2.2.2 Alimentación.

La alimentación es la actividad mediante la que tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos. Estas sustancias están contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta. Para alimentarnos correctamente es imprescindible conocer la composición de los alimentos, para así poder elegir los que sean más adecuados y conseguir con ello un buen estado de salud y un crecimiento y desarrollo óptimo en la infancia. (Martínez, A., Pedrón, C., 2016, conceptos básicos en alimentación).

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Cuando nos alimentamos estamos teniendo una relación casi directa con el medio que nos rodea, las personas y el medio ambiente. Por medio de la alimentación obtenemos los nutrientes necesarios para vivir.

“Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.” (Martínez, A., Pedrón, C., 2016, conceptos básicos en alimentación).

Estos nutrientes mencionados anteriormente se obtienen de una alimentación balanceada, que consiste en que esta sea completa y se haga de manera saludable, y es aquella que contiene un alimento de cada grupo alimenticio (carbohidratos, grasas, azúcares, proteínas) y de acuerdo con la talla, peso y sexo de la persona se ingieren las porciones adecuadas. Así que no se puede olvidar que al tener una alimentación balanceada el ser humano podrá gozar de buena salud por lo que la probabilidad de sufrir enfermedades por causas alimenticias será baja.

Ahora, el concepto de alimentación suele confundirse con el de nutrición por eso es importante aclarar sus similitudes y diferencias, por lo que Rivas y Buelga presentan estas definiciones:

El término alimentación, de uso más general, tiende a superponerse al de nutrición, de uso más restringido y científico. Es corriente observar como ambos términos se usan indistintamente, aceptando de forma implícita su sinonimia. Sin embargo, ambos

conceptos son esencialmente distintos y es conveniente, es especial desde un punto de vista pedagógico, distinguir uno del otro.

Alimentación es el conjunto de actividades y procesos por los cuales tomamos los alimentos que aportan las sustancias necesarias para el mantenimiento de la vida. Estas actividades se llevan a término de una manera consciente y, como todo proceso voluntario, es susceptible a ser educado.

Nutrición es el conjunto de procesos interrelacionados de los seres vivos que, por la incorporación de sustancias químicas contenidas en los alimentos, tienen por objeto mantener la integridad de la materia y conservar la vida, consiguiendo un equilibrio tanto físico como psíquico. De esta perspectiva la nutrición, al contrario que la alimentación, no es un proceso que pueda ser educado.

El hombre puede elegir alimentos de distinta naturaleza, y prepararlos de muy diferentes modos e incluso masticarlos más o menos, pero a partir de la deglución acaba la alimentación y empieza la nutrición. De esto se deduce que hay muchas maneras de alimentarse, pero solo una de nutrirse. (J.C. Rivas y Santos Buelga, La alimentación humana aspectos fundamentales, 1985, pág. 10,11).

Como frase concluyente se tiene que, la nutrición del hombre depende esencialmente de su alimentación.

Los autores anteriores aclaran la diferencia entre estos términos, por lo tanto, se puede decir que la alimentación y la nutrición van de la mano. Teniendo claro que necesitamos ingerir alimentos para vivir, la alimentación es la forma como estos alimentos ingresan

nuestro cuerpo y la nutrición, la cual empieza al pasar el alimento, es como las sustancias necesarias para vivir ingresan a nuestro organismo por medio de la comida.

2.2.2.1 alimentación vegetariana

La alimentación se puede definir como el consumo de alimentos con verduras, esta alimentación incluye frutas, granos, semillas y nueces. Ha tomado una fuerza los últimos años ya que, desde el punto de vista ético, social y cultural con el maltrato animal, esta alimentación no cuenta con ningún tipo de carnes, pero si con alimentos de origen animal como por ejemplo los huevos.

“La palabra vegetariano, proviene del latín “vegetus”, que no significa vegetal. “Vegetus” significa “vigoroso”, “activo”, “lleno de vida”, y por tanto, vegetarianas serían también las personas vigorosas, llenas de vida.” (Vilda Figueroa y José Lama).

Originalmente, el vegetarianismo, se definió en Inglaterra con el concepto de una alimentación sin ningún tipo de carnes ni pescados, pero flexible en el consumo opcional de huevos o productos lácteos, esta definición fue aceptada por la Unión Vegetariana Internacional, fundada más tarde en el año 1908 y se mantiene hasta nuestros días.

Vilda Figueroa y José Lama dicen que: Para aquellos, que el vegetarianismo es poco conocido, comer alimentos vegetales significa consumir sólo hortalizas, principalmente a manera de ensaladas. Existen confusiones y se llega a pensar, que los vegetarianos son personas que están dañando su salud y su paladar con comidas monótonas, aburridas, poco gustosas y desequilibradas, carentes de los nutrientes indispensables para el organismo humano.

Otro concepto que nos brinda Leslie Cross es "La palabra veganismo significará la doctrina de que el hombre debe vivir sin explotar a los animales". Con esto se puede decir que una alimentación vegetariana no es tan estricta como una alimentación vegana, ya que una persona vegetariana puede consumir y utilizar productos derivados de los animales. (Cross, L., 1951, p. 6).

Se puede concluir que en una alimentación vegetariana puede ser estricta o flexible; es válido para un vegetariano consumir algunos productos de origen animal, inclusive llegar a consumir pollo y pescado, como también es válido abstenerse de todo tipo de carnes incluyendo mariscos y pescados, y cualquier producto de origen animal.

2.2.2.2 Alimentación vegana

Se puede decir que la diferencia entre un vegano y un vegetariano es que el vegano no consume ni utiliza cosas de origen animal, en cambio, el vegetariano puede utilizar y consumir algunas cosas de origen animal como por ejemplo consumir huevos, leche y ropa de cuero o seda.

Ya teniendo en cuenta esas definiciones podemos mencionar las palabras de Leslie Cross, miembro fundador del Vegan Society, vale aclarar que el veganismo no es una práctica, y ahora sí la definición: "La palabra veganismo significará la doctrina de que el hombre debe vivir sin explotar a los animales" (Cross, L., 1951, p. 6).

En lo que acabamos de percibir se podría decir que al adaptarse a ser vegano deriva a unas acciones, decisiones y relacionamientos que darán lugar a un estilo de vida particular.

También es importante resaltar otra definición de luz guerrero nos dice que el veganismo o vegano "se le dice a una persona que no come ningún producto de origen

animal y que tampoco usa ningún producto derivado de animales como cuero, lana o seda”. (abril 4 del 2019)

En conclusión, podemos deducir que las personas que se adaptan a la alimentación vegana se abstienen a no consumir ningún tipo de comida derivada de los animales, también se abstiene a utilizar productos de origen animal como por ejemplo cremas, seda, cuero, entre otros, ya sabiendo esto podríamos decir que es una alimentación muy sana ya que sabemos que las carnes y producto cárnicos traen contradicciones en el cuerpo.

Así que podemos diferenciar de una manera más general a los vegetarianos de los veganos, sabiendo que los primeros si consumen y utilizan algunos productos de origen animal, mientras que los segundos no tienen contacto con nada que esté relacionado con los productos animales. Para esto es importante conocer el concepto de dieta, dieta vegetariana y vegana las cuales nos mostraran diferencias más puntuales entre estas tendencias alimentarias.

2.2.3 Dieta

La dietética es la ciencia de seleccionar los alimentos más convenientes para asegurar el mantenimiento o recuperación de un estado nutricional óptimo. Se ocupa de establecer la dieta más adecuada para cada persona según sus necesidades físicas y psicológicas, teniendo en cuenta el tipo de actividad y la patología. El objetivo fundamental de la dieta es cubrir las necesidades nutricionales de la persona evitando el riesgo de enfermedad por ingestas o comportamientos inadecuados. Según la Organización Mundial de la Salud, la

aplicación de una dieta adecuada desarrolla el efecto preventivo, terapéutico y educativo del paciente y contribuye a su bienestar social y físico. (Jesús María Orcajo,2008).

Teniendo en cuenta la definición de dieta, es importante mostrar las diferencias entre una dieta vegetariana y una dieta vegana aclarando en qué consiste cada una.

2.2.3.1 Dieta vegetariana

Las dietas vegetarianas están adquiriendo cada vez más relevancia en nuestra población. A pesar de que no existen estudios epidemiológicos nacionales que nos permitan conocer la prevalencia de estas dietas, se estima que actualmente en Europa entre un 3 y un 8% de la población es vegetariana. En EE. UU. un estudio del año 2008 indica que el 3,2% de la población sigue una dieta vegetariana y un 0,5% una dieta vegana. En el Reino Unido se estima que un 8% de los adolescentes hace una dieta vegetariana. Los motivos para adoptar una dieta vegetariana son variados: motivos de salud, por considerarse que son dietas más sanas, motivos éticos, sociopolíticos, religiosos y ecológicos relacionados con los derechos de los animales. En el caso de los adolescentes, se ha de reseñar que es más difícil distinguir si la elección de una dieta vegetariana obedece a una elección en la forma de alimentarse o consiste en una forma de hacer una dieta restrictiva con la finalidad de mantener o reducir el peso corporal.

Los estudios sobre dietas vegetarianas son difíciles de llevar a cabo por las variaciones en la definición del término vegetariano. Existen varias definiciones y clasificaciones de lo que es una dieta vegetariana. (C. Santana Vega , A. J. Carbajo Ferreira,2006, Dieta vegetariana. Beneficios y riesgos nutricionales)

Larousse muestra diferentes tipos de dietas vegetarianas y algunas características de las mismas.

Vegetarianismo estricto o dieta vegetariana pura: Los vegetarianos estrictos no ingieren ningún tipo de alimento de origen animal, ni alimentos en cuyo proceso pueda añadirse algún ingrediente de origen animal, ni tan solo miel o derivados lácteos. Los vegetarianos estrictos presentan una pequeña proporción entre el colectivo vegetariano.

Dieta frugívora o frugivorismo: Es una propuesta vegetariana extrema, permite solo la ingestión de frutas, frutos secos y semillas, sin cocción. Contempla también la ingestión de hortalizas como tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, etc. Rechaza también el consumo de legumbres.

Dieta crudívora o crudivorismo: Contempla tan solo el consumo de alimentos crudos como verduras, hortalizas, frutas , frutos secos , semillas , cereales y legumbres germinadas. Existen grupos que incluyen también el consumo de leche y huevos sin manipulación ni cocción. Las tendencias escritas aquí pueden suponer riesgos , debido a situaciones carenciales , principalmente en etapas en las que determinados requerimientos se ven aumentados, como es el caso de la infancia , la adolescencia , el embarazo , la lactancia...

Higienismo o dieta higienista: Esta propuesta vegetariana se basa en la teoría de la compatibilidad y la incompatibilidad de los alimentos. Se evitan ciertas combinaciones como alimentos ricos en almidón con alimentos ricos en proteínas, pues se supone que estos alimentos mezclados no pueden ser adecuadamente digeridos. . Otro aspecto es que las frutas deben comerse fuera de la comida y sin mezclarse con otros alimentos. Entre los

seguidores del higienismo existe una gran diversidad de tendencias, desde los más estrictos y radicales, que no permiten ni la cocción ni la inclusión de productos de origen animal hasta las tendencias más permisivas que incluyen carnes y pescados pero respetando la teoría de las incompatibilidades. De aquí nacen las conocidas dietas disociadas, frecuentemente utilizadas para el tratamiento de la obesidad.

Dieta macrobiótica: Se trata de una forma extrema de vegetarianismo, basada en los conceptos de filosofía zen, preconizada por George Oshawa. De acuerdo con esta filosofía los alimentos son clasificados en dos categorías: Ying y yang. Los alimentos ying son pasivos mientras que los alimentos yang son activos. La salud y el bienestar dependen del equilibrio entre el ying y el yang. La carpa, la sandía, las almejas, las patatas, las ciruelas, el azúcar, la miel y el ajo son alimentos Yin. La carne de caballo, los huevos de gallina y de pato, el cerdo y el caviar son alimentos considerados yang. La dieta macrobiótica, además, debe pasar por diez estadios distintos que progresivamente se vuelven más restrictivos en cuanto a la variedad de alimentos, hasta llegar al estadio más avanzado basado únicamente en el consumo de cereales integrales y en una drástica reducción del consumo de agua. (De la dietética y la nutrición, Larousse, pág 117,118)

Llevar una dieta vegetariana puede llegar a ser complicado si no se conoce la definición de esta y sus variaciones, pero se puede concluir que el rasgo principal del vegetariano es llevar una dieta a base de frutas, verduras, frutos secos y que evita cualquier tipo de cárnico. A diferencia de una dieta vegana la cual se explicará en el siguiente ítem.

2.2.3.2 Dieta vegana

La dieta vegana (consumidores orientados por principios) se extiende no solo a un tipo de alimentación basado en plantas, granos, semillas y productos vegetales, sino también a no usar otros productos derivados de los animales como la lana, la seda, el cuero, pieles y productos de belleza, cosméticos y demás que hayan sido probados en animales. Tampoco asisten a eventos donde se utilicen animales para el entretenimiento humano, como zoológicos, circos con animales, corridas de toros, peleas de gallos, vehículos de tracción animal. (Barford, V., 2014, párr. 31).

En la actualidad la tendencia vegana va en aumento, un artículo publicado por la BBC, donde los veganos empiezan a ser tenidos en cuenta en los estudios de mercado: Hay pruebas que sugieren que el veganismo no es algo pasajero. Según un estudio de 2014, Los vegetarianos en los Estados Unidos, realizado por el Vegetarian Times, siete millones de estadounidenses ya son vegetarianos, un millón de ellos son completamente veganos y más de 23 millones de personas tienen inclinaciones vegetarianas (Borges, 2015, p. 35).

Además del consumo y la creación de nuevos restaurantes, o la integración de platos veganos a los ya existentes, existen ahora sociedades protectoras de animales y partidos políticos dedicados exclusivamente al trabajo por los animales.

No solo saber que las dietas vegetarianas están en tendencia es importante, también lo es conocer los nutrientes que nos provee una dieta vegana, los componentes nutricionales que tienen y que no tienen estos productos.

El requerimiento diario de proteínas varía en función de la edad; para adultos el valor recomendado es de 0,8g por cada kilogramo de peso. Si bien, en el documento de “Postura de la Asociación Americana de Dietética” y autores como Norris y Messina recomiendan una ingesta ligeramente mayor en veganos, dado que las proteínas de los vegetales no se digieren tan bien como las de origen animal. Norris y Messina concretamente recomiendan 0,9g por cada kilogramo de peso.

Dentro de los aminoácidos esenciales, en la dieta vegana se debe prestar especial atención a la lisina ya que está se encuentra en forma muy reducida en cereales, nueces y vegetales; es por ello que resulta conveniente añadir legumbres (alubias, lentejas, cacahuets, alimentos de soja: como el tofu, leche de soja, yogures, carnes vegetales, etc.) en la alimentación diaria.

La vitamina B12 en una dieta vegana tan sólo puede ser aportada o bien por la ingesta de un suplemento o bien por los alimentos fortalecidos en dicha vitamina como por ejemplo: cereales, bebidas vegetales, levadura nutricional, etc.

Cabe señalar que al seguir una dieta vegana hay una baja ingesta de proteína que causa una menor excreción de calcio en la orina, por lo que las necesidades de calcio son algo menores en veganos. En los vegetales de hoja verde como la espinaca, la remolacha, las acelgas y los pepinos existe un alto contenido de oxalatos que se unen al calcio volviéndolo insoluble en el intestino; es por ello que son preferibles vegetales tales como: la col rizada, el brócoli o las nabizas donde se encuentran cantidades sustanciales de calcio y donde la presencia de oxalatos es menor.

Diferentes asociaciones de dietistas y nutricionistas han manifestado su posición sobre el seguimiento de una dieta vegana, llegando a la conclusión de que este tipo de dieta, si está adecuadamente planificada, es saludable y adecuada desde un punto de vista nutricional. (María Josefa Andreu, 2015, trabajo final master nutrición y salud.)

Llevar una dieta vegana parece ser algo complejo, porque no se puede definir a un vegano solo como quien no come alimentos de origen animal, porque quien lleva una dieta vegana también se abstiene de utilizar productos animales en su vida diaria. Con respecto a aspectos nutricionales se concluye que si se puede llevar una dieta vegana, gozar buena salud y mantener todos los requerimientos del organismo a la vez.

2.3 Marco conceptual

Veganismo: Leslie Cross miembro fundador de la vegan society escribió: "La palabra veganismo significará la doctrina de que el hombre debe vivir sin explotar a los animales". La definición anterior trae, por obligación, una serie de acciones, decisiones y relaciones que darán lugar a un estilo de vida particular. El vegano entonces se abstiene puntualmente, en su vida diaria, de consumir o utilizar productos como carne, leche, huevos, pescado, miel, lana, cuero y cualquier otro derivado de los animales. (Cross, L., 1951, veganismo definido p. 6)

Cárnicos: "Un producto cárnico es el producto pecuario de mayor valor proveniente de un animal. Posee proteínas y aminoácidos, minerales, grasas y ácidos grasos, vitaminas y otros componentes bioactivos, así como pequeñas cantidades de carbohidratos." (karoll lopez, 29 de Abril de 2014)

Vegetarianismo: El vegetarianismo consiste en no ingerir carnes de ningún tipo (de vaca, cerdo, pollo, pescado, etc.): por lo tanto, limita la alimentación a comidas de origen vegetal.

Proliferación: (R.A.E). Proliferación es la acción y efecto de proliferar. Este verbo refiere a multiplicarse con abundancia o a reproducirse en formas similares. Por lo que en este documento el termino se refiere ya sea al aumento de los restaurantes veganos en los últimos años como al crecimiento de la población que tiene este tipo de dieta.

Gourmet: Gourmet es una idea cultural asociada a las artes culinarias de buena comida y del buen beber. O sea, nos referimos a aquellos placeres comestibles y bebestibles. Deriva del francés “*Gourmand*” que a su vez viene de “*Gout*” (gusto, sabor en francés). Las antiguas enciclopedias definen a *Gourmand* como: Amor refinado y sin control por la comida. (Heinz Wuth, Embajador Culinario, Blog im-chef).

Ruta gastronómica: Vasquez y Agudo aseguran que el turismo gastronómico es un medio para recuperar la alimentación tradicional de cada zona. En los últimos años está adquiriendo cada vez mayor importancia en el mundo, pues se ha convertido en una pieza clave para el posicionamiento de los alimentos regionales. Dicen además que una ruta alimentaria en un entorno rural promueve nuevas actividades económicas para mantener y mejorar las condiciones de vida de la población. (Vázquez de la Torre y Agudo (2010)).

Gastronomía: Gastronomía: es el estudio de la relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiente (entorno). A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte culinario. Sin embargo, ésta es una pequeña parte del campo de estudio de dicha disciplina. No siempre se puede afirmar

que un cocinero es un gastrónomo. La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida. Y aunque el eje central de la gastronomía es la comida, no solo tiene relación con esta, sino que también con las distintas culturas que existen en la tierra. Por lo que la gastronomía está inexorablemente vinculada a la cultura de los países. (Bullerengue, fusión cocina del Urabá, autor Juan Pablo Patiño (8 de noviembre de 2012)).

Alimentación: la alimentación es el ingreso o aporte de los alimentos en el organismo humano. Es el proceso por el cual tomamos una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta. Estas sustancias o nutrientes son imprescindibles para completar la nutrición (Fernández 2003). una buena alimentación implica no solamente ingerir los niveles apropiados de cada uno de los nutrientes, sino obtenerlos en un balance adecuado (Elizondo y Cid 31).

Consumo: es la acción de utilizar y/o gastar un producto, un bien o un servicio para atender necesidades humanas tanto primarias como secundarias. Por lo tanto, el consumo alimentario es la demanda de materia prima necesaria para satisfacer las necesidades alimentarias y nutricionales. (Javier Montes de Oca)

Entonces se dice que los consumidores marcan, con sus exigencias, la tendencia que arrastra al resto de la cadena alimentaria (industria, mayoristas, distribución) (Natalia Ida Del Greco 15/11/2010).

2.4 Marco legal

Decreto 3075 de 1997

Capítulo III personal manipulador de alimentos, Artículo 13. Estado de salud

El personal manipulador de alimentos debe haber pasado por un reconocimiento médico antes de desempeñar esta función. Así mismo, deberá efectuarse un reconocimiento médico cada vez que se considere necesario por razones clínicas y epidemiológicas, especialmente después de una ausencia del trabajo motivada por una infección que pudiera dejar secuelas capaces de provocar contaminación de los alimentos que se manipulen. La dirección de la empresa tomará las medidas correspondientes para que al personal manipulador de alimentos se le practique un reconocimiento médico, por lo menos una vez al año.

La dirección de la empresa tomará las medidas necesarias para que no se permita contaminar los alimentos directa o indirectamente a ninguna persona que se sepa o sospeche que padezca de una enfermedad susceptible de transmitirse por los alimentos, o que sea portadora de una enfermedad semejante, o que presente heridas infectadas, irritaciones cutáneas infectadas o diarrea. Todo manipulador de alimentos que represente un riesgo de este tipo deberá comunicarlo a la dirección de la empresa. (Constitución Política de Colombia, 1997, p10)

CAPITULO IV requisitos higiénicos de fabricación

ARTICULO 16.- CONDICIONES GENERALES. - Todas las materias primas y demás insumos para la fabricación, así como las actividades de fabricación, preparación y procesamiento, envasado y almacenamiento deben cumplir con los requisitos descritos en este capítulo, para garantizar la inocuidad y salubridad del alimento.

ARTICULO 17.- MATERIAS PRIMAS E INSUMOS. - Las materias primas e insumos para alimentos cumplirán con los siguientes requisitos:

a. La recepción de materias primas debe realizarse en condiciones que eviten su contaminación, alteración y daños físicos.

b. Las materias primas e insumos deben ser inspeccionados, previo al uso, clasificados y sometidos a análisis de laboratorio cuando así se requiera, para determinar si cumplen con las especificaciones de calidad establecidas al efecto.

c. Las materias primas se someterán a la limpieza con agua potable u otro medio adecuado de ser requerido y a la descontaminación previa a su incorporación en las etapas sucesivas del proceso.

d. Las materias primas conservadas por congelación que requieren ser descongeladas previo al uso, deben descongelarse a una velocidad controlada para evitar el desarrollo de microorganismos; no podrán ser descongeladas, además, se manipularán de manera que se minimice la contaminación proveniente de otras fuentes.

e. Las materias primas e insumos que requieran ser almacenadas antes de entrar a las etapas de proceso, deberán almacenarse en sitios adecuados que eviten su contaminación y alteración.

f. Los depósitos de materias primas y productos terminados ocuparán espacios independientes, salvo en aquellos casos en que a juicio de la autoridad sanitaria competente no se presenten peligros de contaminación para los alimentos.

g. Las zonas donde se reciban o almacenen materias primas estarán separadas de las que se destinan a elaboración o envasado del producto final. La autoridad sanitaria competente podrá eximir del cumplimiento de este requisito a los establecimientos en los

cuales no exista peligro de contaminación para los alimentos. (Constitución Política de Colombia, 1997, p12,13)

CAPITULO V ASEGURAMIENTO Y CONTROL DE LA CALIDAD

ARTICULO 22.- CONTROL DE LA CALIDAD.

Todas las operaciones de fabricación, procesamiento, envase, almacenamiento y distribución de los alimentos deben estar sujetas a los controles de calidad apropiados. Los procedimientos de control deben prevenir los defectos evitables y reducir los defectos naturales o inevitables a niveles tales que no represente riesgo para la salud. Estos controles variarán según el tipo de alimento y las necesidades de la empresa y deberán rechazar todo alimento que no sea apto para el consumo humano.

ARTICULO 23.- SISTEMA DE CONTROL.

Todas las fábricas de alimentos deben contar con un sistema de control y aseguramiento de la calidad, el cual debe ser esencialmente preventivo y cubrir todas las etapas de procesamiento del alimento, desde la obtención de materias primas e insumos, hasta la distribución de productos terminados.

ARTICULO 24. El sistema de control y aseguramiento de la calidad deberá, como mínimo, considerar los siguientes aspectos:

a. Especificaciones sobre las materias primas y productos terminados. Las especificaciones definen completamente la calidad de todos los productos y de todas las

materias primas con los cuales son elaborados y deben incluir criterios claros para su aceptación y liberación o retención y rechazo.

b. Documentación sobre planta, equipos y proceso. Se debe disponer de manuales e instrucciones, guías y regulaciones donde se describen los detalles esenciales de equipos, procesos y procedimientos requeridos para fabricar productos. Estos documentos deben cubrir todos los factores que puedan afectar la calidad, manejo de los alimentos, del equipo de procesamiento, el control de calidad, almacenamiento y distribución, métodos y procedimientos de laboratorio.

c. Los planes de muestreo, los procedimientos de laboratorio, especificaciones y métodos de ensayo deberán ser reconocidos oficialmente o normalizados con el fin de garantizar o asegurar que los resultados sean confiables.

d. El control y el aseguramiento de la calidad no se limita a las operaciones de laboratorio sino que debe estar presente en todas las decisiones vinculadas con la calidad del producto. (Constitución Política de Colombia, 1997, p14)

CAPITULO VI SANEAMIENTO ARTICULO 28.

Todo establecimiento destinado a la fabricación, procesamiento, envase y almacenamiento de alimentos debe implantar y desarrollar un Plan de Saneamiento con objetivos claramente definidos y con los procedimientos requeridos para disminuir los riesgos de contaminación de los alimentos. Este plan debe ser responsabilidad directa de la dirección de la Empresa.

ARTICULO 29.- El Plan de Saneamiento debe estar escrito y a disposición de la autoridad sanitaria competente e incluirá como mínimo los siguientes programas: a.

Programa de Limpieza y desinfección: Los procedimientos de limpieza y desinfección deben satisfacer las necesidades particulares del proceso y del producto de que se trate. Cada establecimiento debe tener por escrito todos los procedimientos, incluyendo los agentes y sustancias utilizadas así como las concentraciones o formas de uso y los equipos e implementos requeridos para efectuar las operaciones y periodicidad de limpieza y desinfección.

b. Programa de Desechos Sólidos: En cuanto a los desechos sólidos (basuras) debe contarse con las instalaciones, elementos, áreas, recursos y procedimientos que garanticen una eficiente labor de recolección, conducción, manejo, almacenamiento interno, clasificación, transporte y disposición, lo cual tendrá que hacerse observando las normas de higiene y salud ocupacional establecidas con el propósito de evitar la contaminación de los alimentos, áreas, dependencias y equipos o el deterioro del medio ambiente.

c. Programa de Control de Plagas: Las plagas entendidas como artrópodos y roedores deberán ser objeto de un programa de control específico, el cual debe involucrar un concepto de control integral, esto apelando a la aplicación armónica de las diferentes medidas de control conocidas, con especial énfasis en las radicales y de orden preventivo. (Constitución Política de Colombia, 1997, p15)

CAPITULO VIII RESTAURANTES Y ESTABLECIMIENTOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS

ARTICULO 36. CONDICIONES GENERALES. Los restaurantes y establecimientos destinados a la preparación y consumo de alimentos cumplirán con las siguientes condiciones sanitarias generales:

- a. Se localizarán en sitios secos, no inundables y en terrenos de fácil drenaje.

- b. No se podrán localizar junto a botaderos de basura, pantanos, ciénagas y sitios que puedan ser criaderos de insectos y roedores.
- c. Los alrededores se conservarán en perfecto estado de aseo, libres de acumulación de basuras, formación de charcos o estancamientos de agua.

- d. Deben estar diseñados y contruidos para evitar la presencia de insectos y roedores.

- e. Deben disponer de suficiente abastecimiento de agua potable.

- f. Contarán con servicios sanitarios para el personal que labora en el establecimiento, debidamente dotados y separados del área de preparación de los alimentos.

- g. Deberán tener sistemas sanitarios adecuados, para la disposición de aguas servidas y excretas.
- h. Contarán con servicios sanitarios para uso del público, separados para hombres y mujeres, salvo en aquellos establecimientos en donde por razones de limitaciones del espacio físico no lo permita caso en el cual podrán emplearse los servicios sanitarios de uso del personal que labora en el establecimiento y los ubicados en centros comerciales.

ARTICULO 37.- CONDICIONES ESPECIFICAS DEL AREA DE PREPARACION DE ALIMENTOS.

El área de preparación de los alimentos, cumplirá con las siguientes condiciones sanitarias específicas:

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

b. El piso de las áreas húmedas debe tener una pendiente mínima de 2% y al menos un drenaje de 10cm de diámetro por cada 40m² de área servida; mientras que en las áreas de baja humedad ambiental y en los depósitos, la pendiente mínima será del 1% hacia los drenajes, se requiere de al menos un drenaje por cada 90 m² de área servida.

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

d. Los techos deben estar diseñados de manera que se evite la acumulación de suciedad, la condensación, la formación de hongos, el desprendimiento superficial y además se facilite la limpieza y el mantenimiento.

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

f. Deben disponerse de recipientes, locales e instalaciones para la recolección y almacenamiento de los residuos sólidos, conforme a lo estipulado en las normas sanitarias vigentes.

g. Deberá disponerse de recipientes de material sanitario para el almacenamiento de desperdicios orgánicos debidamente tapados, alejados del lugar donde se preparan los alimentos y deberán ser removidos y lavados frecuentemente. Se prohíbe el acceso de animales domésticos y la presencia de personas diferentes a los manipuladores de alimentos

i. Se prohíbe el almacenamiento de sustancias peligrosas en la cocina o en las áreas de preparación de los alimentos.

ARTICULO 38.- EQUIPOS Y UTENSILIOS. Los equipos y utensilios empleados en los restaurantes y establecimientos de consumo de alimentos, deben cumplir con las condiciones establecidas en el capítulo II del presente decreto.

ARTICULO 39.- OPERACIONES DE PREPARACION Y SERVIDO DE LOS ALIMENTOS. Las operaciones de preparación y servido de los alimentos cumplirán con los siguientes requisitos:

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

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

c. Las hortalizas y verduras que se consuman crudas deberán someterse a lavados y desinfección con sustancias autorizadas.

d. Los alimentos perecederos tales como leche y sus derivados, carne y preparados, productos de la pesca deberán almacenarse en recipientes separados, bajo condiciones de refrigeración y/o congelación y no podrán almacenarse conjuntamente con productos preparados para evitar la contaminación.

e. El personal que está directamente vinculado a la preparación y/o servicio de los alimentos no debe manipular dinero simultáneamente.

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

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

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

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

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

ARTICULO 40.- RESPONSABILIDAD. El propietario, la administración del establecimiento y el personal que labore como manipulador de alimentos, serán responsables de la higiene y la protección de los alimentos preparados y expendidos al consumidor; y estarán obligados a cumplir y hacer cumplir las prácticas higiénicas y medidas de protección establecidas en el capítulo III del presente decreto. (Constitución Política de Colombia, 1997, p17,18)

3. Metodología

En el desarrollo del estudio propuesto, es necesario la búsqueda de métodos específicos (una metodología) que nos ayuden a cumplir la finalidad de los objetivos del proyecto. Por consiguiente, en este capítulo se mostrará de forma detallada cada uno de los enfoques y métodos que se usaron para la investigación

3.1 Enfoque y método de investigación

Nuestro proyecto de ruta gastronomía manejó un enfoque cualitativo porque se ha podido observar que los bumangueses tienen muy poco conocimiento de las ventajas de una alimentación vegana y/o vegetariana así mismo, lo que saben sobre la cantidad de establecimientos que actualmente ofrecen este tipo de alimentación es muy mínimo. También sabemos que hay personas interesadas en la alimentación y dieta vegetarianas y veganas por lo que se concluye que nuestro proyecto busca dar solución a lo mencionado anteriormente.

También se quiere dar solución a la problemática sobre el conocimiento de la cantidad y calidad de los restaurantes veganos, vegetarianos y que manejen este tipo de comida en la ciudad, por lo cual es necesario analizar datos de la cantidad de bumangueses y/o extranjeros que usualmente frecuentan este tipo de restaurantes, al igual que la cantidad de veganos y vegetarianos que se encuentran habitando la ciudad teniendo algunas estadísticas de la cantidad de turistas que visitan la ciudad.

Los métodos que se **usarán** durante el desarrollo del proyecto son método exploratorio y sintético. Exploratorio ya que observamos que las personas que viven en Bucaramanga o que visitan la ciudad no tienen alternativas gastronómicas vegana y vegetariana para su alimentación ni tienen el conocimiento de los establecimientos, la cantidad de estos y su ubicación lo que se ha evidenciado por medio de generalizaciones que se han obtenido por las entrevistas hechas a diferentes habitantes de la ciudad.

El método sintético estudia las relaciones de todas las partes para construir un todo o una unidad por lo que este proyecto busca favorecer y apoyar a todos los establecimientos ubicados en el área metropolitana de Bucaramanga y Floridablanca y así dar más alternativas de este tipo de comida a las personas, de la misma manera poder potenciar el turismo en Bucaramanga el cual se dará por el interés de personas y turistas que visitan nuestra ciudad logrando que nuestra ruta gastronómica unifique todos los aspectos mencionados.

Ruiz aclara la definición del método sintético diciendo: El método sintético es un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis; se trata en consecuencia de hacer una explosión metódica y breve, en resumen. En otras palabras debemos decir que la síntesis es un procedimiento mental que tiene como meta la comprensión cabal de la esencia de lo que ya conocemos en todas sus partes y particularidades. (Ruiz Ramón, historia y evolución del pensamiento científico, pág. 90).

3.2 Descripción de la población objeto

Para el presente proyecto se contó con la participación de las personas que frecuenten los distintos restaurantes que ofrezcan una variedad gastronómica de origen vegano y vegetariano, con un rango de edad entre 18 y 60 años. También se contó con personas que visiten la ciudad de Bucaramanga como turistas y personas que frecuenten la ciudad por diferentes motivos ya sea laborales o familiares. La ruta gastronómica vegetariana y vegana se realizó con restaurantes del área metropolitana de Bucaramanga. Es necesario aclarar que los restaurantes seleccionados son AZAFRAN, ALBAHACA, NAMASTE, ENTRE OTROS.

3.3 Fases de investigación:

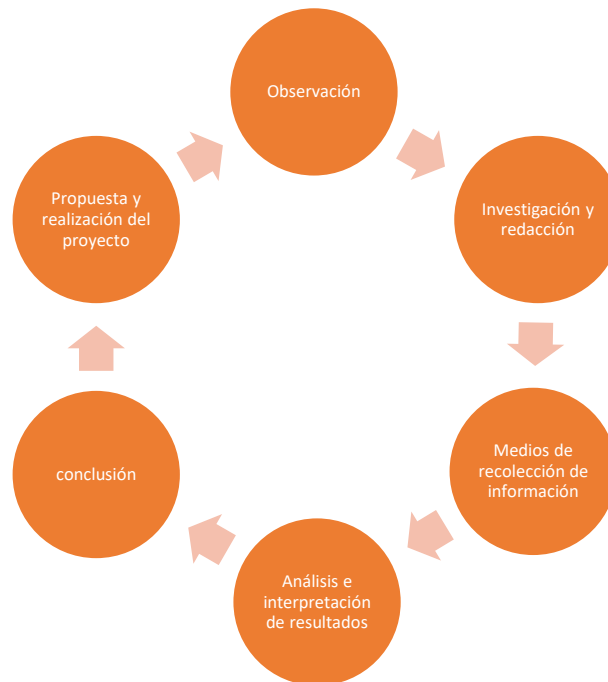


Figura 2. fases

Observación: Se define el tema del proyecto teniendo en cuenta una problemática a la cual se quiera dar solución, la cual está directamente relacionada con la gastronomía.

Investigación y redacción: Se busca un proyecto el cual quiera dar solución a un problema específico o proponer alternativas a dicho tema, realizando un escrito ordenado y estructurado el cual integra las diferentes partes del proyecto teniendo en cuenta normas APA

Medios de recolección de información: La información se recolectó por medio de encuestas a las personas, a los establecimientos involucrados en lugares específicos en donde se pueda encontrar personas involucradas en el tema.

Análisis e interpretación de resultados: Dependiendo de la información que se recolecte se dará paso al análisis de los resultados para dar un veredicto de estos mismos

Conclusión: El siguiente paso es dar una conclusión de lo que se ha venido buscando y de lo que se ha reflejado en los pasos anteriores, la recolección y el análisis de los resultados para dar paso al siguiente ítem.

Propuesta y realización del proyecto: Después de cumplir y realizar detalladamente todos los pasos mencionados anteriormente se propone una propuesta de proyecto y se realiza, en nuestro caso se decidió implementar una ruta gastronómica en la ciudad de Bucaramanga o que se va a realizar con el paso a paso de la materia de proyecto integrador.

3.4. Instrumentos de recolección de información

Para el proceso de recolección de información se usó encuesta como principal mecanismo de investigación. Se realizó tres tipos de encuestas para las diferentes personas involucradas en el tema.

El primer tipo de encuesta está dirigida a personas que tienen una dieta vegetariana y vegana porque estas personas serán clientes potenciales y los posibles seguidores de la ruta, con el fin de conocer y darnos información sobre que platos, ingredientes y sabores son de su preferencia.

La segunda encuesta fue dirigida a los dueños y/o administradores de los restaurantes que manejan en su carta platos vegetarianos y/o veganos, con el fin de conocer un poco sobre la historia de su restaurante, los platos que manejan y finalmente saber si les gustaría incluir su restaurante en una posible ruta gastronómica digital.

La tercera encuesta es para chefs o cocineros que hayan tenido y tengan experiencia en este tipo de preparación, con el fin de que nos den a conocer diferentes preparaciones de este tipo de gastronomía y algunos tips para llamar la atención de todos los posibles clientes.

3.5 Validación de instrumentos

Para el proceso de validación y verificación de los instrumentos del proyecto se tuvo en cuenta la opinión de Javier Villamarín Chef y administrador del restaurante Azafrán ubicado en la ciudad de Bucaramanga.

Javier dio varias observaciones favorables para el proyecto entre las cuales se encuentran:

- El proyecto es innovador y prometedor, Santander tiene restaurantes vegetarianos bastante buenos que la gente no conoce, en especial la ciudad de Bucaramanga.
- En la actualidad las redes sociales son un mecanismo bastante bueno y rápido para dar a conocer un producto o lugar, en este caso si se logra hacer una ruta virtual de los mejores restaurantes veganos o vegetarianos tendría bastante acogida.
- En los últimos años en Bucaramanga, Floridablanca, Girón y Piedecuesta se ha visto un aumento y mayor interés en llevar una vida mas saludable o “fit” lo que implica consumir más verduras, vegetales, hortalizas y alimentos con propiedades beneficiosas para el cuerpo. Así que llevar una dieta de este tipo es algo que viene tomando y tomará mayor relevancia con el paso del tiempo.

El chef también genero algunas sugerencias para que el proyecto fluya de una mejor manera, y son las siguientes:

- Es muy importante la percepción visual y más en redes, por lo que es necesario que se tengan buenas fotos de los productos y los platos.
- Sería interesante saber un poco de la historia del restaurante, como inicio, el porqué de su nombre y otros aspectos importantes del mismo.

3.6 Procedimiento de aplicación de instrumentos

Para la recolección de información se realizaron tres tipos de encuestas dirigidas a personas que manejan una dieta vegetariana o vegana, a los cocineros o chefs de restaurantes y a los dueños de los establecimientos que se quieren colocar en la ruta.

Se enviaron las encuestas por correo electrónico y por WhatsApp. Este proceso duro alrededor de tres días y posterior a esto se verifico que la cantidad de encuestas enviadas fue la misma cantidad de las resueltas.

Luego se analizaron las respuestas junto a la tabulación automática de Google.

Es importante aclarar que antes de enviar la encuesta se explicó el propósito de la misma, y el tipo de encuesta dependiendo de la persona a la que se enviaba y se envió el consentimiento informado por medio de una foto. También se dio un resumen del proyecto y una pequeña explicación del mismo para contextualizar al encuestado.

3.7 Análisis de datos

La siguiente tabla organiza las categorías y las subcategorías teniendo como referencia los objetivos propuestos y el trabajo de campo que se realizó. También es una método útil y práctico para la triangulación y estructuración de la teoría del proyecto.

Ya se tenían establecidas las categorías y subcategorías del proyecto, las cuales eran de tipo apriorísticas: Gastronomía (cocina vegetariana, cocina vegana), Restaurantes (Veganos, vegetarianos, con alternativas veganas y/o vegetarianas) Ruta Gastronómica (Bucaramanga y Floridablanca).

Pero durante el proceso de investigación por medio de las encuestas se evidencia otros temas relacionados al proyecto, también importantes para su realización, que no se habían establecido. Por lo tanto, fue necesario utilizar una categoría emergente llamada características del establecimiento (Historia del restaurante y platos insignia).

Ámbito temático	Problema de investigación	Pregunta de la investigación	Objetivo general	Objetivos específicos	Categorías	Subcategorías
Implementación de una ruta vegetariana en la ciudad de Bucaramanga	Los restaurantes vegetarianos y/o veganos de Bucaramanga forman parte importante de la gastronomía local, pero la población desconoce la mayoría; su ubicación, su menú, sus platos insignias y demás detalles.	¿Cómo dar a conocer los restaurantes veganos y/o vegetarianos promoviendo este tipo de gastronomía en Bucaramanga?	Proponer una ruta gastronómica que involucre los restaurantes de Bucaramanga veganos y/o vegetarianos, incluyendo los restaurantes que presenten alternativas vegetarianas.	<p>Investigar sobre la cocina vegetariana, sus preparaciones, ingredientes, componentes y formas de presentar un buen plato.</p> <p>Identificar los restaurantes vegetarianos de Bucaramanga y Floridablanca las diferentes propuestas que manejan.</p> <p>Proponer una alternativa de alimentación vegetariana para los turistas y habitantes de la ciudad a través de una ruta gastronómica.</p>	<p><u>Gastronomía</u></p> <p><u>Restaurantes</u></p> <p><u>Ruta gastronómica</u></p> <p><u>Características del establecimiento</u></p>	<p>-Cocina vegetariana -cocina vegana</p> <p>-Veganos -Vegetarianos -Con alternativa vegana o vegetariana</p> <p>-Bucaramanga -Floridablanca</p> <p>-Historia del restaurante - Platos insignia</p>

Tabla 1. Categorías y subcategorías

3.8 Aspecto éticos

Después de tener claros y definidos los instrumentos de recolección de datos y teniendo visualizado el campo donde se harán las entrevistas, se empiezan a seleccionar los restaurantes que harán parte de la ruta gastronómica.

En todos los lugares se aclaró el por qué se escogía el establecimiento teniendo en cuenta las directrices del proyecto y se explicaba de manera resumida en que consistiría todo. También se expresó que los resultados de las encuestas iban a ser confidenciales, que solamente se mostrarían a la respectiva maestra y guía del proyecto de grado con fines académicos.

4. Resultados

En el siguiente capítulo se presenta toda la información recopilada durante el proceso de recolección de la misma. También se muestra con más detalle el análisis de esta información contando con aspectos como población, categorías y subcategorías.

4.1 Resultados por población

Para el siguiente análisis se toma a las personas que tienen una dieta vegetariana y/o vegana, a chefs y cocineros que han tenido experiencia con este tipo de comida y algunos dueños de los restaurantes que se quieren incluir en la ruta como población objeto.

4.1.1 Personas con dieta vegetariana o vegana

Teniendo como base las encuestas realizadas a las personas que tienen una dieta vegana y/ vegetariana, es notorio que las personas que han visitado uno, dos, tres hasta cuatro restaurantes de este tipo de comida son muy pocas, por lo que se percibe un poco conocimiento sobre la variedad y cantidad de estos establecimientos. También se evidencia que estas personas han decidido adoptar este tipo de alimentación por motivos de salud. La mayoría de los encuestados creen que este tipo de dieta tiene mayores beneficios para su vida y su salud.

También se puede observar una gran inclinación de las personas encuestadas hacia una oferta de comidas rápidas por lo que los restaurantes que tengan esta opción serán los más visitados. Enseguida se presenta el formato de encuesta que respondió la población mencionada anteriormente, la cual se dispone para un análisis más claro y contundente.

1. ¿Cuál es su lugar de residencia?

¿Cuál es su lugar de residencia?

9 respuestas

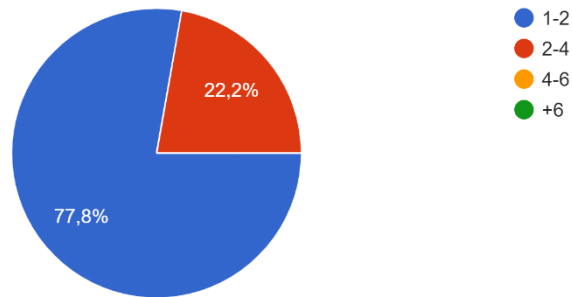


La mayoría de las personas viven en la ciudad de Bucaramanga, esto no quiere decir que en los otros municipios no haya personas que tengan este tipo de dieta. Simplemente los encuestados son amigos y conocidos de esta zona como tal.

2. **¿Cuántos restaurantes veganos, vegetarianos o que manejen platos de este tipo conoce o ha visitado?**

¿Cuántos restaurantes veganos , vegetarianos o que manejen platos de este tipo conoce o ha visitado?

9 respuestas



Se puede observar que la mayoría de las personas conocen uno, dos, tres hasta máximo cuatro restaurantes veganos y/o vegetarianos. Nadie conoce más de cuatro

3. **De la pregunta anterior nombre los restaurantes conocidos o visitados.**

De la pregunta anterior nombre los restaurantes conocidos o visitados

6 respuestas

Albahaca,Namaste,Azafrán,Gourtmet vegatariano

Zafran

Azafrán
Albahaca

el rincon integral - vegano vacano

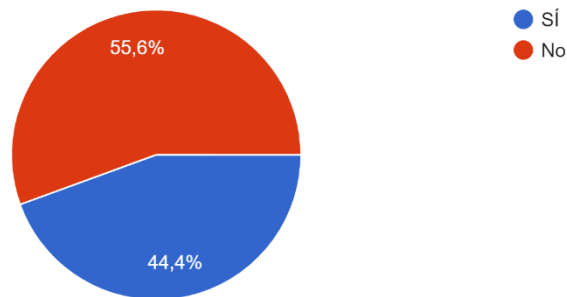
Azafrán

Namasté

Azafrán , Albahaca y Namaste son los restaurantes más conocidos

4. ¿Cree que llevar una dieta vegana o vegetariana tiene más beneficios que otro tipo de dieta?

¿Cree que llevar una dieta vegetariana o vegana tiene más beneficios que otro tipo de dieta ?
9 respuestas



Se esperaba que la mayoría de encuestados respondieran que sí, pero se evidencia que no fue así, el 55,6% dice que este tipo de dieta no necesariamente es más beneficiosa que cualquier otra.

5. Si su respuesta fue sí; mencione algunos de estos beneficios.

Si su respuesta fue sí, mencione algunos de estos beneficios

4 respuestas

Ayudar a limpiar el organismo (buena digestión)

Es bueno para el medio ambiente, mejora la salud física y mental. Disminuye la posibilidad de producir mutaciones pro-oncogénicas que se obtienen al consumir algunos productos de origen animal, entre otros. (Menor riesgo de desarrollar cancer)

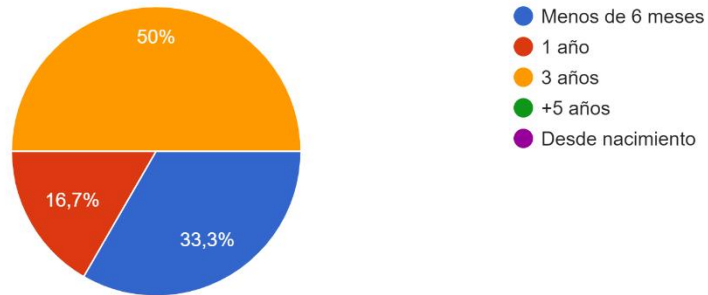
porque son alimentos que poseen mas beneficios que los productos derivados de animales

Mucho más efectiva

5. ¿Desde hace cuánto es vegetariano o vegano?

¿Desde hace cuánto es vegetariano o vegano ?

6 respuestas

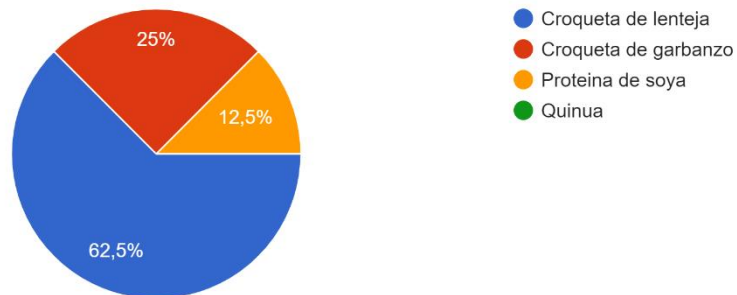


Existe variedad con respecto al tiempo que llevan las personas teniendo una dieta de este tipo. Se puede deducir con respecto al tiempo muy pocas personas llevan esta dieta de nacimiento, y que este tipo de dieta viene en aumento ya que las personas quieren empezar con este proceso.

6. De la siguiente proteína ¿Cuál preferiría?

De las siguientes proteínas ¿cuál preferiría?

8 respuestas

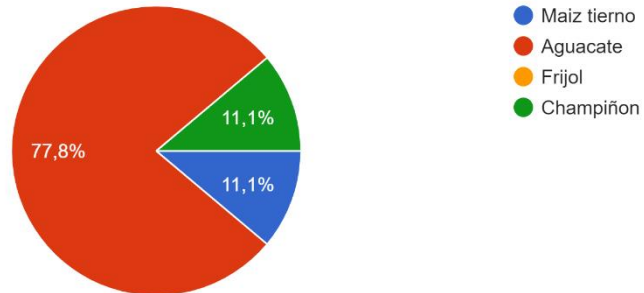


Con un 62.5 % de preferencia, la croqueta de lenteja se muestra como la proteína más consumida.

7. De los siguientes ingredientes ¿cuál prefiere?

De los siguientes ingredientes ¿cuál prefiere?

9 respuestas

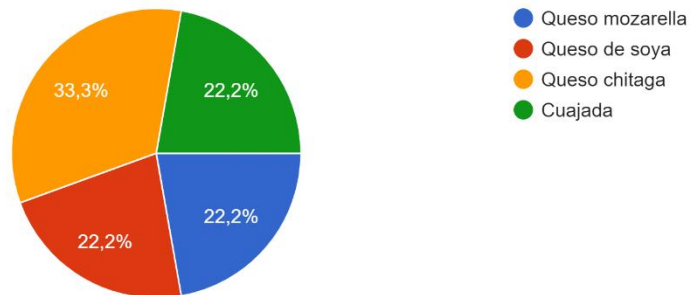


El aguacate es el acompañamiento más común, pedido y consumido por las personas veganas y vegetariana con un 77.8 % de preferencia.

8. De los siguientes quesos ¿cuál prefiere?

De los siguientes quesos ¿cuál prefiere?

9 respuestas

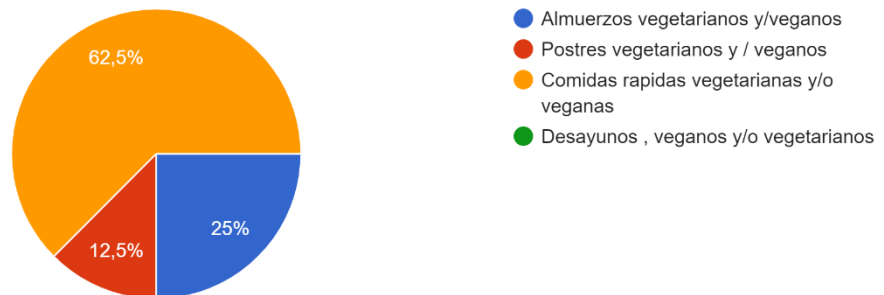


Como acompañamiento de recetas, platos y preparaciones a los vegetarianos les gusta los diferentes tipos de quesos, cabe aclarar que la elección del queso de soja es mayormente por los veganos.

9. ¿De las siguientes ofertas cual le llama más la atención?

¿ De las siguientes ofertas cuál le llama mas la atención ?

8 respuestas

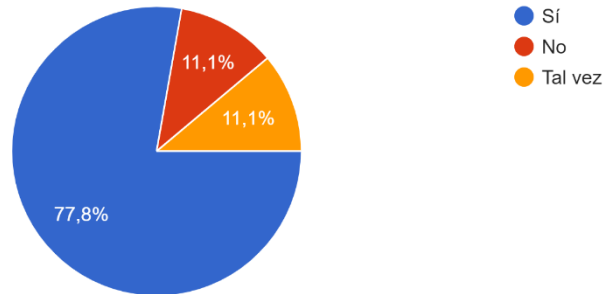


La ciudad de Bucramanga se destaca por sus comidas rápidas , en el caso de los restaurantes veganos y vegetarianos no es la excepción , con 62.5% de preferencia las personas se inclinan por ocmidas rapidas de este tipo.

10. ¿le gustaría obtener información detallada sobre restaurantes, platos e ingredientes vegetarianos y/o veganos de Bucaramanga?

¿ Le gustaría obtener información detallada sobre restaurantes , platos e ingredientes vegetarianos y/o veganos de Bucaramanga ?

9 respuestas

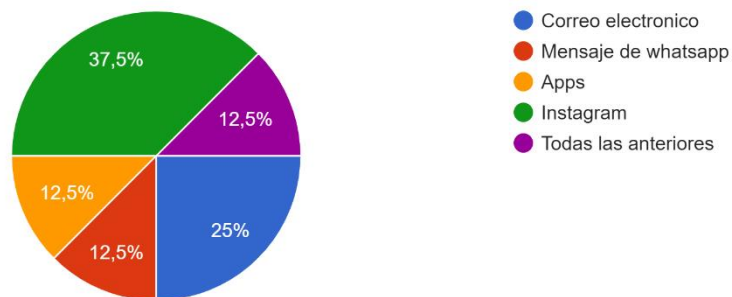


Es interesante para las personas conocer más sobre restaurantes, platos e ingredientes vegetarianos y veganos .77.8 % les gustaría , solo 11.1 % no , y el otro 11.1% estaría dispuesto a recibirla.

11. Si su respuesta fue si, ¿por qué medio le gustaría obtener esta información?

Si su respuesta fue si, ¿ Por qué medio le gustaría obtener esta información ?

8 respuestas

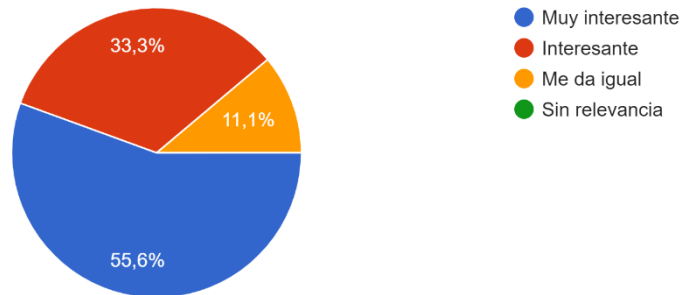


Instagram es la red social mas elegida para recibir informacion con un 37.5 %, correo electronico le sigue con un 25% , whatsapp y otros tienen el porcentaje restante.

13. ¿qué piensa de una ruta digital vegetariana y/o vegana en Bucaramanga y su área metropolitana?

¿ Que piensa de una ruta digital vegetariana y /o vegana en Bucaramanga y su área metropolitana ?

9 respuestas



El 88.9 % de los encuestados están interesados en una ruta gastronómica vegetariana y vegana.

4.1.2 Chefs y cocineros con experiencia en comida vegetariana y vegana

Teniendo en cuenta la encuestas realizada a nuestros cocineros elegidos por su gran experiencia en menús y preparaciones veganas y vegetarianas, se analizó lo siguiente:

Son diversos los beneficios que tiene llevar una dieta vegetariana y/o vegana, beneficios para el cuerpo y la salud mental; no hay contradicciones sobre o posiciones que evidencien insuficiencias alimentarias o problemas al consumir estos alimentos.

La cocina vegetariana y vegana hace parte de la cultura bumanguesa, partiendo del hecho de que se prepara con productos santandereanos y se replican recetas y preparaciones típicas de la región.

Los cocineros tienen más de 3 años de experiencia con este tipo de comida, por lo que no dudan en que una ruta gastronómica de este tipo sería un éxito. A continuación, se da cuenta de las encuestas realizadas a esta población con su respectivo análisis.

1. ¿ Qué beneficios tiene una dieta vegetariana o vegana?

¿Qué beneficios tiene una dieta vegetariana o vegana?

4 respuestas

Uno de sus beneficios es que no tiene problemas de obesidad, muchos de los puntos buenos de ella es que es muy saludable,

Estas dietas ayuda a las personas a tener una buena salud y no contraer varias enfermedades que contraen los alimentos caricos

son muchos los beneficios que brinda para el buen trato de el cuerpo, el buen mantenimientonde la piel, para la salud, para todo el sistema digestivo, es mejor el manejo coorporal, pesan menos, no tienen problemas con la grasas, se puede manejar una dieta muy compuesta y a su vez se nutren muy bien con todas las victaminas necesarias.

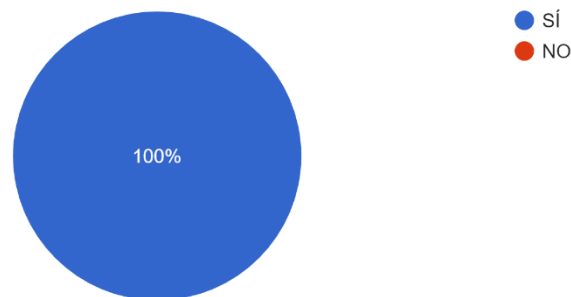
Proporciona una nutrición más sana

Todos los cocineros y chefs evidencian importamtes beneficios al consumir este tipo de comida .

2. ¿ La cocina vegetariana hace parte de la cultura bumanguesa?

¿La cocina vegetariana hace parte de la cultura bumanguesa?

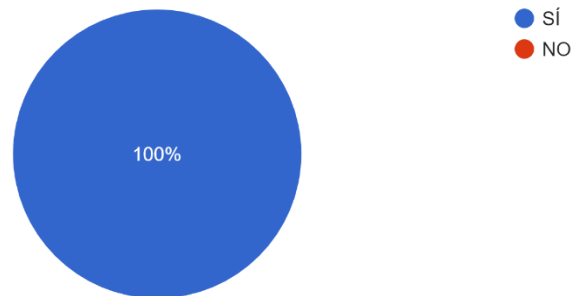
4 respuestas



La totalidad de los encuestados creen que la cocina vegana y vegetariana es importante y hace parte de la cultura Bumanguesa .

3. ¿ Hay alternativas vegetarianas que puedan sustituir los beneficios de una carne roja o blanca?

¿Hay alternativas vegetales que puedan sustituir los beneficios de una carne roja o blanca?
4 respuestas



Los cocineros afirman que los platos vegetarianos contienen productos e ingredientes que pueden reemplazar o sustituir las carnes.

4. ¿Cuál son los platos vegetarianos y veganos mas comunes?

¿Cuáles son los platos vegetarianos y veganos más comunes?
4 respuestas

taboule, gazpacho

La quinua, lentejas, queso de soya , entre otros

Falafel, dolmades, hummus, taboule, gazpacho

Ensalada, sopas

Se muestran algunas preparaciones veganas y vegetarianas consumidas por los encuestados

5. Cuáles son los ingredientes mas comunes en un plato vegetariano y/o veganos?

¿Cuáles son los ingredientes mas comunes en un plato vegetariano y/o vegano?

4 respuestas

Frutas, legumbres, verdura, el tofu, la leche de soja, guisantes, lentejas, alberjas, cacahuates, frutos secos.

La quinua, las lentejas, los champiñones, mencionan las verduras y hortalizas

verdura, el tofu, la leche de soja, guisantes, lentejas, alberjas, cacahuates, frutos secos.

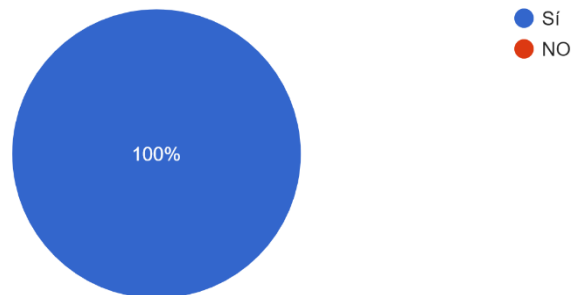
Granos, semillas y verduras

Se muestra una variedad de ingredientes veganos y vegetarianos

6. ¿ Creería usted que sería bueno implementar en Bucaramanga una ruta gastronómica vegana y/o vegetariana?

¿Creería usted que sería bueno implementar en Bucaramanga una ruta gastronómica vegana y/o vegetariana?

4 respuestas



Todos los encuestados están de acuerdo con la importancia de implementar una ruta gastronómica vegana y vegetariana .

7. ¿Hace cuánto prepara comida vegana y vegetariana?

¿Hace cuánto prepara comida vegana y vegetariana?

4 respuestas

Hace aproximadamente 3 años

4 años

Hace 2 años

Varios años

Los encuestados cuentan con experiencia de 2 años en adelante , preparando comida vegana y vegetariana

8. ¿Cuál es la diferencia entre la comida vegana y vegetariana?

¿Cuál es la diferencia entre la comida vegana y vegetariana?

4 respuestas

Los vegetarianos aceptan los derivados de los animales y los veganos no

Que la vegetariana no es tan estrictas como la vegana

En que los vegetarianos si comen huevo y leche y los veganos nada de animales

Los veganos rechazan cualquier tipo de producto derivado de cualquier animales, y tiene se base una ideología de igualdad, los vegetarianos solo excluyen la carne se su dieta buscando que está sea más sana

Se concluye que los vegetarianos consumen algunos productos de origen animal , y los veganos solamente productos de origen vegetal .

9. ¿Cuál es el plato que mas se consume en el restaurante?

¿Cuál es el plato que más se consume en el restaurante?

4 respuestas

El gazpacho

La hamburguesa de quinua

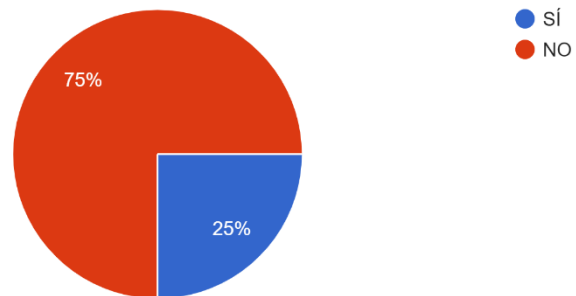
Falafel

Ensalada

10. ¿Se podría presentar una falta de proteínas, vitaminas en el cuerpo humano al suprimir las carnes por verduras?

¿Se podría presentar una falta de proteínas, vitaminas en el cuerpo humano al suprimir las carnes por verduras ?

4 respuestas



La mayoría de chefs con un 75 % afirman que no se presentaría faltas de proteínas o vitaminas en las personas por suprimir las carnes por verduras u otros productos vegetales .

11. Argumenta tu respuesta

Argumenta tu respuesta

4 respuestas

No porque la carne roja es muy dañina

No necesariamente, todos los cuerpos tiene un metabolismo diferente al cual se puede adaptar. Entonces para que no se presente un desbalance dietético es necesario consumir los productos vegetales que contengan más propiedades similares a las proteínas o vitaminas de los productos de origen animal

Por que muchas de las carnes rojas son perjudiciales para la salud

Realmente depende mucho de la dieta que se decida tomar, de igual forma los alimentos no siempre remplazan al 100% las vitaminas, proteínas aportadas por alimentos específicos

Diferentes argumentos sobre la pregunta anterior , dos de ellos mencionan que la carne roja es perudicial para la salud.

4.1.3 Dueños de restaurantes

La mayoría de los restaurantes tienen una trayectoria en el mercado de más de tres años, en lo que podemos profundizar y afirmar que estos establecimientos vienen operando y creciendo en la ciudad desde un tiempo considerable.

Estos restaurantes manejan una carta vegetariana y vegana ofreciendo una gran variedad de platos y preparaciones que llaman la atención de los comensales.

También podemos hablar sobre la razón por la que cada uno de los dueños decidió inclinarse por este tipo de establecimiento, teniendo razones varias, desde motivos doctrinales y éticos hasta motivos lucrativos y financieros.

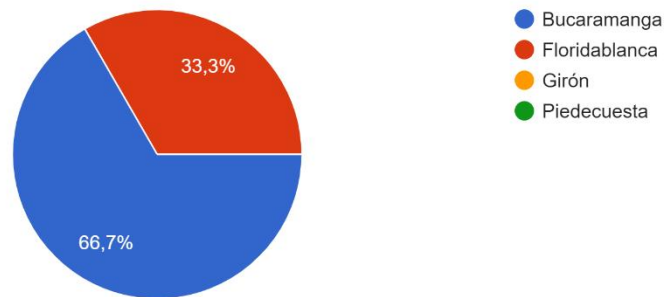
Finalmente se evidencia el apoyo y las ganas de participar en la ruta gastronómica propuesta para Bucaramanga y Floridablanca. Ahora, se mostrará las diferentes

preguntas realizadas a los dueños de restaurantes, lo que permite una observación mas detallada para facilitar el respectivo análisis de la encuesta.

1. En qué lugar se encuentra ubicado su restaurante?

¿ En qué lugar se encuentra ubicado su restaurante?

3 respuestas



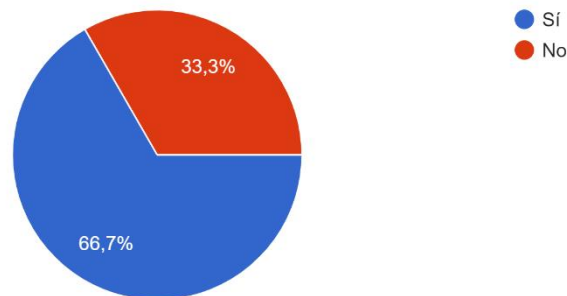
Podemos observar que hay mas restaurantes en Bucaramanga que en Floridablanca.

En la ciudad capital hay más variedad y alternativas.

2. ¿Usted es vegano o vegetariano?

¿ Usted es vegetariano o vegano?

3 respuestas

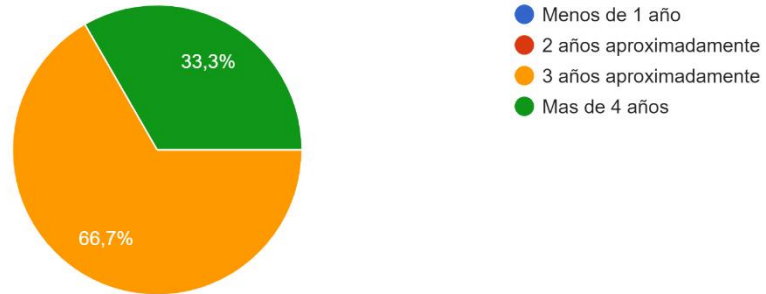


No es un factor 100 % importante o necesario ser vegetariano o veganos para tener un restaurante de este tipo.

3. ¿Hace cuánto inicio su restaurante?

¿ Hace cuánto inició su restaurante?

3 respuestas



LA mayoría de restaurantes tienen una trayectoria de más de tres años, el 33.3 % de estos tiene mas de cuatro años en el mercado .

4. Que horario maneja el restaurante?

Qué horario maneja el restaurante?

3 respuestas

11:30 am a 2:30pm , luego 5:30pm a 10:00 pm

Desde las 11:30 am hasta 9:30 pm

A partir de las 11 am

Hay restaurantes laborando en las diferentes horas del día , se evidencia el que cierra mas tarde a las 10:00 pm

5. ¿Qué tipo de carta maneja su restaurante?

¿ Qué tipo de carta maneja su restaurante?

3 respuestas



Con 66.7 % la mayoría de restaurantes son vegetarianos y veganos, hay una pequeña cantidad de restaurantes solo veganos, con un 33.3 %.

6. ¿Cuál es el plato estrella de su restaurante? (plato vegetariano o vegano)

¿Cuál es el plato estrella de su restaurante ?(Plato vegetariano o vegano)

3 respuestas

Arroz Chino vegano , Toston Burguer

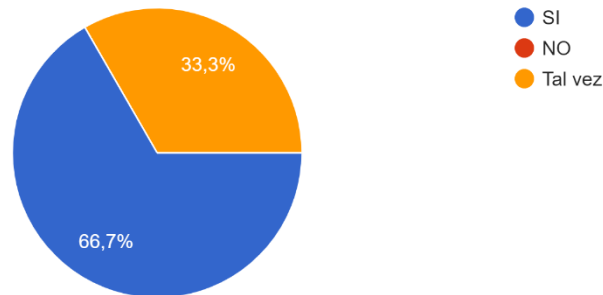
Hamburguesa Jungle tradicional

No tenemos como tal un plato insignia , pero nuestros clientes se inclinan por la variedad de arroces y pastas que tenemos.

Cada restaurante posee un plato insignia o que lo representa, ya sea por sus ingredientes o preparación , o por mayor cantidad del producto vendida .

7. ¿Cree que la mayoría de las personas de Bucaramanga y sus alrededores conocen su restaurante?

¿ Cree que la mayoría de personas de Bucaramanga y sus alrededores conocen su restaurante?
3 respuestas



No hay una seguridad del 100 % por parte de los dueños de restaurantes sobre el conocimiento de la existencia de estos.

8. ¿Por qué decidió inclinarse por un restaurante vegano o vegetariano o incluir un plato de este tipo en su carta?

¿ Por qué decidió inclinarse por un restaurante vegano o vegetariano o incluir un plato de este tipo en su carta?

3 respuestas

Porque el cuerpo es templo del espíritu santo por lo tanto hay que cuidarlo , y por medio de una alimentación saludable se puede cumplir este propósito . Una dieta vegetariana y vegana fue la dada en ma creación por lo tanto es la indicada para llevar una mejor vida .

Expandir nuestro amor hacia los animales. Cuando expandes tu circulo de compasión hacia todos , haces del mundo un lugar mejor para vivir.

La tendencia por la comida vegetariana ha venido en aumento por lo que vender este tipo de comida viene siendo un gran negocio.

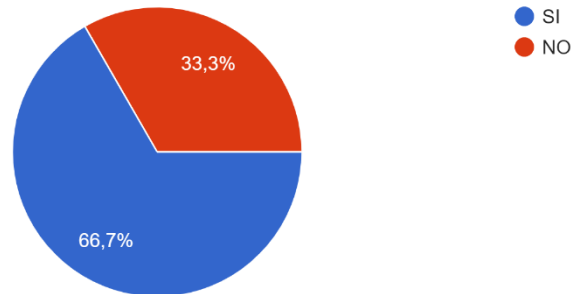
Existen diversos motivos y razones por las que se iniciaron estos restaurantes. Se

evidencia directamente en las respuestas.

9. ¿Paga publicidad en redes sociales para aumentar las ventas en su restaurante?

¿Paga publicidad en redes sociales para aumentar las ventas en su restaurante?

3 respuestas



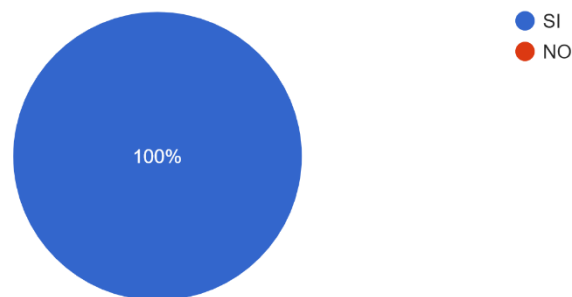
Con el 66.7 % , la mayoría de restaurantes paga publicidad en redes sociales

10. ¿ Le gustaría que su restaurante fuera incluido en una ruta gastronómica digital

para dar a conocer su restaurante?

¿Le gustaría que su restaurante fuera incluido en una ruta gastronómica digital para dar a conocer su restaurante ?

3 respuestas



Todos los dueños estan interesados en que su restaurante se incluya en la ruta gastronómica propuesta .

4.2 Resultados por subcategorías

El siguiente análisis toma en cuenta las subcategorías que se dieron durante la realización del proyecto.

4.2.1 Cocina vegetariana y vegana

La gastronomía Santandereana es una de las más importantes y variadas del país, contando con platos emblemáticos como el Mute, la pepitoria, las hormigas culonas, arepa de choclo (vegetariana) entre otros. Pero no solo se debe ver la gastronomía de un lugar por sus platos emblemáticos sino también por sus ingredientes. La cocina vegetariana y vegana maneja infinidad de ingredientes típicos por lo que hace parte de nuestra cultura gastronómica.

La cocina vegetariana y vegana es un paraíso de colores y sabores, y no solo eso, es una cocina pura, rica en beneficios para sus practicantes.

Por esto realizar una ruta con cocina vegetariana y vegana es un tema de interés para todos.

4.2.2 Restaurantes vegetarianos y veganos

En Bucaramanga y en el municipio de Floridablanca podemos encontrar infinidad de restaurantes; de comida típica, comida italiana, asiática, comidas rápidas, entre otros. Y dentro de esta gran variedad podemos encontrar restaurantes veganos y/o vegetarianos, vegetarianos (los cuales incluyen en sus cartas alimentos de origen animal), veganos (que solo manejan productos de origen vegetal), los cuales también hacen parte de este conjunto de establecimientos.

Ahora dentro de los restaurantes veganos y/o vegetarianos podemos encontrar una variedad de platos y diferentes tipos de cartas, en los cuales podemos encontrar desayunos, snacks, almuerzos y comidas tanto gourmet y rápidas, donde se encuentran opciones para cualquier hora del día.

4.2.3 Historia del restaurante

Existen distintas ideas que llevaron a la creación de estos restaurantes. Entre estas se tienen ideologías religiosas que se basan en una alimentación pura cuyo objetivo es el cuidado del cuerpo humano siendo este el templo del espíritu santo; motivos éticos, como evitar el sacrificio de los animales y el sufrimiento de estos; y razones financieras las cuales se basan en el crecimiento potencial del interés de las personas hacia este tipo de alimentación. Sin duda lo mencionado anteriormente hace parte de las raíces de la creación de estos restaurantes a lo que se añade el tiempo en años que lleva en el mercado.

4.2.4 Platos insignias

Uno de los aspectos mas importantes de una ruta gastronómica esta relacionado directamente con el producto que ofrece los restaurantes, estos platos son los que hacen que el establecimiento tenga reconocimiento y se diferencie uno del otro. Por esto cada restaurante tiene un plato insignia, ya sea porque su preparación es especial o sus ingredientes representan la esencia del restaurante o por que es el plato que registra mas ventas.

4.3 Resultados por categorías

El presente análisis toma como base la información que se obtuvo durante el proceso de recolección de información, además de los resultados por subcategorías realizados anteriormente.

4.3.1 Gastronomía

La gastronomía sin duda hace parte de la cultura de cualquier comunidad y este caso de Santander. Se puede afirmar que los habitantes de Bucaramanga y Floridablanca tienen un respeto y admiración por la preparación del territorio, siendo la gastronomía un importante tema de interés social. Por consiguiente, cualquier restaurante que resalte y demuestre lo dicho anteriormente será llamativo para todos los habitantes.

Las preparaciones vegetarianas y veganas son definitivamente parte fundamental para que se desarrolle completamente el termino aplicado de gastronomía.

4.3.2 Restaurantes

Los restaurantes son el medio por el cual se da a conocer las distintas preparaciones típicas de un territorio, población o comunidad. existen restaurantes alusivos a comidas extranjeras; restaurantes italianos, españoles, japoneses, chinos, entre otros. De la misma manera existen restaurantes que resaltan las comidas tradicionales de donde están ubicados.

Ahora al hablar de restaurante veganos y vegetarianos en las ciudades de Bucaramanga y Floridablanca se logra apreciar una combinación de lo mencionado

anteriormente. Finalmente se concluye que para lograr una ruta gastronómica mas detallada es importante categorizar el restaurante con el tipo de comida que maneja.

4.3.3. Características del establecimiento

Cuando hablamos de un establecimiento gastronómico o restaurante no solo se tiene en cuenta el nombre y ubicación, también entra en juego su trayectoria, temática, platos insignia, tiempo en el mercado entre otros aspectos. Por esta razón es esencial e importante que en la ruta propuesta se tengan en cuenta todos los aspectos anteriormente mencionados, esto ayudara a que sea una ruta más completa y llamativa. Finalmente conocer un poco mas sobre los ideales del lugar, será una de las razones de peso por las que el comensal escogerá ese restaurante.

4.3.4 Ruta gastronómica en Bucaramanga y Floridablanca

Bucaramanga y Floridablanca como hemos mencionado en los anteriores aspectos son municipios con gran variedad gastronómica que se ha podido mantener; donde podemos notar que no se ha dado reconocimiento a este gran movimiento gastronómico de comida vegana y/o vegetariana. La cocina vegana y vegetariana ha sido un movimiento acogido mundialmente por las personas ya sea por salud o porque tienen una creencia. Por esto, para dar a conocer los diferentes tipos de restaurante veganos y/o vegetarianos que se encuentran entre Bucaramanga y Floridablanca se propone una ruta gastronómica.

Esta ruta es la solución para el poco conocimiento de los veganos y vegetarianos de la ciudad, para los interesados en adquirir este tipo de comidas, para los restaurantes que

no tiene una amplia clientela y para la poca alternativa que se tiene para los turistas. Esta ruta se trabajará en conjunto con los dueños de los restaurantes, será apoyada por cocineros y chef que tiene experiencia en el tema y será utilizada por todo el público.

Los medios digitales son una herramienta de máximo alcance por lo que la ruta gastronómica será digital y se realizará por medio de una red social (Instagram).

4.4 Propuesta gastronómica



Figura 3. Propuesta

5. Conclusiones y recomendaciones

Para finalizar el proyecto a continuación se presentarán las conclusiones de este, las cuales son el resultado de todo el trabajo teórico y de campo realizado. también se darán las recomendaciones que se consideran necesarias para que la realización de un próximo o similar trabajo se pueda dar de una mejor y más óptima manera.

5.1 Conclusiones

A partir de los instrumentos de recolección de información y el trabajo de investigación se buscó examinar detalladamente las preparaciones vegetarianas y veganas más comunes, los ingredientes más utilizados y las formas más populares de servirlos y así poder presentar un excelente plato ante el comensal.

También se identificaron los restaurantes veganos y vegetarianos de Bucaramanga y Floridablanca haciendo un trayecto exhaustivo buscando la existencia de establecimientos conocidos y no conocidos logrando que la ruta sea diversa con respecto a la temática del restaurante, a sus platos, y a su propuesta gastronómica.

Además, uniendo los dos resultados anteriores se presenta una alternativa gastronómica diferente para los turistas y visitantes. Bucaramanga y Floridablanca son famosos por sus comidas rápidas, algo que llama la atención; en el proyecto se logró incluir varios restaurantes que manejan comidas rápidas vegetarianas y veganas.

Teniendo en cuenta todo el trabajo de campo realizado, todo lo mencionado anteriormente y las entrevistas a los interesados en este tipo de dieta y comida, a los chefs o cocineros con experiencia en este tema y a los dueños de los restaurantes que se incluirán en la ruta, se propone una ruta gastronómica vegetariana y vegana en la ciudad de Bucaramanga y Floridablanca.

Finalmente, al crear esta ruta se evidencia que los diferentes sectores de la gastronomía vegana y vegetariana se ven beneficiados, desde los campesinos y vendedores de materias primas, pasando por los empleados y cocineros de los restaurantes hasta los dueños de los mismos; sin dejar a un lado el impacto turístico que tendrá, tanto de los habitantes de la ciudad como de los extranjeros y visitantes logrando así un aporte para la economía de la ciudad de Bucaramanga y Floridablanca.

5.2 Recomendaciones

Durante la larga y exhaustiva duración de la investigación del proyecto se pudo evidenciar algunas imperfecciones, aspectos por mejorar y añadir. A lo que llamamos recomendaciones.

El principal objetivo de una ruta gastronómica es incluir la totalidad de los restaurantes que estén en la temática de la ruta. Durante la realización de nuestro proyecto se incluyeron 8 diferentes restaurantes, sabiendo que el número existente es mayor.

Uno de las formas más eficaces e importantes de llegar a las personas sigue siendo por medio de una publicidad física, en el caso de una ruta gastronómica sería la

implementación de folletos, los cuales tendrían información mas detallada de cada restaurante y lugar al cual se deben dirigir.

Por otro lado, teniendo en cuenta la actual situación de mundo y del país en relación con el COVID-19, es importante que los restaurante y los dueños de restaurantes adopten medidas de bioseguridad y atención a todas las personas que visiten el establecimiento y tengan confianza al ir a consumir sus productos, una buen comienzo seria implementar una zona de toma de temperatura y zona de desinfección antes de ingresar al establecimiento, estar realizando exámenes de temperatura y una respectiva desinfección de los empleados al ingresar al lugar de trabajo, estas serian unas de las medidas que deberían tomar los establecimientos.

Referencias Bibliográficas

Laura Restrepo (2016), el vegetarianismo: vacíos y oportunidades. Colombia. Bogotá.

Universidad de los Andes encontrado en:

<https://agronegocios.uniandes.edu.co/2016/09/29/el-vegetarianismo-vacios-y-oportunidades/>

Alcaldía de Bogotá. (2014). Bogotá. Colombia. Encontrado en

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=59941>

Casa Vegetariana. (2015)., Bogotá. Colombia. Encontrado en <http://casavegetariana.com/>

El Tiempo, de <http://www.eltiempo.com/estilo-de-vida/salud/bogota-celebrara-el-dia-mundial-sin-carne-el-29-de-marzo/16536908>

La Barra. (15 de 07 de 2008)., encontrado en <http://revistalabarra.com/ediciones/ediciones-2008/edicion-27/Especial-Vegetarianos.htm>

Tovar, D. (2008). *Javeriana*., encontrado en

<http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/economia/tesis115.pdf>

El tiempo (2017). La revolución verde comienza desde el plato. Bogotá. Colombia. Encontrado

en: <https://www.eltiempo.com/cultura/gastronomia/el-veganismo-gana-terreno-a-nivel-mundial-71262>

El tiempo (2014). Ciudades vegetarianas los nuevos destinos de moda. Bogotá. Colombia.

Encontrado en: <https://www.eltiempo.com/vida/viajar/ciudades-con-mas-opciones-veganas-y-vegetarianas-para-comer-195310>

Gastronomía vegetariana una alternativa diferente [estudio de factibilidad para implementar un restaurante vegetariano gourmet en la ciudad de Guayaquil.], María Fernanda Salame Salazar, Guayaquil Ecuador, 2012

Efecto de las dietas vegetarianas en adolescentes: micronutrientes revisión del estado del arte, Estefanía Hernández Gutiérrez, Bogotá, 2017.

Ciudades veganas, los nuevos destinos de moda, Ricardo Segura, 17 de marzo del 2018.

El veganismo: vacíos y oportunidades, Laura Restrepo, Bogotá 29 de septiembre de 2016

Karoll López (2014). Que es un producto cárnico. Encontrado en:

<https://prezi.com/54m1vohyvr1h/que-es-un-producto-carnico/>

Anexos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANIDADES Y ARTES
PROGRAMA PROFESIONAL EN GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN
PROYECTO: IMPLEMENTACIÓN DE UNA RUTA VEGETARIANA EN LA
CIUDAD DE BUCARAMANGA

El presente documento da cuenta de la validación de los instrumentos de recolección de información construidos en el curso de Proyecto Integrador, los cuales buscan la recopilación de datos en el marco del desarrollo de una propuesta de investigación en sentido formativo.

Los instrumentos validados son:

1. Encuesta a personas que tienen una dieta vegetariana y /o vegana
2. Encuesta a los dueños de restaurantes que se incluirán en la ruta gastronómica
3. Encuesta a chefs y/o cocineros que preparen comida vegana y vegetariana

Previas observaciones realizadas al estudiante, se avalan los instrumentos para ser aplicados y se deja constancia de la importancia de solicitar un consentimiento de aprobación al participante para el uso de la información recopilada.

Nombre:

Profesión:

Institución o Entidad laboral

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANIDADES Y ARTES
PROGRAMA DE GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN INVESTIGACIÓN

PROYECTO DE GRADO

IMPLEMENTACIÓN DE UNA RUTA VEGETARIANA EN LA CIUDAD DE BUCARAMANGA

El presente documento tiene como fin dar a conocer el propósito de esta investigación y solicitar su participación en dicho estudio, si usted así lo desea.

Se informa que la participación es absolutamente voluntaria e implica unos minutos de su tiempo para responder a unas preguntas que el estudiante investigador realice de manera oral o escrita, la conversación se grabará de manera que el estudiante pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado con el único fin de alimentar el estudio realizado con información relevante, esta información será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a las encuestas serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. De tener inquietudes sobre su participación, puede contactar al teléfono 6436111 ext 319 Universidad Autónoma de Bucaramanga.

Una copia de este documento le será entregada y una vez finalizado el estudio puede solicitar información sobre los resultados al teléfono mencionado anteriormente, sin que esto amerite ningún tipo de beneficio.

Acepto la participación en el proyecto de grado implementación de una ruta vegetariana en la ciudad de Bucaramanga

Cuyo propósito es Proponer una ruta gastronómica que involucre los restaurantes de Bucaramanga veganos y/o vegetarianos, incluyendo los restaurantes que presenten alternativas vegetARIANAS.

Nombre de los participantes	Firma	Fecha
-----------------------------	-------	-------

Anexo 1. Consentimiento informado

