



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, HUMANIDADES Y ARTES

GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA

Sustitutos alimentarios para personas alérgicas a algunos alimentos

PRESENTADO POR:

JOSE FERNANDO RUEDA BARRAGAN

CRISTIAN CAMILO ROA

DOCENTE: MARGARETH JULYANA HOLGUÍN MARIÑO

BUCARAMANGA COLOMBIA, 2019

Resumen

El proyecto Sustitutos alimentarios para personas alérgicas a algunos alimentos, se basa en el estudio y seguimiento de una población minoritaria de personas alérgicas a algunos alimentos, afectadas tanto fisiológica como socialmente, ya que padecen una constante lucha a la hora de alimentarse y tienen limitantes gastronómicas en cuanto a opciones y a la sensibilidad por parte de algunos establecimientos de comida.

Se diseñan modelos de entrevista para estudiar la población afectada en la UNAB y para conocer las opiniones de los expertos en el tema. De éstas, se logra determinar alergias producidas por cítricos, frutas rosáceas, maní, alimentos de paquete – aditivos (dióxido de azufre y sulfitos), gluten, mariscos.

Estas personas comparten su inconformidad con el tema, manifiestan lo molesto que les resulta dar explicaciones a todo momento por falta de especificaciones en las cartas o menús de los restaurantes; en ocasiones limitan sus salidas a comer con familia y amigos para evitar algún accidente que pueda llegar a ser letal, aunque sus reacciones físicas varían dependiendo de la alergia, la persona y la edad.

Con el desarrollo del proyecto se logra determinar una población de personas enfermas por una mala alimentación, como lo son los diabéticos, hipertensos, obesos y personas con sobrepeso que, por no respetar los factores de riesgo a la hora de alimentarse, se han visto afectadas por estas problemáticas que, en su mayoría, son hereditarias.

El proyecto concluye, de manera preocupante, que tanto las alergias como las enfermedades por mala alimentación están aumentando, sobre todo, en las generaciones más jóvenes. Por tanto, se diseña una cartilla informativa sobre los catorce (14) principales

grupos de alimentos alérgenos teniendo en cuenta sus logos, causas y sintomatologías; además, se proponen alternativas gastronómicas para estas personas, contribuyendo a un estilo de vida saludable, variada, accesible y favorable.

Palabras clave

Encuesta: Según la real academia española la encuesta es un conjunto de preguntas tipificadas dirigidas a una muestra representativa de grupos sociales, para averiguar estados de opinión o conocer otras cuestiones que les afectan.

Alimentación: Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

Enfermedad: Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.

Patología: El diccionario de la Real Academia Española (RAE) le atribuye al concepto de patología dos significados: uno lo presenta como la rama de la medicina que se enfoca en las enfermedades del ser humano y, el otro, como el grupo de síntomas asociadas a una determinada dolencia.

Condición: Naturaleza o conjunto de características propias y definitorias de un ser o de un conjunto de seres.

Supresión: Acción de suprimir.

Orgánico: En agricultura, se denominan orgánicos aquellos alimentos para cuya producción se han utilizado los recursos del propio lugar. Este tipo de agricultura evita el uso de fertilizantes, plaguicidas sintéticos y recursos no renovables en el proceso productivo. La agricultura orgánica es positiva para el medio ambiente y más saludable para el ser humano.

Inorgánico: Es todo aquello que carece de órganos para la vida y, por lo tanto, de vida, Inorgánicos serán, por ejemplo, los minerales.

Transgénico: El término transgénico es un adjetivo que se utiliza para designar a todos aquellos seres vivos que han nacido con su información genética alterada. Normalmente, este término se usa para señalar a aquellos animales o plantas que son alterados de manera artificial, ya sea porque existen objetivos científicos o comerciales detrás de esas modificaciones.

Alérgeno: Es una sustancia que puede provocar una reacción alérgica. En algunas personas, el sistema inmunitario considera a los alérgenos como "extraños" o "peligrosos". Como resultado, el sistema inmunitario reacciona haciendo un anticuerpo llamado IgE para defenderse en contra del alérgeno. Esta reacción provoca los síntomas de alergia.

Intolerancia alimentaria: O intolerancia a los alimentos son reacciones adversas del organismo hacia alimentos que no son digeridos, metabolizados o asimilados completa o parcialmente.

Lacto-vegetariano: Es un régimen dietario que constituye una variación del veganismo, pues incluye la ingesta de productos derivados de la leche (lacto-). Esta dieta es popular entre muchos seguidores de tradiciones religiosas, tales como los jainistas, hinduistas y budistas.

Ovo-lacto-vegetariano: Es una dieta, se diferencia del vegetarianismo estricto por incluir en la dieta, aparte de lo propio de una vegetariana, huevos y productos lácteos (es decir leche y sus derivados, como el queso, la mantequilla entre otros). La mayoría de la gente que dice ser vegetariana se refiere a ser ovolactovegetariana, ya que para muchas personas el

vegetarianismo estricto es demasiado complicado, dado que la mayoría de los productos consumidos diariamente por los humanos incluyen leche o huevo.

pescetariano: Los pescetarianos comen pescado, así como mariscos (tales como crustáceos) y otros productos del mar, pero excluyen otras carnes o productos animales.

Api-vegetariano: Consumen miel. El prefijo api- también puede ser empleado en las demás definiciones, por ejemplo: api-ovo-lacto vegetarianismo, api-ovo vegetarianismo, api-lacto vegetarianismo.

Crudívoros: Siguen una alimentación vegetariana en la que se consumen productos crudos, o ligeramente tibios, que no han sido calentados por encima de 46,7 °C (116 °F), y menos cocidos. Los consumidores de productos crudos argumentan que el cocinar destruye las enzimas y/o porciones de los nutrientes. Otros activan las enzimas de los alimentos dejándolos en agua antes de consumirlos.

Granivorianos: Eliminan de su alimentación la carne y los productos de origen animal. Proponen el consumo de alimentos en grano.

Abstract

The Food substitutes for people allergic to some foods project is based on the study and monitoring of a minority population of people allergic to some foods, affected both physiologically and socially, since they suffer a constant struggle when feeding and have gastronomic limitations as regards options and sensitivity by some food establishments.

Interview models are designed to study the affected population at UNAB and to know the opinions of experts on the subject. Of these, it is possible to determine allergies produced by citrus fruits, pink fruits, peanuts, package foods - additives (sulfur dioxide and sulphites), gluten, shellfish.

These people share their disagreement with the subject, they express how annoying they are to give explanations at all times due to lack of specifications in the menus or menus of the restaurants; Sometimes they limit their outings to eat with family and friends to avoid an accident that can be lethal, although their physical reactions vary depending on the allergy, the person and the age.

With the development of the project, it is possible to determine a population of sick people due to poor diet, such as diabetics, hypertensive, obese and overweight people who, because they do not respect the risk factors when feeding, have been affected for these problems that, for the most part, are hereditary.

The project concludes, in a worrying way, that both allergies and malnutrition diseases are increasing, especially in younger generations. Therefore, an information booklet on the fourteen (14) main groups of allergenic foods is designed taking into account their logos,

causes and symptoms; In addition, gastronomic alternatives are proposed for these people, contributing to a healthy, varied, accessible and favorable lifestyle.

keywords

Survey: According to the Spanish Royal Academy, the survey is a set of typified questions addressed to a representative sample of social groups, to find out opinion states or to know other issues that affect them.

Food: It is the ingestion of food by the organisms to provide for their nutritional needs, mainly to get energy and develop.

Disease: Slight or serious alteration of the normal functioning of an organism or of some of its parts due to an internal or external cause.

Pathology: The dictionary of the Royal Spanish Academy (RAE) attributes two meanings to the concept of pathology: one presents it as the branch of medicine that focuses on human diseases and the other as the group of associated symptoms at a certain medical condition

Condition: Nature or set of characteristics and defining characteristics of a being or a set of beings.

Deletion: Delete action.

Organic: In agriculture, those foods for whose production the resources of the place itself have been used are called organic. This type of agriculture avoids the use of fertilizers, synthetic pesticides and non-renewable resources in the production process. Organic agriculture is positive for the environment and healthier for humans.

Inorganic: It is everything that lacks organs for life and, therefore, life, Inorganic will be, for example, minerals.

Transgenic: The term transgenic is an adjective that is used to designate all those living beings that have been born with their altered genetic information. Normally, this term is used to indicate those animals or plants that are artificially altered, either because there are scientific or commercial objectives behind those modifications.

Allergen: It is a substance that can cause an allergic reaction. In some people, the immune system considers allergens to be "strangers" or "dangerous." As a result, the immune system reacts by making an antibody called IgE to defend against the allergen. This reaction causes allergy symptoms.

Food intolerance: Or food intolerance are adverse reactions of the organism towards foods that are not digested, metabolized or assimilated completely or partially.

Lacto-vegetarian: It is a dietary regime that constitutes a variation of veganism, as it includes the intake of milk products (lacto-). This diet is popular among many followers of religious traditions, such as Jains, Hinduists and Buddhists.

Ovo-lacto-vegetarian: It is a diet, it differs from strict vegetarianism by including in the diet, apart from that of a vegetarian, eggs and dairy products (milk and its derivatives, such as cheese, butter among others) . Most people who claim to be vegetarian refer to being ovolactovegetarian, since for many people strict vegetarianism is too complicated, since most of the products consumed daily by humans include milk or egg.

Pescetarian: Pescetarians eat fish, as well as shellfish (such as crustaceans) and other seafood but exclude other meat or animal products.

Api-vegetarian: They consume honey. The prefix api- can also be used in the other definitions, for example: api-ovo-lacto vegetarianism, api-ovo vegetarianism, api-lacto vegetarianism.

Raw food: They follow a vegetarian diet in which raw, or slightly warm, products that have not been heated above 46.7 ° C (116 ° F), and less cooked are consumed. Consumers of raw products argue that cooking destroys enzymes and / or portions of nutrients. Others activate food enzymes by leaving them in water before consuming them.

Granivorians: Eliminate meat and animal products from their diet. They propose the consumption of food in grain.

Tabla de contenido

Introducción.....	1
1. Planteamiento del problema	2
1.1 Problema de investigación.....	2
1.2 Objetivos	3
1.2.1 Objetivo general.....	3
1.2.2 Objetivos específicos	3
1.3. Justificación.....	3
1.4 Delimitaciones y limitaciones del proyecto.....	5
1.4.1 Alcances	5
1.4.2 Limitaciones	5
1.4.3. Delimitaciones.....	5
2. Marco contextual	6
2.2 Marco teórico.....	14
2.2.1 Salud	16
2.2.2 Alérgenos	18
2.2.3 Síntomas y Enfermedades	19
2.2.4 Alternativas	22
2.2.5 Gastronomía.....	22

2.2.6 Gastronomía Alternativa	22
2.2.7 Vegetarianos y derivados	25
2.2.8 Bebidas.....	29
2.3 Marco legal resolución 119 de 2012	31
2.4. Marco conceptual	34
3. Metodología.....	37
3.1 Enfoque y Método de investigación.....	37
3.2 Fases de la Realización	37
3.2.1. Identificación del problema	38
3.2.2. Construcción de antecedentes y marco teórico.	38
3.2.3 Determinación del enfoque de la metodología.....	38
3.2.4. Recopilación de datos.....	38
3.2.5. Análisis de resultados.	38
3.2.6. Promover e incentivar la diversidad gastronómica (alérgenos).	39
3.3 Descripción de la población objeto (población, participantes)	39
3.4 Instrumentos de recolección de información.....	40
3.5 validación de instrumentos de recolección y prueba piloto	40
3.6 Procedimiento en la aplicación de instrumentos	41
3.7. Análisis de datos.....	42

3.8 Aspectos éticos.....	43
4. Resultados.....	44
4.1 Resultados de la población	44
4.1.1 Personas alérgicas	44
4.1.2 Profesionales sobre nutrición	45
4.2 Profesionales en gastronomía	48
4.3 Resultados por subcategorías	50
4.3.1. Gastronomía alternativa	50
4.3.2. Sintomatología alimentaria	50
4.3.3. Productos orgánicos	51
4.4 Análisis de datos por categorías	51
4.4.1. Salud.	52
4.4.2. Gastronomía.....	52
5. Conclusiones	61
Recomendaciones	62
Referencias	63

Lista de tablas

Tabla 1. Análisis de datos.....	42
---------------------------------	----

Lista de figuras

Figura 1, Marco conceptual. Elaboración propia.....	6
Figura 2. Fases de la elaboración del proyecto. Elaboración propia.....	38

Lista de imágenes

Imagen 1. Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto	56
Imagen 2. Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto	57
Imagen 3. . Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto	57
Imagen 4. Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto	58
Imagen 5. Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto	58
Imagen 6. Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto	59
Imagen 7. Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto	59
Imagen 8. Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto	60

Lista de apéndices

Apéndice A. Entrevista	65
Apéndice B. Entrevista al chef	67
Apéndice C. Entrevista alergólogo	68
Apéndice D. Entrevista nutricionista	69

Introducción

Las alergias alimentarias son una reacción alterada del sistema inmunitario, que ocurre poco después de haber ingerido un tipo de alimento que el organismo no tolera y que puede desencadenar efectos nocivos. Es una situación real que padecen, de manera cotidiana, un número considerable de la población colombiana y que ha sido tratado de manera superficial.

El proyecto: ALERGIAS ALIMENTARIAS Y LOS HÁBITOS SALUDABLES, se basa en el estudio y seguimiento, de una población minoritaria de personas alérgicas a algunos alimentos, afectadas tanto fisiológica como socialmente, ya que padecen una constante lucha a la hora de alimentarse y tienen limitantes gastronómicas, en cuanto a opciones y a la sensibilidad por parte de algunos establecimientos.

Mediante encuentros y entrevistas a personas afectadas UNAB y con especialistas en el tema, se determinan algunos alimentos alérgenos, sus causas y sintomatologías. Además, se realizan las consultas necesarias para determinar la clasificación de grupos alérgenos y el logo que lo representa.

Durante el desarrollo del proyecto, se analizan y estudian productos que puedan reemplazar a los alérgenos y al final se presenta una Cartilla Informativa con los catorce principales grupos de éstos con sus logos, causas y síntomas, dando inicio a una campaña educativa en la población UNAB y además, se ofrecen variadas opciones de reemplazo en el menú diario, contribuyendo a un estilo de vida saludable, variada, accesible y favorable.

1. Planteamiento del problema

1.1 Problema de investigación

La alimentación es una de las actividades y procesos más esenciales del ser humano debido a que está directamente relacionada con la supervivencia. En la antigüedad, tenía limitaciones a la hora de comer, actualmente, ha domesticado tanto animales como plantas obteniendo diferentes fuentes de alimentación, lo que conlleva a que el organismo se desordene y procese algunos alimentos de forma errónea, ya que le hace pensar, que son letales para sí mismo. Por esta razón el sistema inmunológico actúa de manera agresiva como mecanismo de defensa, reacciones como inflamaciones respiratorias que dificultan la respiración, enrojecimiento o erupción de la piel con picor, mareo o desmayo, pudiendo llegar incluso a producir la muerte.

Las alergias alimentarias, son un conjunto de reacciones producidas por el sistema inmunológico en respuesta a una extremada sensibilidad del organismo a ciertas sustancias a las que se encuentra expuesto. Por tanto, el hecho de que un restaurante informe a sus clientes de la presencia de sustancias con potencial para desencadenar dichas alergias, puede evitar una reacción indeseada que puede convertirse en un hecho grave.

Una minoría de la población UNAB sufre de alergia producida por cítricos, frutas rosáceas, maní, alimentos de paquete – aditivos (dióxido de azufre y sulfitos), gluten y mariscos, estas personas, suelen evitar comer fuera de casa, por el temor a ingerir algún plato contaminado con las sustancias a las que presenta sensibilidad inmunológica.

Se hace necesario iniciar una campaña educativa en la comunidad UNAB, que permita dar a conocer los catorce grupos de alérgenos, con sus logos, causas y síntomas, así como presentar opciones gastronómicas de reemplazo de estos alimentos.

Teniendo en cuenta el desarrollo del proyecto, se plantean los siguientes interrogantes.....

- ¿Cómo informar a la comunidad UNAB sobre alérgenos gastronómicos y dietas alternativas?
- ¿Qué métodos se podrían implementar para transmitir la información del tema?
- ¿Qué otras alternativas alimentarias hay aparte de la estándar?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Diseñar una cartilla informativa sobre los principales grupos de alergógenos con alternativas de reemplazo gastronómico para la población vulnerable.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar los principales grupos alérgenos con sus logos, causas y sintomatología.
- Determinar cuáles son los alimentos alérgenos más comunes en la población UNAB.
- Proponer preparaciones gastronómicas alternativas para los alimentos alergénicos más comunes en la población UNAB.
- Diseñar una cartilla informativa sobre los grupos alérgenos.

1.3. Justificación

Para la gestión de todos los restaurantes de Europa, entró en vigencia el reglamento 1169/2011 sobre información alimentaria y alérgenos, a partir del 13 de Diciembre de 2014.

Según el Instituto Nacional de Estadística de España, actualmente 150 millones de europeos padecen alguna alergia y se calcula que para el año 2025, la mitad de la población del continente sufrirá algún tipo de intolerancia alimentaria. El crecimiento de estas cifras en los últimos años ha dado pie a que se haga oficial este decreto.

El reglamento exige a los restaurantes, tener un mayor control de lo que se cocina, cómo y con qué productos, y en segundo lugar, dar la información detallada a los comensales de todas las sustancias alérgicas que se encuentren presentes en sus platos. Como se sabe, una reacción alérgica, puede ocasionar la muerte.

El programa de GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA de la UNAB goza de un alto prestigio, no solo a nivel nacional, sino también internacional. Prueba de ello, es la confianza que la comunidad europea ha depositado en la Universidad, abriendo espacios para que sus estudiantes desarrollen la práctica empresarial en sus hoteles. Con el decreto 1169/2011 en vigencia, es fundamental que todo el personal que trabaje en el establecimiento tenga conocimientos adecuados sobre: los alérgenos más comunes y los síntomas que pueden llegar a provocar; el origen de dichos alérgenos, es decir, dónde se pueden encontrar y en qué formas, las alternativas libres de sustancias alérgicas y, por supuesto, los problemas de contaminación cruzada que pueden llegar a tener lugar tanto en cocina como en sala.

Este proyecto es una oportunidad, no solo para el estudiante de Gastronomía y Alta Cocina, sino también para la población UNAB que padece de alergia alimentaria. Ya que este decreto, se hará universal, para salvar vidas.

1.4 Delimitaciones y limitaciones del proyecto

1.4.1. Alcances

Al desarrollarse la Cartilla Informativa sobre los grupos alógenos con logos, causas y sintomatología y sobre la variedad de opciones gastronómica para reemplazar los alimentos que provocan la alergia, se inicia una campaña educativa en la población UNAB que debe expandirse para:

- Ayudar a las personas alérgicas a encontrar restaurantes dónde comer con confianza.
- Ayudar a los restaurantes a formarse en la manipulación saludable de los alimentos.
- Ayudar a los restaurantes a integrar la información de alérgenos a sus cartas.
- Preparar a los estudiantes de Gastronomía y Alta Cocina para enfrentar los retos del Viejo Continente.
- Salvar vidas.

1.4.2 Limitaciones

La cantidad de Grupos Alérgenos, catorce en total, hace que el proyecto aborde solamente, los encontrados en la población UNAB.

El factor tiempo para presentar el proyecto a toda la comunidad UNAB o para encontrar un grupo, que desee darle continuidad.

1.4.3. Delimitaciones

Este proyecto se dirige a una parte de la población estudiantil UNAB, que tiene problemas de alergias alimentarias y en la consecución de reemplazo para estos productos ofreciendo alternativas en el menú.

2. Marco contextual

2.1 Marco de antecedentes

Este proyecto se ha basado en diferentes tesis que explican, un poco más a fondo, como debe ser una buena alimentación y de qué manera se pueden equilibrar mejor los alimentos, así como también nos muestran de qué manera se pueden reemplazar alimentos con índice alérgico por otros con los mismos nutrientes necesarios.

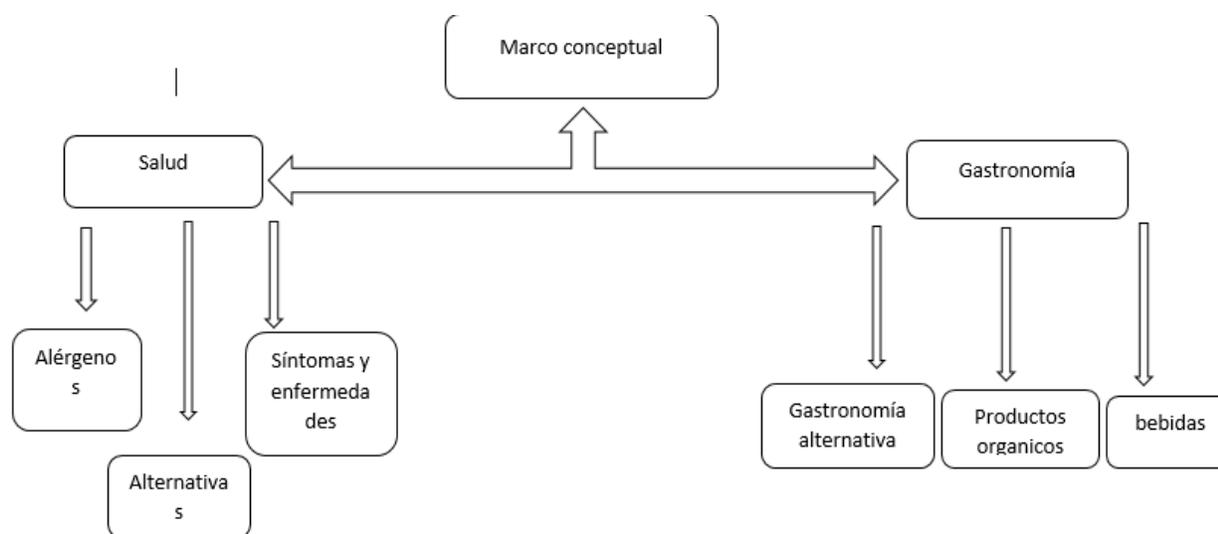


Figura 1, Marco conceptual. Elaboración propia.

“El vegetarianismo” de Gabriela paz Suazo pulgar Valdivia, (Chile, 2007), aborda temas sobre cómo lograr una mejor alimentación en base a dietas vegetarianas y que ramas se desprenden a partir del vegetarianismo, permite conocer experiencias de vida de seis personas integrantes de una comunidad yóguistica de la ciudad de Valdivia, que llevan una dieta ovolactovegetariana, y nos mostró las causas y motivaciones por las cuales las personas entrevistadas han adoptado esta dieta, según información revelada por este trabajo

se puede evidenciar que la dieta vegetariana no es una dieta que se pueda tomar a la ligera ya que muchas veces la falta de información nutricional que debe tener la persona es poca, obligándola a crear una dieta incorrecta causando descompensaciones o fatiga en algunos casos pero que haciéndola con los balances adecuados se puede aportar a las personas muchos beneficios y una mejor calidad en su salud.

María Josefa Andreu Ivorra “Nutrición y salud en la dieta vegana” (Ivorra, 2016) se encontraron temas sobre la correcta o equilibrada dieta vegana y permitió comparar nutricionalmente la dieta omnívora, vegetariana y vegana y analizar su impacto en la salud, se identificaron los factores necesarios para equilibrar nutricionalmente una dieta vegana y se determinó la adecuación y los posibles beneficios de una dieta vegana en diferentes estados fisiológicos y patológicas, en este trabajo se observó que por el simple hecho de ser una dieta vegana o vegetariana no quiere decir que ya sea saludable ya que esta alimentación también tiene su parte mala en grasas y azúcares entre otras cosas, se evidencia que si no se tiene un control de lo que se come y se corrigen algunos excesos no se podrá llegar a una vida sana.

Ana Lucía Ramírez Funes Clelia Ramírez Sánchez “Implicaciones del Veganismo en la Salud” (Sánchez, 2017) muestra como objetivo revisar dos de estas tendencias cuya argumentación pretende que sus adeptos se alejen del consumo de alimentos procesados y artificiales bajo diversos argumentos, entre ellos, para garantizar una buena salud. Estas tendencias son el vegetarianismo como dieta y su variante el veganismo como estilo de vida, tesis que tiene como metodología la tendencia a adoptar una dieta vegana se ha vuelto un tema de controversia original y actual, ya que podría tener impacto, ya sea benéfico o no, sobre la calidad de vida de las personas. En este trabajo documental se realizó una

búsqueda de información para conocer los argumentos en contra o a favor de la adopción de las prácticas veganas, principalmente aquellos relacionados con la salud de las personas. Se pudo concluir en este trabajo que cualquier cambio en la alimentación, ya sea por una dieta vegana o no, genera desequilibrios en los individuos.

Estos desequilibrios pueden no tener consecuencias graves, pero en caso de tenerlas, puede deberse no sólo al cambio de alimentación sino a situaciones independientes como enfermedades genéticas, cardiovasculares, sedentarismo, embarazo y lactancia, entre otros. En algunos casos, someterse a actividades a las que un individuo no está preparado (como en el caso de la Chica Everest) se suman a otras como el veganismo, en donde esta práctica no es la causa, pero sí contribuye a agravar una sintomatología.

Finalmente, la información es la clave en cualquier decisión, sobre todo en una como un cambio de vida.

Dr. Diego Gallo, Lic. Marcela Manuzza, Lic. Natalia Echeagaray, Dr. Julio Montero, Dra. Mariana Munner, Dra. Alicia Roviroso, Dra. Marta Alicia Sánchez, Dr. Raúl Sandro Murray “Alimentación Vegetariana “sociedad argentina de nutrición (Dr. Diego, 2017) cuentan que tienen como objetivo limitarse fundamentalmente al estudio del vegetarianismo como práctica alimentaria, revisando la evidencia científica recogida hasta la actualidad que los ayude a los profesionales del ámbito de la nutrición a acompañar desde su práctica cotidiana a quienes decidan adoptar este tipo de alimentación. Nos muestra que el vegetarianismo es un tema de creciente interés en la sociedad. Aunque no hay datos de nuestro país, algunos estudios de países extranjeros indican que cerca de un 5% de la población general practica alguna forma de vegetarianismo, Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o

veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades, Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital y también para los atletas.

Dr. José María Martín Moreno, Catedrático en Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina y Hospital Clínico Universitario Universidad de Valencia & Asesor de programas de Salud Pública de la OMS/Europa hace un análisis que lleva como título “¿Es peligroso comer carne roja y procesada?” (Moreno, 2015), se abordaron temas como la caracterización las exposiciones se utilizaron las siguientes definiciones: “Carne roja es toda la carne muscular de los mamíferos, incluyendo carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo, y cabra. La carne procesada se refiere a la carne que ha sido transformada a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado, u otros procesos para mejorar su sabor o su conservación.” Más concretamente, sobre carnes procesadas se afirma por la IARC que “La mayoría de las carnes procesadas contienen carne de cerdo o carne de res, pero también pueden contener otras carnes rojas, aves, menudencias o subproductos cárnicos tales como la sangre. Ejemplos de carnes procesadas incluyen frankfurters (perritos calientes/hot dogs/salchichas), jamón, salchichas, carne en conserva (corned beef), y cecina o carne seca, así como carne en lata, y las preparaciones y salsas a base de carne.”, se pudo concluir que El estudio de la IARC no presenta resultados que fueran desconocidos (de hecho en las pirámides alimentarias ya se desaconseja consumir con frecuencia carnes procesadas...), sino que los enmarca en una revisión que deberemos conocer en detalle (cuando esté disponible la monografía), y que por fuerza será incompleta (sin respuesta a impacto de modos de cocinado o de conservación, personas más

vulnerables...), aunque útil si se interpreta bien. No se recomienda renunciar completamente a las carnes rojas y procesadas, sino consumirlas con moderación. Se estima que es aconsejable no pasarse de 1 vez (máximo 2 veces) a la semana de carne roja; y de 2 veces al mes (máximo 1 a la semana) de carne procesada). La moderación o limitación del consumo está justificada no solo por el riesgo asociado de cáncer (relativamente pequeño), sino también porque la carne procesada y carne roja están vinculadas a un mayor riesgo por enfermedades del corazón, diabetes y otras patologías. La prioridad principal para prevenir el cáncer continúa siendo parar de fumar, mantener un peso corporal normal y evitar un alto consumo de alcohol.

En el campo alimentario, no comemos solo un alimento sino una dieta o patrón de alimentos distintos ingerido por personas que tienen diferentes características de condición física y hábitos de vida. Un perrito caliente (por ejemplo) de vez en cuando no va a causar mayores problemas, pero una dieta saludable... siempre es un asunto de variedad, equilibrio y moderación. Recuperado de: Dr. José María Martín Moreno. (2015). “¿Es peligroso comer carne roja y procesada?” Una reflexión sobre el reciente informe de la IARC: Análisis de los aspectos metodológicos del informe e interpretación de los riesgos. (Moreno, 2015)

“Una gastronomía enfocada en el balance nutricional, para prevenir enfermedades relacionadas con el consumo de cárnicos”, el tema de este proyecto se basa en mostrar una línea de alimentación más saludable, aprovechando alimentos vegetales orgánicos con los cuales crearemos una dieta para sacar a la luz una problemática que nos tiene contaminados como lo es la del alto consumo de proteína animal especialmente la roja y como está con ayuda de alimentos procesados nos están contaminando el cuerpo y como con una dieta

más balanceada y con más presencia del reino vegetal en nuestros platos se pueden obtener más beneficios y una nutrición mucho más intensiva creando así no solo una gastronomía gourmet y una estética culinaria sino lo más importante del cocinar que es nutrir cuerpo y alma mas no solo ser un acto que se guíe por lo que más se coma sin importar qué repercusiones tiene lo ingerido.

Robert Edinson Urbe Márquez “Ingesta de Frutas, Verduras y sus Motivaciones, Barreras para consumir 5 porciones al día en los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos” (2015)- Lima Perú “Ingesta de Frutas, Verduras y sus motivaciones, barreras para consumir 5 (cinco), porciones al día en los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”, se busca promover el consumo de frutas y verduras en la dieta de los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos ya que no hacerlo se encuentra dentro de los 10 principales factores de riesgo de mortalidad en el ámbito mundial, con el objetivo de Determinar la ingesta habitual diaria de frutas y verduras, y las Motivaciones y Barreras para consumir “5 frutas/verduras al día” en estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2014. (Marquez, 2015)

Ana Lucía Ramírez Funes, “Implicaciones del Veganismo en la Salud”, (Sánchez, 2017). El artículo se centra en que los alimentos en conserva han sido utilizados desde el siglo XIX, siendo modificados y reemplazados por alimentos cada vez más procesados y artificiales. Actualmente existe mucha información que circula entre la población acerca del origen, contenido nutricional y el impacto que tiene la producción y el procesamiento de los alimentos a la salud, al ambiente, a la economía, etc. Esto ha llevado a ciertos grupos de

personas a ser más conscientes en las decisiones que toman con respecto a los alimentos que consumen.

Extraído de: Ana Lucía Ramírez Funes Klelia Ramírez Sánchez. (2017). “Implicaciones del Veganismo en la Salud.” 2019, de Green Hills School.

Miguel Ángel Espinosa Dorante, director, Dra. Anna Costa Corredor Mérida, México mayo 2014 en su “Implementación de un taller nutricional a empleados, para evaluar cambios en los hábitos de vida, orientándose al desarrollo de una mejor alimentación y nutrición”, relaciona el impacto sobre los hábitos de alimentación y el estado nutricional en empleados administrativos de una empresa en la ciudad de Mérida, Yucatán, México, a través de un taller nutricional. Por ende, el objetivo general de este proyecto es impulsar, mejorar y vigilar la buena alimentación y nutrición de empleados del sector administrativo de la empresa Grupo Mega media, a través de la implementación de un taller nutricional, con normas y acciones que se sustentaron en programas de apoyo directo, para la educación en nutrición y alimentación. Para medir los resultados se aplicaron pruebas antes y después de la impartición del taller nutricional, que midieron los conocimientos en salud, alimentación y nutrición, las actitudes de los empleados frente a la comida y los hábitos alimentarios. (Dorante, 2014)

El análisis de los resultados sugiere que la adquisición de conocimientos referidos a la Nutrición y a una alimentación saludable es el primer paso necesario para lograr cambios en la conducta, que es el objetivo que se persigue en toda intervención nutricional. No obstante, la educación nutricional, no es una razón suficiente para asegurar el éxito de las recomendaciones en materia de alimentación y Nutrición por parte de los expertos en salud, debido a que existen serias dificultades para implantar, en una cotidianidad pautada por

imperativos múltiples, la rutina que recomiendan los consejos dietéticos: el trabajo, la familia, la economía, las distancias entre el hogar y el trabajo. Palabras clave: educación, nutrición, alimentación, salud, trabajo.

Aránzazu Aparicio Vizuite 2005 universidad complutense de Madrid facultad de farmacia dpto. de nutrición y bromatología i (nutrición) “relación del estado nutricional y los hábitos alimentarios en la capacidad funcional, mental y afectiva de un colectivo de ancianos institucionalizados de la comunidad de Madrid” De acuerdo con la información disponible, España está situada entre los seis países más envejecidos de la Unión Europea, en el que aproximadamente un 22% de sus miembros superan los 65 años de edad. Una adecuada nutrición va a influir directamente. Una adecuada nutrición va a influir directamente sobre el estado de salud, no sólo por lo que una buena situación nutricional representa con respecto a una menor mortalidad, sino también, en cuanto a lo que supone en prevención de enfermedades e incapacidades en los ancianos. Por éstas y otras razones, y dado que se trata de un colectivo heterogéneo, con el aumento de la edad la dieta adquiere un papel relevante para el mantenimiento de la salud. Actualmente, el 5% de los ancianos españoles viven en el medio residencial, cuyo ingreso viene determinado principalmente por razones demográficas y socio sanitarias derivadas del propio proceso de envejecimiento. Aunque en principio podríamos pensar que el ingreso en estas instituciones geriátricas debería de protegerlos contra el deterioro nutricional, aproximadamente el 60% de los ancianos se encuentra en situación de malnutrición.

Esta realidad no necesariamente obedece a una deficiente atención por parte del personal sanitario de las residencias hacia los ancianos, ya que también podría deberse a los diversos cambios asociados al envejecimiento (fisiológicos, psicológicos, económicos y sociales), y

al aumento del padecimiento de enfermedades propias de este grupo de personas (diabetes, insuficiencia renal, cirrosis hepática, etc.), que pueden llevar a modificaciones en los hábitos de la alimentación y en la situación nutricional de estos individuos. Se sabe que en los ancianos los requerimientos energéticos disminuyen, aunque no ocurre lo mismo con las necesidades del resto de los nutrientes. En este sentido, no existen recomendaciones específicas en lo que se refiere a los macronutrientes, por lo que el reparto calórico total entre los mismos no difiere del señalado para otros grupos de edad. (Vizuet, 2005)

Por lo tanto, buscar alternativas alimentarias en base a dietas y menús alimentarios en los que la ingesta de vegetales sea más creativa e innovadora, ya que la limitación de platillos saludables es considerable, también hacer un estudio o análisis en el que se pueda evidenciar cuales son las verdaderas consecuencias que traen al organismo una mala alimentación, buscar estrategias para tratar de viralizar una mejor alimentación y generar conciencia para una mayor calidad de vida en la comunidad UNAB.

2.2 Marco teórico

La alimentación es una base fundamental en el vivir del ser humano, pero a medida que ha avanzado el tiempo, a causa de la gran industrialización y el desarrollo en cuanto a comida se refiere, se han creado alimentos que carecen de características naturales, pero que son más llamativos y estéticos fomentando así el aumento de una alimentación según el gusto visual y no por su contenido nutricional, por el consumo de estos alimentos transgénicos la población mundial ha ido desarrollando ciertos tipos de enfermedades, se han vuelto alérgicos o intolerantes a algunos alimentos lo cual a causado una gran cantidad de muertes y a su vez una limitación por parte de estas personas alérgicas a la hora de comer.

La Asociación Colombiana de Alergia e Inmunología, expuso que las alergias alimentarias vienen en aumento en Colombia y en el mundo. Así lo señala las más recientes cifras, reportadas por la Asociación el 25 de julio, que arrojaron que entre cuatro y cinco millones de colombianos sufren de alergias alimentarias, así como 8 millones de personas en España y 50 millones en Norte América.

De acuerdo con el último Informe Alergológica de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), la prevalencia de alergias alimentarias es del 11,4% entre los pacientes que acuden al alergólogo por primera vez, afectando especialmente a niños, segmento en el que se estima que uno de cada tres menores padece algún tipo de alergia, especialmente con la leche y el huevo.

Daniel Amaya, alergólogo de Doctoralia, plataforma que reúne a especialistas de la salud de todo el mundo, manifestó que el desconocimiento a las alergias es uno de los principales hitos que debe combatir el campo médico.

“En el caso específico de los alimentos, el sistema inmunológico falla y no tolera las proteínas de las comidas, apareciendo los síntomas de la alergia alimentaria. En España es muy común la alergia a crustáceos y mariscos, porque los comen con mucha frecuencia, pero en cambio, en Colombia es más frecuente la alergia a los lácteos porque utilizamos la leche de vaca para la preparación de varios alimentos”, sostuvo el especialista.

Asimismo, Adriana Ruíz, coordinadora del programa de salud y bienestar de Sodexo, mencionó que “el componente ambiental ha crecido mucho en los últimos años, ya que con mayor frecuencia estamos expuestos a alimentos más procesados, con menor tiempo de preparación en casa que pueden aumentar el riesgo de alergias”.

Según Amaya, las alergias pueden manifestarse a partir de síntomas como hinchazón en algunas partes del rostro, dificultad para respirar, picazón, mareo o desmayo, náuseas y vómito, o a través de una dermatitis, rinitis, debido a afecciones estomacales o crisis respiratorias.

“Uno de los primeros pasos para determinar si una persona es alérgica, es iniciar con la historia clínica y un examen físico para orientar el diagnóstico. Cuando se sospecha de alergia alimentaria, se realiza la prueba intraepidérmica con alérgenos”, explicó, el especialista indicó que "otra opción a realizar es el parche atópico con alimentos, un examen confirmatorio que consiste en dar cantidades pequeñas del alimento sospechoso, y evaluar en el transcurso de los minutos si se manifiesta alguna forma la reacción alérgica”.

Finalmente, Jasiel Castilla, médica especialista en Alergia e Inmunología Clínica, aseguró que comúnmente se conocen hábitos fraudulentos en busca de combatir una alergia alimentaria como la automedicación de drogas como Loratadina, tomar zumo de limón u otros remedios caseros para cortar el efecto de alergia, o el consumo en porciones reducidas de alimento alérgico.

2.2.1 Salud

La salud es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo, donde el ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra; o a nivel objetivo, donde se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión, por ende, se puede dar por cierto que la salud y la alimentación van de la mano. Desde siempre el ser humano se ha interesado por llevar una vida sana y ha condicionado la percepción de salud con el propósito de alcanzar su bienestar y una excelente calidad de vida.

La alimentación es el principal factor que influye sobre la salud, una buena salud se consigue mediante una dieta equilibrada, consumiendo variedad de alimentos, controlando el consumo de calorías, ingestión de las comidas diarias recomendadas, entre otros.

Dicen que comer es un arte, pero también un placer, se sacia hambre, se nutre el cuerpo y se socializa, para apoyar esta idea, Sherwood, A. (Stock, 2007) , dice que comer con los amigos y la familia es uno de los placeres más primarios e inocentes del mundo.

Para conocer una nutrición sana y equilibrada se puede mirar la pirámide alimentaria, que es una guía de los alimentos necesarios para una buena manutención, sino se consumen estos alimentos en las cantidades adecuadas, se pueden contraer algunas enfermedades como son: obesidad, desnutrición, etc.; dentro de las recomendaciones está que se deben consumir pocas grasas y lípidos, muchas frutas y verduras.

Dawn dice que para una dieta sana se recomienda consumir por lo menos cinco porciones de fruta o verdura diarias, que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades coronarias, estas contienen importantes antioxidantes que se encuentran en las vitaminas y que previenen los depósitos de grasa en las paredes de las arterias. (Cocina sabrosa para un corazón sano, Dawn stock 2007 pág. 8)

Otra problemática alimentaria relacionada con la salud es la que tiene que ver con los pacientes que padecen de cáncer, al no recibir la alimentación adecuada, la nutrición es una parte importante del tratamiento contra el cáncer, consumir los alimentos indicados y requeridos, antes, durante y después del tratamiento, esto los hará sentir mejor y a mantenerse más fuerte.

Como refieren en el libro “Nutrición oncológica: Guía de alimentación para vivir mejor Rodríguez Félix, César; Mauricio Alza, Saby”, el tratamiento para combatir el cáncer es

tener un adecuado consumo de proteínas, ya que cumplen diversas funciones vitales en el organismo, formando parte del sistema inmunológico, hormonal, mantenimiento de la masa muscular, etcétera. Asimismo, se debe evitar las grasas saturadas que se encuentran en carnes rojas, embutidos, lácteos enteros y productos de panadería y pastelería que usen manteca (o mantequilla). Por otro lado, es necesario un buen consumo de alimentos que protejan de los efectos negativos del cáncer, por ello se recomiendan los que aporten omega 3 (pescados oscuros), fibra (productos integrales, avena, trigo, quinua, menestras, frutas y verduras), vitaminas y minerales antioxidantes como la vitamina A, vitamina E, vitamina C y Selenio.

2.2.2 Alérgenos

Las alergias a los alimentos son respuestas inmunitarias adversas a ciertas proteínas alimentarias o alérgenos, por esto a la hora de consumir alimentos se deben tener en cuenta además de las enfermedades que se padecen, la tolerancia al consumir cierto tipo de alimentos, ya que algunas personas presentan alergias alimentarias. Dice Alice Sherwood, en su libro *Cocina para alérgicos*, 2007, pág.9, que la alergia a la comida es una respuesta anormal a un alimento desencadenada por el sistema inmunitario del cuerpo. ¿Quién padece alergias alimentarias? Algunas causas de sensibilidad a alimentos suelen transmitirse de padres a hijos, esta predisposición se conoce con el nombre de “atopia”, y los que a padecen reciben el apelativo de “atópicos”.

También ella habla de los alimentos que más alergias producen, dice que la mayoría de los países dispone de una lista de 10 a 14 posibilidades de alérgenos alimentarios por lo que se al etiquetado. Pero entre ellos hay cuatro grupos principales que provocan grandes

problemas a las personas afectadas: el gluten, los lácteos, los huevos y los frutos secos. (Alice Sherwood, Cocina para alérgicos, 2007, pág.9).

En adultos, los alimentos que desencadenan más reacciones alérgicas son: pescado, mariscos, maní y frutas secas como las nueces. En los niños, pueden ser los huevos, leche, maní, frutas secas, soja y trigo.

Cualquier alimento puede provocar alergias, algunos como la leche de vaca, el huevo, los frutos secos, los pescados, los mariscos, las legumbres, los cereales y algunas frutas, se ha notado que en la actualidad hay muchas más alergias alimentarias, algunas presentes en el medio ambiente y la contaminación, algunos especialistas se suman a la teoría de que las mejoras en la higiene y en la medicina han ayudado a debilitar nuestro sistema inmunitario. Otra explicación consiste en que hemos evolucionado a un ritmo distinto y más lento que nuestras dietas, y que consumimos tantos alimentos distintos que nuestro cuerpo ya no puede hacerle frente. (Sherwood, 2008)

2.2.3 Síntomas y Enfermedades

Las alergias se manifiestan desde los primeros años de vida, con síntomas tales como dermatitis, rinitis y/o asma que atacan el sistema respiratorio, a continuación, se dan a conocer los demás indicios que los alérgicos pueden presentar:

- Picazón e hinchazón de la boca
- Vómito, diarrea o cólicos abdominales y dolor
- Sarpullido o eccema
- Sentir la garganta apretada y dificultad para respirar
- Disminución de la presión sanguínea

Alice Sherwood en Cocina para alérgicos relata cuales son las alergias más frecuentes y cuáles son los alimentos que las producen: la leche, los huevos y frutos secos, están provocadas por el sistema inmunológico, las reacciones a estos alimentos pueden ser inmediatas como una anafilaxia, con respecto a este tema la doctora Alice Sherwood explica que una anafilaxia es una reacción clínica extrema potencialmente peligrosa para la vida, que los desencadenantes alimentarios varían entre los niños y adultos, y que incluye alimentos como los cacahuates, los frutos secos, el sésamo, el pescado, el marisco, los productos lácteos y los huevos; que del mismo modo existen otras causas que producen las alergias, tales como las picaduras de abejas o las avispas, el látex natural, la goma, la penicilina cualquier fármaco o inyección. (Sherwood, 2008)

La doctora Alice también cuenta un poco de los síntomas iniciales que muestran a los pocos segundos del contacto con el alérgeno y pueden incluir:

- Enrojecimiento generalizado de la piel de la cara y el cuerpo
- Urticaria en cualquier lugar del cuerpo
- Silbidos respiratorios, opresión en el pecho, dificultad para respirar
- Sensación de muerte inminente
- Hinchazón de la garganta y boca
- Dificultad para tragar o hablar
- Alteraciones del ritmo cardiaco
- Asma grave
- Dolor abdominal, náuseas, vómitos, diarrea
- Sensación súbita de debilidad
- Colapso y pérdida de la conciencia

- Debilidad especialmente en los niños

La doctora Alice dice en su libro cocina para alérgicos dice que el alimento que produce mayor alergia en las personas es el huevo, que quizás sea por la forma en que se prepara y consume, explica que esta alergia es más común en los niños y que muchos acaban superándose con el paso de los años. Algunos aspectos a tener en cuenta cuando cocine:

Las proteínas de la yema y la clara del huevo pueden provocar reacciones. Las personas pueden ser alérgicas a los huevos crudos o a los cocidos, rara vez se es sensible sólo a la yema o clara del huevo.

Cuando la alergia es producida por el huevo y se deja de consumir, se deben compensar los nutrientes, ella explica que, para sustituir esta proteína, se deben emplear alimentos como la carne, el pollo, el queso, el pescado, la leche, los productos de soja, los cereales, los frutos secos y las semillas, la vitamina D se encuentra en el pescado azul y los productos lácteos.

Una vez identificado el alimento que produce la alergia, se recomienda que para evitar la aparición nuevamente de los síntomas, se evite el consumo del producto comprometido y en los casos más extremos el contacto directo con este producto.

Las alergias son causadas por muchas razones, algunas por alimentos y otras no, si por los síntomas estas alergias no son fáciles de identificar, deben hacerse algunas pruebas, a este respecto la Dra. Alice dice que muchas reacciones alérgicas se dan al cabo de unos minutos de exponer al alimento en cuestión, y son erupciones pruriginosas parecidas a una urticaria, la hinchazón de labios, lengua, cara y garganta, que puede resultar peligrosa si obstruye el conducto respiratorio, también producen calambres abdominales, náuseas,

vómito y las reacciones más graves, conocidas con el nombre anafilaxis. (Alice Sherwood, Cocina para alérgicos, 2007, pág.15).

2.2.4 Alternativas

Las principales alternativas preventivas consisten en dietas donde se eliminen los alimentos alérgenos, además de evitar consumirlos, lo ideal es buscar opciones alimentarias que suplan las necesidades nutricionales.

Existen pruebas de laboratorio para conocer a qué alimentos se tienen alergias, asimismo por los antecedentes familiares y así poder eliminar estos alérgenos o aplicar las vacunas correspondientes.

Pero siempre la alternativa más conveniente será la de adoptar algún tipo de dieta vegetariana que se adapte a las necesidades de los alérgicos.

2.2.5 Gastronomía

La gastronomía no solo se trata de cocinar; es crear, innovar, descubrir, inventar, proponer, comer y experimentar.

2.2.6 Gastronomía Alternativa

A continuación, se definen los tipos de vegetarianos y la gastronomía alternativa para sus dietas nutricionales:

- Vegetarianos estrictos, veganos, vegano veggie (en inglés): Excluye el consumo de cualquier tipo de carne de origen animal (carne, pollo, pescado, mariscos) o derivados que los contengan. No consumen productos animales incluidos los productos lácteos, huevos y miel. Excluyen el uso de otros productos animales (cuero, seda, lana, lanolina, gelatina)

(10,12). Este grupo evita alimentos con colorantes a base de animales o insectos, aglutinantes y aditivos. Sólo consumen granos, semillas, legumbres, hortalizas, frutas frescas y secas.

- **Ovolactovegetarianos:** No consumen ningún tipo de carne, pero incluyen la ingesta de huevos y productos lácteos. Es la forma más “popular” del vegetarianismo.

Aproximadamente el 90% o 95%, de los vegetarianos en estados unidos incluyen productos lácteos y huevos en su dieta.

- **Lacto-vegetarianos:** La dieta no incluye carne, pescado, aves, ni huevos, pero incluyen leche, quesos y otros productos lácteos.

- **Ovo-vegetarianos:** La dieta no incluye ningún tipo de carne, aves mariscos, ni productos lácteos, pero permiten los huevos. Las dietas saludables están ganando incremento basándose en alimentos como vegetales o frutas, carnes blancas, granos, etc. debido a esto existe otra subclasificación.

- **Dieta Macrobiótica:** La dieta macrobiótica se basa principalmente en cereales integrales, como arroz, cebada, maíz y trigo, legumbres y verduras, promueve el consumo diario de algas marinas. Las frutas, frutos secos y semillas se emplean en menor medida. Algunas personas que siguen una dieta macrobiótica no son verdaderamente vegetarianas porque comen pequeñas cantidades de pescado. Debe existir un equilibrio entre alimentos ying y yang para lograr la salud y el bienestar físico y mental. Una dieta equilibrada consistiría en un 50% de cereales, un 25% de vegetales, un 10% de legumbres y un 5 % respectivamente de frutas, sopas y mariscos. Se prefieren los alimentos naturales preparados de la manera tradicional, como hornear, hervir y cocer al vapor, no se recomiendan los alimentos procesados. La dieta macrobiótica incluye varias etapas que se

hacen cada vez más restrictivas y que termina con una dieta de arroz y agua. La dieta macrobiótica clasifica a los alimentos en dos categorías:

- Alimentos Yin: son alimentos pasivos, con una energía fría, dispersante y debilitante. Alimentos con predominio de yin son las frutas, verduras de hoja, semillas, tofu y tempeh, zumos de frutas y verduras, mermelada sin azúcar y malta. Alimentos con exceso de yin son el azúcar, miel, dulces, pasteles, especias, alcohol, té y café.
- Alimentos Yang: son alimentos activos, con una energía caliente, tonificante y contractiva. Alimentos con predominio de yang son los cereales integrales, harinas, pastas, panes integrales, verduras de raíz, pescados, mariscos, queso fresco, legumbres, sal, miso y el shoyu. Alimentos con exceso de yang son la carne, aves, quesos duros y salados y los huevos. La dieta también le permite consumir ciertas frutas y verduras, como tomates, berenjenas y pimientos en cantidades limitadas. Recomienda disminuir

la ingesta de productos lácteos, que podían sustituirse por vegetales de hoja verde como fuente de calcio, hierro, potasio, ácido fólico y vitaminas A y C (14). Otros alimentos excluidos son las carnes grasas, azúcar, café, té con cafeína, bebidas estimulantes, el alcohol, el chocolate, la harina refinada, especias muy calientes, productos químicos y conservantes, pollo, patatas y calabacín. 10 durante el seguimiento de la dieta macrobiótica se atraviesan 10 niveles de restricción dietética, que se numeran de -3 a +7, hasta que finalmente la alimentación consiste únicamente en cereales. También está limitada el agua como bebida, lo que podría llevar a problemas de deshidratación. Las cinco primeras etapas (-3 a +2), aunque incluyen alimentos de origen animal, son prácticamente dietas vegetarianas. Las restantes etapas son exclusivamente vegetarianas y contienen cantidades crecientes de granos de trigo hasta llegar a la dieta 7 que se compone exclusivamente de

granos de cereales triturados. En cuanto al enfoque de consumir alimentos saludables que sean bajos en grasa y altos en fibra es beneficioso, pero hay que reconocer que como ocurre en etapas avanzadas de la dieta macrobiótica, se excluyen varios alimentos y si no se sustituyen adecuadamente pueden aparecer deficiencias nutricionales, principalmente de proteínas, tanto en cantidad como en calidad, de las vitaminas B12, C, A y D y de calcio y hierro. Ya que cada vez que se elimina grupos de alimentos, puede crear carencias y afectar la salud).

- **Crudívoros:** Los individuos que siguen este tipo de dieta consumen productos que son crudos y sin procesar, naturales u orgánicos. El porcentaje de alimentos crudos puede variar de 50 a 100%. Los consumidores de la dieta cruda no cocinan los alimentos a temperaturas superiores de 46.7 grados centígrados. Alimentos crudos por ejemplo como fruta fresca y verduras, nueces, semillas, granos germinados, frijoles y frutas secas.
- **Frugívoros:** Este grupo solo se alimenta de frutas y frutos secos. Cabe decir que este es un modo de vida y alimentación un tanto arriesgado, dado que el organismo no puede disponer de todos los nutrientes que necesita para mantener un óptimo estado de salud.
- **Semi-vegetarianos:** Su dieta consiste en alimentos vegetales y puede incluir el consumo de pollo (pollo-vegetarianos) o pescado y alimentos marinos (pesco-vegetarianos), productos lácteos y huevos en pequeñas cantidades. Excluyen productos de origen animal, especialmente las carnes rojas. Se les llama también vegetarianos parciales, moderados o flexitarianos.

2.2.7 Vegetarianos y derivados

Las personas que llevan una dieta vegetariana tienen una mínima predisposición a desarrollar algunos tipos de enfermedades ligadas a las dietas y a su vez mínimos

porcentajes de mortalidad por causa de enfermedades crónicas. A continuación, se citarán varios autores que hablan sobre este tema:

“El vegetarianismo” de Gabriela paz Suazo pulgar Valdivia, Universidad austral de Chile (2007), facultad de medicina, este libro aborda temas sobre cómo lograr una mejor alimentación en base a dietas vegetarianas y que ramas se desprenden a partir del vegetarianismo, también muestra las experiencias de vida de seis personas que lo practican.

Las personas que adoptan este estilo de vida tienen diferentes motivos para hacerlo, entre ellas están que es una forma de respeto al medio ambiente, hacia los demás, con los animales, por espiritualidad, por filosofía y por salud.

A este respecto esta cita dice: Las razones por las cuales se adopta este tipo de alimentación son muy variadas; entre ellas hay causas culturales, religiosas o razones de salud (PRABHUPADA, B., 2000). Estas últimas, han cobrado cada vez más fuerzas debido a que se ha considerado la dieta vegetariana como una dieta sana que ayudaría a prevenir varias patologías, incluyendo enfermedades cardiovasculares, Hipertensión, Obesidad, Diabetes, cánceres diversos, Diverticulitis, desórdenes intestinales, Cálculos en la vesícula, en los riñones y Osteoporosis (SABATÉ, J., 2005)

Dentro del vegetarianismo existen diferentes tipos de alimentación, en relación a esto María Josefa Andreu Ivorra “Nutrición y salud en la dieta vegana” Universidad Oberta de Cataluña (2016) muestra temas sobre la correcta o equilibrada dieta vegana y permite comparar nutricionalmente la dieta omnívora, vegetariana y vegana y analizar su impacto en la salud, se identifican los factores necesarios para equilibrar nutricionalmente una dieta vegana, se determinó la adecuación y los posibles beneficios de una dieta vegana en diferentes estados fisiológicos y patológicas, en este trabajo se observó que por el simple

hecho de ser una dieta vegana o vegetariana no quiere decir que ya sea saludable ya que esta alimentación también tiene su parte mala en grasas y azúcares entre otras cosas, se evidencia que si no se tiene un control de lo que se come y se corrigen algunos excesos no se podrá llegar a una vida sana.

Hoy en día se nota el interés progresivo por la buena nutrición y por la salud en general, existe una concordancia entre alimentación y salud, y la personas están ganando conciencia sobre esto, se están demostrando cada día los beneficios que una dieta rica en productos vegetales trae para la salud, sobre esto habla Ana Lucía Ramírez Funes Clelia Ramírez Sánchez “Implicaciones del Veganismo en la Salud” (Dr. Diego, 2017) mostrando como objetivo revisar dos de estas tendencias cuya argumentación pretende que sus adeptos se alejen del consumo de alimentos procesados y artificiales bajo diversos argumentos, entre ellos, para garantizar una buena salud.

Estas tendencias son el vegetarianismo como dieta y su variante el veganismo como estilo de vida, ya que podría tener impacto, ya sea benéfico o no, sobre la calidad de vida de las personas. En este trabajo documental se realizó una búsqueda de información para conocer los argumentos en contra o a favor de la adopción de las prácticas veganas, principalmente aquellos relacionados con la salud de las personas. Se pudo concluir en este trabajo que cualquier cambio en la alimentación, ya sea por una dieta vegana o no, genera desequilibrios en los individuos. Estos desequilibrios pueden no tener consecuencias graves, pero en caso de tenerlas, puede deberse no sólo al cambio de alimentación sino a situaciones independientes como enfermedades genéticas, cardiovasculares, sedentarismo, embarazo y lactancia, entre otros. En algunos casos, someterse a actividades a las que un individuo no está preparado (como en el caso de la Chica Everest) se suman a otras como el

veganismo, en donde esta práctica no es la causa, pero sí contribuye a agravar una sintomatología. Finalmente, la información es la clave en cualquier decisión, sobre todo en una como un cambio de vida.

El consumo de carnes rojas y de carnes procesadas es tal vez una de las causas de riesgo de contraer cáncer, a esto hace referencia el Dr. José María Martín Moreno, Catedrático en Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina y Hospital Clínico Universitario Universidad de Valencia & Asesor de programas de Salud Pública de la OMS/Europa hace un análisis que lleva como título ¿Es peligroso comer carne roja y procesada? (España 2015), abordando temas como: “La carne roja es toda la carne muscular de los mamíferos, incluyendo carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo, y cabra. La carne procesada se refiere a la carne que ha sido transformada a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado, u otros procesos para mejorar su sabor o su conservación.” Más concretamente, sobre carnes procesadas se afirma por la IARC que “la mayoría de las carnes procesadas contienen carne de cerdo o carne de res, pero también pueden contener otras carnes rojas, aves, menudencias o subproductos cárnicos tales como la sangre, ejemplos de carnes procesadas: Frankfurters (perritos calientes/hot dogs/salchichas), jamón, salchichas, carne en conserva (corned beef), y cecina o carne seca, así como carne en lata, y las preparaciones y salsas a base de carne.”, así concluye que el estudio de la IARC no presenta resultados desconocidos (de hecho en las pirámides alimentarias ya se desaconseja consumir con frecuencia carnes procesadas...), sino que los enmarca en una revisión que deberemos conocer en detalle (cuando esté disponible la monografía), y que por fuerza será incompleta (sin respuesta a impacto de modos de cocinado o de conservación, personas más vulnerables...), aunque útil si se interpreta bien.

No se recomienda renunciar completamente a las carnes rojas y procesadas, sino consumirlas con moderación, se estima que es aconsejable no pasarse de 1 vez (máximo 2 veces) a la semana de carne roja; y de 2 veces al mes (máximo 1 a la semana) de carne procesada). La moderación o limitación del consumo está justificada no solo por el riesgo asociado de cáncer (relativamente pequeño), sino también porque la carne procesada y carne roja están vinculadas a un mayor riesgo por enfermedades del corazón, diabetes y otras patologías. La prioridad principal para prevenir el cáncer continúa siendo parar de fumar, mantener un peso corporal normal y evitar un alto consumo de alcohol.

En el campo alimentario, no comemos solo un alimento sino una dieta o patrón de alimentos distintos ingerido por personas que tienen diferentes características de condición física y hábitos de vida. Un perrito caliente (por ejemplo) de vez en cuando no va a causar mayores problemas, pero una dieta saludable... siempre es un asunto de variedad, equilibrio y moderación.

Igualmente, para llevar una dieta vegana equilibrada se debe tener en cuenta la pirámide nutricional para consumir todos los nutrientes requeridos por el ser humano para tener una buena calidad de vida.

2.2.8 Bebidas

(Hernández Orozco, 2009) en su tesis “diseño de producto para la creación futura de una empresa productora y comercializadora de bebidas saludables a base de soya para el mercado de la ciudad de Bogotá, cuyos flujos de información estén soportados en tecnologías de la información.” Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá. Dicen que: Las bebidas al ser parte del conjunto de productos alimenticios que se encuentran en el mercado, juegan un papel importante cuando se requiere construir una dieta saludable. La

variedad de bebidas saludables en el mercado ha aumentado como consecuencia de nuevas exigencias de los consumidores entre ellas menores niveles de químicos en su contenido y mayor presencia de nutrientes para la salud. Recuperado de: Fabio Alberto Hernandez Orozco Diana Patricia Mora Moreno. (2009). “diseño de producto para la creación futura de una empresa productora y comercializadora de bebidas saludables a base de soya para el mercado de la ciudad de bogotá. Cuyos flujos de información estén soportados en tecnologías de la información.”.

En Colombia actualmente se encuentran en el mercado de las bebidas, productos que se orientan en mejorar la calidad alimenticia de los consumidores, como es el caso de las bebidas de soya. Las bebidas a base de soya son una alternativa orgánica en la alimentación, su principal presentación es lo que en el mercado se conoce como leche de soya. La leche de soya es un líquido que se obtiene de un proceso de remojo, trituración y filtración de los granos de soya previamente seleccionados, que proporcionan beneficios dietéticos sobre aquellos preparados con leche de vaca ya que la leche de soya contiene menos grasas y calcio que la de vaca y es baja en carbohidratos, aporta menos calorías, no contiene caseína ni lactosa y, en cambio, la calidad de sus grasas puede contribuir a la reducción del llamado colesterol malo.

García, N. (2017). En su trabajo final de grado. titulado: “Bebidas vegetales.” Universidad Complutense. A este respecto refiere que: El consumo de bebidas elaboradas a partir de distintos ingredientes vegetales como cereales, leguminosas y frutos secos, es cada vez mayor en diversos sectores de la población y actualmente son considerados como nuevos productos naturales con propiedades saludables. Su disponibilidad a través de la elaboración industrial, su agradable sabor y gran aceptabilidad han motivado el crecimiento

de su consumo por la población en general. Las principales variedades comercializadas son bebidas a base de arroz, avena, soja y almendras. Por su composición, muchas de estas bebidas presentan características particulares (sin lactosa, bajas en grasas saturadas), además muchas de ellas se enriquecen con vitaminas y minerales lo que las hacen especialmente adecuadas para ciertos sectores de la población. (García-Saavedra, 2017)

2.3 Marco legal resolución 119 de 2012

La resolución 119 de 2012, en sus artículos dice:

19. Que la secuencia de la proteína Cry1Ab comparada con secuencias de alérgenos conocidos, no muestra ninguna similitud al nivel de péptidos inmunológicamente importantes (epítopes de 8 a 12 aminoácidos – los resultados E-values de la homología de la secuencia de la proteína Cry1Ab con alérgenos conocidos.

20. Que para evaluar el potencial alergénico de la proteína fosfinotricina-N-acetil transferasa (PAT), se llevó a cabo una búsqueda en bases de datos y el resultado demostró que las —acetil transferasas como grupo no presentan alergenicidad reportada para mamíferos.

21. Que la proteína PAT es lábil al calor, lábil al medio ácido y altamente digerible y que no se pudo establecer la generación de fragmentos de bajo peso molecular (peso molecular)

Que, al Ministerio de Salud le compete ejercer la función que corresponde al Estado de garantizar el libre e igualitario acceso a las acciones de promoción, protección, recuperación de la salud y de rehabilitación de la persona enferma.

Que, de acuerdo con la normativa vigente, todos los productos alimenticios que se almacenen transporten o expendan envasados deberán llevar un rótulo o etiqueta que

contenga la información descrita en el artículo 107 del Reglamento Sanitario de los Alimentos.

Que, existe una necesidad de salud de personas con mayor sensibilidad a determinados alimentos o sus componentes, alérgicas o hipersensibles.

Que, dicha necesidad de salud se atiende, en gran medida, advirtiendo a través del rótulo de los productos alimenticios la presencia del o los alérgenos y sus derivados en los alimentos.

Que, teniendo presente lo anterior y en uso de mis facultades legales, dicto la siguiente:

Resolución:

Primero. Defínase como alérgenos alimentarios los siguientes alimentos y sus derivados, debiendo ser rotulados de acuerdo a lo establecido en la letra h) del artículo 107 del Reglamento Sanitario de los Alimentos:

- 1.-Cereales que contienen gluten: Trigo, avena, cebada y centeno, espelta o sus cepas híbridas, y productos de éstos.
- 2.-Crustáceos y sus productos.
- 3.- Huevos y sus productos.
- 4.- Pescados y productos pesqueros.
- 5.-Maní, soya y sus productos.
- 6.-Leche y productos lácteos (incluida lactosa).
- 7.-Nueces y productos derivados.
- 8.-Sulfito en concentraciones de 10 mg/Kg. o más.

Segundo. La presente resolución entrará en vigencia 18 meses después de la fecha de su publicación en el Diario Oficial.

El artículo 126 del Decreto-ley 019 de 2012

Establece que los alimentos que se fabriquen envasen o importen para su comercialización en el territorio nacional, requerirán de notificación sanitaria, permiso sanitario o registro sanitario, según el riesgo de estos productos en salud pública, de conformidad con la reglamentación que expida el Ministerio de Salud y Protección Social.

Que la Resolución 2674 de 2013 mediante la cual se reglamenta el artículo 126 del Decreto-ley 019 de 2012, establece en su artículo 4o, que el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (Invima), a través de la Sala Especializada de Alimentos y Bebidas Alcohólicas (SEABA) de la Comisión Revisora, propondrá a este Ministerio la clasificación de alimentos para consumo humano.

Que el Director de Alimentos y Bebidas del Invima en condición de Secretario Técnico de la Sala Especializada de Alimentos y Bebidas Alcohólicas (SEABA) mediante radicado 201442300579352 de 29 de abril de 2014, remitió la propuesta de clasificación de alimentos a que alude el artículo 4o de la Resolución 2674 de 2013, teniendo en cuenta las definiciones de riesgo medio, alto y bajo en salud pública incluidas en el artículo 3o de la citada resolución.

Ministerio de Salud, mediante la Resolución 17855 de 1984 Estableció las recomendaciones diarias de calorías y nutrientes para la población colombiana, las cuales el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar posteriormente actualizó en el año de 1990.

Que, no obstante, la comunidad científica internacional y nacional ha avanzado en el conocimiento sobre los requerimientos de los nutrientes y ha evidenciado la relación directa

que existe entre dieta y salud, así como la identificación de las deficiencias nutricionales como causas de morbimortalidad y su incidencia en las enfermedades no transmisibles.

2.4. Marco conceptual

- **Alergeno:** Es una sustancia que puede provocar una reacción alérgica. En algunas personas, el sistema inmunitario considera a los alérgenos como "extraños" o "peligrosos". Como resultado, el sistema inmunitario reacciona haciendo un anticuerpo llamado IgE para defenderse en contra del alérgeno. Esta reacción provoca los síntomas de alergia.
- **Alimentación:** Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.
- **Api-vegetariano:** Consumen miel. El prefijo api- también puede ser empleado en las demás definiciones, por ejemplo: api-ovo-lacto vegetarianismo, api-ovo vegetarianismo, api-lacto vegetarianismo.
- **Condición:** Naturaleza o conjunto de características propias y definitorias de un ser o de un conjunto de seres.
- **Crudívoros:** Siguen una alimentación vegetariana en la que se consumen productos crudos, o ligeramente tibios, que no han sido calentados por encima de 46,7 °C (116 °F), y menos cocidos. Los consumidores de productos crudos argumentan que el cocinar destruye las enzimas y/o porciones de los nutrientes. Otros activan las enzimas de los alimentos mojándolos en agua antes de consumirlos.

- Encuesta: Según la real academia española la encuesta es un conjunto de preguntas tipificadas dirigidas a una muestra representativa de grupos sociales, para averiguar estados de opinión o conocer otras cuestiones que les afectan.
- Enfermedad: Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.
- Granivorianos: Eliminan de su alimentación la carne y los productos de origen animal. Proponen el consumo de alimentos en grano.
- Inorgánico: Es todo aquello que carece de órganos para la vida y, por lo tanto, de vida, Inorgánicos serán, por ejemplo, los minerales.
- Intolerancia alimentaria: O intolerancia a los alimentos son reacciones adversas del organismo hacia alimentos que no son digeridos, metabolizados o asimilados completa o parcialmente.
- Lacto-vegetariano: Es un régimen dietario que constituye una variación del veganismo, pues incluye la ingesta de productos derivados de la leche (lacto-). Esta dieta es popular entre muchos seguidores de tradiciones religiosas, tales como los jainistas, hinduistas y budistas.
- Orgánico: En agricultura, se denominan orgánicos aquellos alimentos para cuya producción se han utilizado los recursos del propio lugar. Este tipo de agricultura evita el uso de fertilizantes, plaguicidas sintéticos y recursos no renovables en el proceso productivo. La agricultura orgánica es positiva para el medio ambiente y más saludable para el ser humano.
- Ovo-lacto-vegetariano: Es una dieta, se diferencia del vegetarianismo estricto por incluir en la dieta, aparte de lo propio de una vegetariana, huevos y productos lácteos (es

decir leche y sus derivados, como el queso, la mantequilla entre otros). La mayoría de la gente que dice ser vegetariana se refiere a ser ovolactovegetariana, ya que para muchas personas el vegetarianismo estricto es demasiado complicado, dado que la mayoría de los productos consumidos diariamente por los humanos incluyen leche o huevo.

- Patología: El diccionario de la Real Academia Española (RAE) le atribuye al concepto de patología dos significados: uno lo presenta como la rama de la medicina que se enfoca en las enfermedades del ser humano y, el otro, como el grupo de síntomas asociadas a una determinada dolencia.
- Pescetariano: Los pescetarianos comen pescado, así como mariscos (tales como crustáceos) y otros productos del mar, pero excluyen otras carnes o productos animales.
- Transgénico: El término transgénico es un adjetivo que se utiliza para designar a todos aquellos seres vivos que han nacido con su información genética alterada.

Normalmente, este término se usa para señalar a aquellos animales o plantas que son alterados de manera artificial, ya sea porque existen objetivos científicos o comerciales detrás de esas modificaciones.

3. Metodología

La metodología de investigación dará paso a aplicar las técnicas requeridas para el estudio que se realizará de manera organizada y siguiendo el proceso adecuado para el desarrollo del trabajo.

3.1 Enfoque y Método de investigación

La investigación se enfoca en el método “Cualitativo” ya que se recoge información sobre tipos de alimentación y la influencia que tienen en la vida de las personas, nos permite conocer qué tan grave es la problemática de las alergias y la mala alimentación y cuáles son los puntos críticos para atacar a este problema. En esta perspectiva se pretende comprender la experiencia, los factores que inciden en algún fenómeno educativo, considerando que la realidad se construye por los individuos en interacción con su mundo social. En la investigación cualitativa el interés está puesto en comprender los significados que los individuos construyen, es decir, cómo toman sentido de su mundo y de la experiencia que tienen en él. (...). En la investigación cualitativa el investigador es el principal instrumento de la obtención y análisis de datos. (Merriam,1998).

3.2 Fases de la Realización

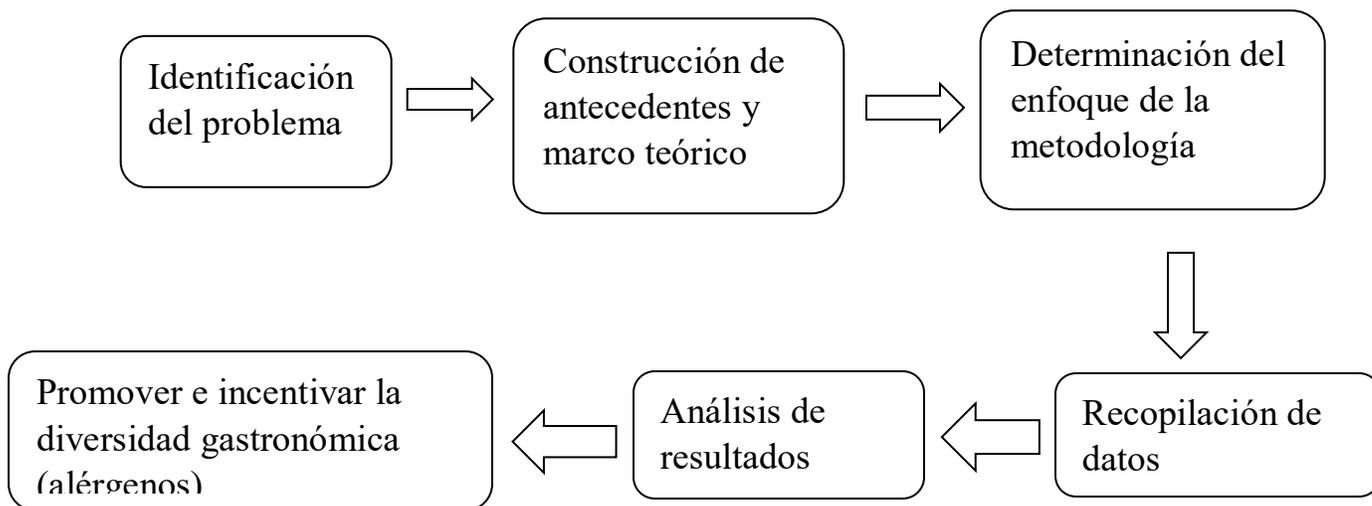


Figura 2. Fases de la elaboración del proyecto. Elaboración propia.

Este proyecto se establece en varias etapas. Las cuales se describen a continuación:

3.2.1. Identificación del problema: Definir un problema consiste en especificar las condiciones iniciales que deben tener el objeto o sistema que se va a desarrollar con el proyecto. Estas condiciones iniciales pueden ser de varios tipos (funcionales, constructivas, económicas, estéticas, ergonómicas, ecológicas y seguridad). En este proyecto se hace investigación sobre los tipos de alimentos y las consecuencias en los organismos de las personas.

3.2.2. Construcción de antecedentes y marco teórico: La elaboración del marco teórico en la investigación educativa es una necesidad, que permite encontrar los antecedentes y la evolución histórica, así como los principales referentes teóricos que sustentan la solución que se busca desde la ciencia, al problema científico que se investiga. No siempre se tiene claridad sobre cómo elaborarlo, de ahí que se proponen algunas sugerencias que ayudarán para precisar su construcción en la tesis, para este trabajo la documentación que se hace es sobre alimentos alérgenos y como suplirlos al no consumirlos.

3.2.3 Determinación del enfoque de la metodología: Se muestran el método “Cualitativo” y el enfoque “Descriptivo”, para dar desarrollo al proyecto de investigación.

3.2.4. Recopilación de datos: La recolección de la información para el proyecto, se realizó por medio de entrevistas y encuestas, comunicación directa con las personas para conocer sobre la nutrición y las alergias producidas por algunos alimentos.

3.2.5. Análisis de resultados: El análisis del resultado obtenido por un determinado fondo es un proceso que se desarrolla en dos etapas. Primero, se compara la rentabilidad del fondo respecto a su índice de referencia. Luego, se analiza los métodos utilizados por los gestores

para llegar a ese resultado. Se manifiestan los alcances logrados durante el proceso de recolección de datos y se explican los resultados alcanzados.

3.2.6. Promover e incentivar la diversidad gastronómica (alérgenos): En esta parte se presentan las conclusiones y las indicaciones en cuanto a la diversidad gastronómica, los tipos de alimentación, como suplir las necesidades nutricionales, los alimentos que producen alergias y las recomendaciones de una mejor salud al cambiar los hábitos alimenticios.

3.3 Descripción de la población objeto (población, participantes)

La población con la que se fundamenta la investigación son nutricionistas y alergólogos que se han encargado de buscar alternativas alimentarias y que han generado distintas dietas a las establecidas, además el proyecto busca estudiar a las personas de todas las edades y de cualquier cargo o rol social que padezcan enfermedades en base a los alimentos y que causen alergias al comensal y que no tengan muchas alternativas para su control.

También algunos hospitales/centros de la ciudad de Bucaramanga para ver qué alternativas les están brindando a los enfermos y aquellas personas que padecen de alergias alimentarias, para mantener estable su salud y que puedan presentar mejoras; además se observarán algunas empresas que estén certificando sus alimentos 100% orgánicos.

La muestra son pacientes de cualquier sexo y edad de la comunidad unab que presentan síntomas alérgicos o reacciones adversas al consumir algún tipo de alimento, se tienen en cuenta, el tratamiento que brindan, las recomendaciones a seguir y el alérgeno que causó la consulta, podrían ser alimentos como: Cereales con gluten, cerdo, crustáceos y productos hechos a base de mariscos, huevos, pescados, cacahuetes, soja, leche o cualquier tipo de lácteo, frutos secos, mostaza, moluscos y nueces.

3.4 Instrumentos de recolección de información

Para el desarrollo del proyecto se usarán los instrumentos para la recolección de datos los cuales serán la encuesta y la entrevista.

Se realiza una encuesta que permitirá saber qué tantas personas de la unab (profesores, alumnos y familiares) están padeciendo este tipo de problemas alimentarios o alergias a alimentos para así poder comprender qué tan grande es la problemática en la institución y cuantas serían las alternativas adecuadas para atender la problemática, se realizará una entrevista para conocer cómo los profesionales en el tema están combatiendo esta problemática y que estrategias piensan adoptar para ayudar a las personas que padecen este tipo de falencias alimenticias también para evidenciar cuánto conocen las personas del tema de alérgenos en esta institución de Bucaramanga.

3.5 validación de instrumentos de recolección y prueba piloto

Para llevar a cabo el proceso de verificación y validación de las preguntas que se realizaron en la entrevista, se contó con la participación del docente y chef argentino Marcelo Fiorotto el cual padece de una alergia al gluten lo que nos permitió ver una perspectiva de una persona que ejerce una labor alimentaria pero que se ve limitada por una alergia, él nos contó que:

Tuvo que cambiar drásticamente su tipo de alimentación, y estructurar una dieta con ayuda de un nutricionista y con su conocimiento por la gastronomía debido a que su salud se estaba viendo gravemente afectada por su alergia alimentaria y por niveles de colesterol demasiado altos, lo cual hizo que estuviera dispuesto a adoptar nuevas opciones y estrategias para su alimentación.

Nos contó que a nivel regional la situación de alergias alimentarias estaba muy carente y que desconocía un restaurante que brinda alternativas para aquellas personas que padecen de los diferentes tipos de alergias alimentarias lo cual nos dio a entender que es un campo poco tocado por la gastronomía colombiana.

Es de suma importancia ser concretos a la hora de transmitir la idea planteada para poder persuadir y despertar a la población estudiada y afectada a abrirse ante nuevas posibilidades gastronómicas que brinden una alternativa hacia aquella problemática tan poco tocada como lo son las alergias alimentarias.

Como resultado de la prueba piloto se recibió un grato trato de parte de las personas entrevistadas los cuales se expresaron de manera cordial y nos contaron muy abiertamente como estaban llevando su alimentación con esta alergia y como desconocían nuevas opciones para equilibrar aquellos nutrientes faltantes por la limitación que tienen, la entrevista constó de 16 preguntas las cuales nos propiciaron información sobre personas alérgicas y como sobrellevaron su alergia en su día a día

3.6 Procedimiento en la aplicación de instrumentos

Para llevar a cabo la realización de la prueba piloto fue importante consultar con profesionales en temas de alergias y de gastronomía- nutrición para que el proyecto tuviera un buen soporte informativo, y educativo sobre los temas tratados

Las entrevistas fueron dirigidas hacia aquellas personas que padecían algún tipo de alergia alimentaria para conocer a fondo cómo estas personas vivían su diario y controlaban o suplían el alimento afectado por otro que les proporcionará los mismos nutrientes y les

informativ
a sobre los
grupos
alérgenos.

Nota: Elaboración de autores

3.8 Aspectos éticos

Ahora bien, al hablar de la aplicación de los instrumentos se hace necesaria en el trasfondo de la entrevista la utilización de cada uno de los entrevistados para el manejo de la información brindada en el proyecto desarrollado siendo un requisito clave para el desarrollo del correcto uso de instrumento.

Y si bien en cuanto a la aplicación de la rejilla de observación no se hace necesario una autorización para el uso de los datos recolectados, si se ve la necesidad de contar con la ayuda y apoyo de los habitantes del lugar de la aplicación del proyecto.

4. Resultados

En este punto se da a conocer los resultados obtenidos de las entrevistas dirigidas a personas que sufren esta condición y desarrolladas en torno a aspectos como identificar productos o alimentos alérgenos y como es la experiencia de vida de una persona que sufre de alergias alimenticias; a partir de estas entrevistas se realizó el análisis para determinar elementos comunes en las diferentes experiencias a las que se tuvo acceso y poder proponer una gastronomía guiada hacia una innovación y estrategias nutricionales para el control posibles reacciones y opciones adecuadas para ayudar a esta población afectada con su problemática.

En este proyecto se realizaron entrevistas a estudiantes UNAB, que padecen algún tipo de alergia alimentaria y conjuntamente se consultó con profesionales en gastronomía, nutrición y alergología, esto para tener la experiencia de vida de las personas que de primera mano viven esta patología y el conocimiento y experiencia de profesionales que de una forma u otra han tenido relación con esta patología, pero no la han desarrollado con el enfoque que proponemos.

4.1 Resultados de la población

4.1.1 Personas alérgicas

Teniendo en cuenta que este proyecto se desarrolla para buscar alternativas alimentarias para aquellas personas que padecen de alergias a cierto tipo de alimentos se pudo analizar que la problemática que viven estas personas es amplia y sin muchas opciones a tratar, se pudo apreciar una gran ignorancia y desconocimiento del tema, y que existen muy pocas ayudas a nivel gastronómico.

La población que sufre de alergias alimentarias ha aumentado considerablemente en los últimos años, haciendo que algo tan normal y cotidiano como lo es comer en un restaurante

sea en algunos casos una apuesta de vida o muerte; haciendo que un fenómeno social que está en crecimiento no tenga un igual desarrollo en cuanto soluciones, lo que para nosotros es un evidente desequilibrio que debe ser atendido.

Es importante atender esta situación con toda seriedad ya que las consecuencias de esta son enfermedades por alimentos y muertes por este mismo problema por lo cual llegamos a la conclusión de atender el llamado y tomar medidas alternativas para ofrecer una salida más amigable e innovadora para todas estas personas con este problema por medio de tablas nutricionales y analizando los distintos tipo de alérgicos principales podremos convertir aquel problema en algo tranquilo, saludable y rico al paladar.

4.1.2 Profesionales sobre nutrición

Para el presente proyecto consultamos con Sandra Milena Velásquez, nutricionista y dietista clínica, miembro de la fundación casa del diabético (FUNCADI).

Teniendo en cuenta el concepto brindado por la nutricionista se pudo entender desde otra perspectiva esta problemática; según la información brindada muchas personas alérgicas se cohiben de ciertos nutrientes por la ignorancia de no conocer una alternativa a su alergia causando así descompensaciones nutricionales y enfermedades causadas por esto, también se pudo apreciar un notable aumento en dichas alergias alimentarias por el alto consumo de conservantes y transgénicos lo cual ha causado considerables anomalías que han despertado nuevas alergias no solo en Colombia sino a nivel mundial.

Gracias a la ayuda de la nutricionista encontramos los puntos clave para saber cómo sustituir alimentos alérgicos por unos con características similares pero libres del elemento alérgico respetando los valores nutricionales requeridos para garantizar la

alimentación balanceada tanto para personas sanas como para personas que padecen alergias alimentarias, se pudo estudiar cómo debían ir mezcladas las proteínas, carbohidratos, harinas, vitaminas y minerales para una correcta absorción de estas en el cuerpo y cómo debían ir distribuidas a lo largo del día para su correcta función.

Con la ayuda de la nutricionista encontramos que la cantidad de personas afectadas por problemas alimenticios es bastante amplia ya que en su consultorio es alta la cantidad de personas que ingresan diariamente a ser atendidas por esta patología, también con la información profesional encontramos que cada año iba más en aumento estas situaciones debido al incorrecto consumo de los alimentos (tasación de porciones, dieta equilibrada, correcto consumo durante el día) y el alto valor de químicos presentes en ellos.

Ella nos contaba como también influye la genética en estos problemas alimentarios y que este es un factor crucial para la prevención de estas enfermedades provocadas por alimentos, por lo cual decidimos crear tablas nutricionales de los principales alimentos que producen alergias y sus equivalentes alternativos, en cuanto a lo nutricional, para con esto poder crear platos o sugerir alternativas comestibles que suplan la necesidad de esta amplia población afectada

Un punto en el que la nutricionista nos hizo hincapié fue la diferencia entre alergia e intolerancia debido a que estas dos son totalmente distintas y por lo tanto cada una merece un trato distinto, esto para tomar las medidas adecuadas encaminadas a prevenir resultados negativos a la hora de crear una alternativa para estas personas, que usualmente suelen ser niños y adolescentes, esto nos dio un nuevo punto de análisis para la propuesta culinaria, el crear recetas no solo para adultos, sino también para niños que padecen esta situación.

Adicional a la información relacionada con personas que sufren alergias alimentarias la nutricionista nos señaló como es la dieta ideal para las personas que no padecen esta patología. Una persona promedio sana que siempre tiene que estar comiendo 5 tiempos de comida 3 tiempos de comida principal y dos cortos que pueden ser fruta y en los 3 tiempos principales que son desayuno, almuerzo y comida se manejaron los componentes de una bebida láctea al desayuno con una proteína una harina y una fruta todo con la regularidad de azúcar en el almuerzo carne o pescado una porción de harina dependiendo de la persona y de la actividad física, una porción de ensalada y fruta en porción

Entre las enfermedades más comunes encontradas en esta población tratada por la nutricionista se encuentran gran cantidad de diabéticos debido al lugar en el que desarrolla la actividad profesional pero también una gran cantidad de obesos y hipertensos Hablaba sobre los factores de riesgo a la hora de alimentarse y como si no se modera cualquier tipo de alimentación se puede padecer de estos tipos de enfermedades como por ejemplo el alto consumo de fritos aumenta en un gran porcentaje el hecho de padecer lipemia si no se hace cierto nivel de ejercicio se puede padecer de hipertensión arterial también de cómo esto aumenta si los genes hereditarios padecen de esta problemática

Encontramos desde la perspectiva de la nutricionista lo que se tenía que tener en cuenta un establecimiento para poder brindar un servicio a esta población

Objetivo de que tipo de la población quiere tratar

Manejar todos los alimentos de la mejor calidad posible de marcas certificadas que den peso a la seguridad de la inocuidad del alimento para garantizar y dar tranquilidad a la población a la cual se le brindara un servicio.

Practicar procesos de limpieza y desinfección

Que todo el personal tenga el carnet de manipulador de alimentos para garantizar que ningún empleado cause algún daño a esta población afectada y a la hora de preparar los diferentes platillos se tenga el punto de innovación para que estas personas puedan aparte de comer sanamente deleitar su paladar

La nutricionista nos proporcionó información de que alergias conocía y que tan comunes es que alguien la padece nos explicó que últimamente hay muchísimos tipos de alergias alimentarias como la proteína de la leche, al gluten presentando problemas a nivel de colon sobre todo en niños y adolescentes, se dificulta el ámbito social y familiar debido a las condiciones que se presentan por la alergia a la hora de ir a un restaurante ya que prefieren no ir debido a que no hay una opción las personas afectadas prefieren perderse de la experiencia de ir a un restaurante como es un caso de la nutricionista de una niña de 3 años que por culpa de su alergia los padres preferían no ir a restaurantes y prepararle todo en casa cohibiéndola de esta experiencia.

4.2 Profesionales en gastronomía

El conocimiento brindado por los profesionales en gastronomía entrevistados fue crucial para el análisis del proyecto debido ya que se evidenció una notable carencia en la gastronomía pro-alérgicos colombiana y santandereana, son pocos los restaurantes que brindan una ayuda a esta población afectada.

Con la colaboración de él notamos que es un campo poco explorado con poca innovación pero que pide a gritos que sea incluido lo que nos permite generar ideas contundentes como la creación de menús alternativos y tablas nutricionales guiadas por un profesional que puedan facilitar y mejorar la calidad de vida de estas personas que carecen

de opciones para tratar sus alergias, además de incentivar un nuevo estilo de cocina en la que se pueda respetar el problema alimenticio de las personas de esta población vulnerable a la cual se les brinda una ayuda práctica para su vida cotidiana.

La problemática ha ido aumentando a lo largo de estos años, ya que en el mercado han surgido una mayor variedad de alimentos que por su constitución o forma de producción son alergénicos, haciendo que el número total de personas susceptibles a alergias alimenticias aumente.

Una persona puede ser susceptible a uno o más alimentos u otros factores exógenos, lo cual hace que un restaurante que no ha considerado esta posibilidad sea incompetente ante las demandas de un cliente afectando la experiencia culinaria del comensal y las ganancias del restaurante; en muchas ocasiones esto se debe a la falta de capacitación y alternativa ante estos problemas gastronómicos, a pesar de esto se ha visto poco interés por los restaurantes colombianos y santandereanos en mejorar su carta gastronómica y brindar una opción y ayuda a esta población afectada.

Con ayuda del profesional en gastronomía encontramos que para una buena implantación de gastronomía alternativa para esta población afectada se debe ir de la mano con un alergólogo para asegurar que los ingredientes alternativos que se propongan no tengan elementos alergénicos y así encontrar una alternativa científicamente probada para intolerantes y para alérgicos.

Otro factor en el que hizo énfasis fue las buenas prácticas de manufactura para mantener la inocuidad de alimentos y del lugar donde se preparan, para garantizar que los alimentos ofrecidos no causen algún tipo de daño, además tener una buena trazabilidad de los

alimentos y cadenas de frío para brindar alta calidad de los productos a ofrecer y que los comensales puedan estar tranquilos al comer.

4.3 Resultados por subcategorías

A continuación, se presentan los resultados por subcategorías teniendo como fuente la información recolectada en las entrevistas, este fue el instrumento de recolección que elegimos.

4.3.1. Gastronomía alternativa

Subcategoría que nace debido a la necesidad de encontrar alternativas gastronómicas para aquella la población afectada por alergias alimentarias, la cual no cuenta opciones gastronómicas innovadoras como menús, cartas, tablas, dietarios y buenas técnicas gastronómicas que puedan satisfacer sus necesidades particulares.

También, debido al considerable aumento de una costumbre gastronómica enfocada en el placer y la estética se ha dejado a un lado un elemento esencial como lo es la salud y la sana nutrición, lo que generó la necesidad de este proyecto en buscar nuevas opciones gastronómicas tanto innovadoras como significativas para la salud.

4.3.2. Sintomatología alimentaria

A partir de las distintas entrevistas realizadas se encontró que las personas afectadas por estas alergias alimentarias presentan síntomas similares como hinchazón, vómito y diarrea, sarpullidos entre otros. En algunos casos donde la alergia es más marcada puede ocasionar cierre de las vías respiratorias lo cual puede llegar a ocasionar la muerte evidenciando que esta es una situación seria y resaltando la importancia de generar opciones y estrategias para disminuir el riesgo que corren estas personas afectadas y que no cuentan con las mejores opciones para su alimentación.

La diferencia entre los síntomas de una intolerancia y los síntomas de una alergia alimentaria es totalmente distinta, lo que nos señala que se debe dar un trato distinto para los dos tipos de reacciones por lo cual se deben generar alternativas gastronómicas con un estudio previo para cada reacción alimentaria para abarcar de manera correcta las dos clases de reacciones a los alimentos.

4.3.3. Productos orgánicos

Los productos orgánicos son fundamentales para este proyecto y serán usados para la creación de estos platillos alternativos debido a que muchas personas son alérgicas a distintos tipos de químicos agregados a los alimentos para combatir plagas o acelerar el proceso de producción, además según estudios científicos consumir productos orgánicos colabora en desarrollar y potenciar el sistema inmunológico, el cual ayuda a prevenir enfermedades, adicional a esto, otro factor positivo es que los productos orgánicos mantienen un valor nutricional muy elevado lo cual es de suma importancia para una alimentación nutritiva y balanceada.

4.4 Análisis de datos por categorías

Con base en las subcategorías se concluye que para un buen desarrollo del proyecto se debe tener en consideración la unión entre salud y gastronomía como categorías, esto es así porque estos elementos son sustancialmente importantes para que las personas con problemas alimentarios ya sean alergias o intolerancias, se les pueda ofrecer una alternativa viable y así tengan un mejoramiento en su calidad de vida alimentaria.

Se debe tener muy claro la alergia o intolerancia de cada persona para ofrecerle el servicio adecuado y que pueda vivir una experiencia placentera sin ningún tipo de riesgo, además de usar productos libres de químicos y procurando que sean orgánicos para brindar la mayor riqueza nutricional, además de presentar diferentes tipos de menús para ampliar las opciones alimentarias para estas personas y que puedan tener diferentes alternativas a la hora de comer.

4.4.1. Salud.

Es de suma importancia la consideración de este elemento debido a que este estado de bienestar debe prevalecer en las personas para llevar una vida próspera y va muy relacionado con la gastronomía y la alimentación por lo cual se debe buscar siempre un balance entre estos dos aspectos para así mantener una vida plena y no afectar al cuerpo con enfermedades relacionadas con alimentos y evitar genes negativos que se pasaran a los hijos.

4.4.2. Gastronomía.

La gastronomía es el estudio de la relación del ser humano con su alimentación y su medio ambiente o entorno. por lo tanto se debe tener muy en cuenta el tema de salud y de cómo comer sin afectar el sistema inmunológico, se deben buscar constantes innovaciones a la hora de utilizar técnicas culinarias para lograr satisfacer a toda la población sin repercusiones negativas además de crear conciencia de que la alimentación al ser una necesidad crucial para el ser humano se debe respetar como tal inculcando las prácticas adecuadas con técnicas precisas para equilibrar tanto estética y placer como nutrición y prevención.

Tabla de sustitutos alimentarios

Tener una alergia alimentaria no siempre significa tener que renunciar a nuestras comidas preferidas. Existen muchas opciones que permiten reemplazar un alérgeno por un ingrediente seguro. A continuación, le ofrecemos una lista de sustitutos para algunos alérgenos comunes. Cuando deba preparar una comida para una persona con múltiples alergias alimentarias, tenga la precaución de no reemplazar un alérgeno por otro. Siempre lea las etiquetas y, si tiene alguna duda, no deje de consultar con el fabricante.

Propuesta gastronómica

Producto principal por preparar (pasta): diferentes alternativas de pasta

- Pasta de trigo
- Pasta sin gluten
- Pasta de arroz
- Pasta de garbanzos
- Pasta de calabacín

Salsas:

Salsa boloñesa: Ingredientes para la salsa boloñesa

- 200 gramos de carne picada
- 1 zanahoria
- 1 ajo
- 1 cebolla cabezona
- 200 gramos de tomate natural
- 1 vaso de vino tinto
- Sal

- Orégano
- Apio

Alternativas gastronómicas para la salsa boloñesa:

- Alergia o intolerancia a la carne, la podemos remplazar por proteína vegetal, por ejemplo: frijol sofrito o kives de garbanzo
- Alergia o intolerancia al tomate (fruta rosácea): podemos sustituir el tomate de la salsa boloñesa dándole cuerpo a la misma con zanahoria y pimentón

Preparación: primero salpimentamos la carne y la sobamos con un poco de aceite, luego la ponemos a sellar y desglasamos con vino tinto.

Simultáneamente vamos pelando y picando los vegetales, luego los saltamos y licuamos.

Por último, integramos los vegetales licuados con la carne y lo dejamos reducir

Salsa Alfredo: ingredientes para la salsa Alfredo

- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de crema de leche espesa
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 3/4 taza de queso mozzarella

Alternativas gastronómicas para la salsa Alfredo:

básicamente esta salsa está compuesta por lácteos (leche, quesos, crema de leche, mantequilla), son fácilmente reemplazables por leches vegetales, levadura nutricional, quesos veganos, tofu y frutos secos.

Preparación: En una cacerola, derrite la mantequilla con el aceite de oliva a fuego medio-bajo.

Añade el ajo, la crema de leche y la pimienta. Cocina a fuego lento y revuelve con frecuencia utilizando una cuchara de madera. Puedes poner un poco de sal si lo crees necesario.

Agrega el queso parmesano rallado. Sigue cocinando a fuego lento durante 8 a 10 minutos aproximadamente; verás que la salsa se pone espesa y de consistencia suave.

Ahora suma el queso mozzarella. Es importante que sigas revolviendo para que la salsa quede suave y no se queme en el fondo. Siempre usa el fuego bajo para que derrita y no se salga de control

Teriyaki: ingredientes para la salsa teriyaki

- Salsa de soja
- Vinagre
- Azúcar moreno 2 cucharadas
- Dientes de ajo picados
- Jengibre dos cucharaditas
- Miel

- pimienta
- Agua

Alternativas gastronómicas para la salsa teriyaki:

Prácticamente la base de la salsa teriyaki es la salsa de soya, este producto lo podemos sustituir por salsa inglesa, salsa de ostras, color caramelo, salsa de sesamos,

preparación: se pelan los ajos y el jengibre, luego los maceramos y salteamos, agregamos un poco de azúcar y agua, esperamos que caramelize un poco, luego le agregamos un poco de vinagre de arroz, también agregamos la salsa de soya y un poco de miel.



Imagen 1. Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto



Imagen 2. Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto



Imagen 3. . Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto



Imagen 4. Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto



Imagen 5. Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto



Imagen 6. Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto



Imagen 7. Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto



Imagen 8. Ingredientes para la salsa. Tomada por el autor del proyecto

5. Conclusiones y recomendaciones

En el siguiente párrafo se mostrarán las diferentes conclusiones y recomendaciones tomadas a través del análisis de datos arrojados mediante las entrevistas a expertos en el tema y encuestas a diferentes estudiantes de la Universidad Autónoma de Bucaramanga.

5.1 Conclusiones

Se pudo concluir que las alergias alimentarias son una problemática de salud, que se está expandiendo año tras año, dejando a una gran parte de la población afectada a un lado y sin muchas opciones para tratar su problema.

Con base en toda la información recolectada se encontró que, si no se hace un buen equilibrio entre salud y gastronomía, no se puede preservar una sana alimentación, que además de ser productiva para el organismo, también sea rica al paladar. Además de sustituir los alimentos que causan la alergia por unos con nutrientes similares, con el fin de que el comensal no tenga que cohibirse de nutrientes importantes para su salud a causa de un alimento alérgico y pueda mantener hábitos saludables y así aumentar su calidad de vida.

Se generó un incentivo, en el cual se invita a promover más este estilo de gastronomía o alternativa alimentaria para la población afectada y a buscar prácticas contundentes que puedan generar algún tipo de beneficio para este problema de alimentos.

5.2 Recomendaciones

Alianzas entre la Facultad de Gastronomía y Salud, para educar a la comunidad UNAD, sobre los alimentos alérgenos.

Promoción y apoyo, por parte de la facultad, para dar a conocer y promocionar los productos alternativos.

Referencias

- Chile, U. A. (2007). *Facultad De Medicina Escuela De Enfermería*. Obtenido de https://inta.cl/sites/default/files/cocina_saludable.pdf
- Dorante, M. Á. (mayo de 2014). *Implementación de un taller nutricional a empleados, para evaluar cambios en los hábitos de vida, orientándose al desarrollo de una mejor alimentación* . Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-v6465s.pdf>
- Dr. Diego, G. L. (2017). *Alimentación Vegetariana* . Obtenido de sociedad argentina de nutrición : http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revisio_n_final.pdf
- García-Saavedra, N. M. (Julio de 2017). *Universidad complutense*. Obtenido de <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/NATALIA%20MORALEJA%20GARCIA-SAAVEDRA.pdf>
- Hernández Orozco, F. A. (2009). *Pontificia Universidad Javeriana*. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/7259>
- Ivorra, M. J. (2016). *Nutrición y salud en la dieta vegana*. Obtenido de Universidad oberta de Cataluña : <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/58407/3/fandreuiTFM211216.pdf>
- Marquez, R. E. (2015). *Ingesta de Frutas, Verduras y sus Motivaciones*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS : http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4296/Urbe_mr.pdf?sequence=1
- Moreno, D. J. (2015). *Es peligroso comer carne roja y procesada?Una reflexión sobre el reciente informe de la la IARC* . Obtenido de uv.es/ramev/2015/6_15_121_Martin_Moreno.pdf
- Sánchez, A. L. (17 de febrero de 2017). *Implicaciones del Veganismo en la Salud” de Green Hills Schoo*. Obtenido de <http://vinculacion.dgire.unam.mx/vinculacion-1/Memoria-Congreso-2017/trabajos-ciencias-biologicas/ciencias-de-la-salud/29.pdf>
- Sherwood, A. (2008). Obtenido de *Cocina para Alérgicos*. Editorial H. Blume. : <http://bookspoes.club/es/read.php?id=8496669246&src=fbs>
- Stock, D. (2007). Obtenido de *Cocina Sabrosa Para Un Corazon Sano* . editorial Parragon Books.: <https://www.iberlibro.com/servlet/BookDetailsPL?bi=22426076482&searchurl=tn%3Dcocina%2Bcorazon%2Bsano%26sortby%3D20>

Vizuet, A. A. (2005). *Relacion del estado nutricional y los habitos alimenticios*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/256098517/relacion-nutricional-tesis>

APENDICES

Apéndice A. ENTREVISTA

- 1) ¿Cuál es su nombre?

- 2) ¿Qué cargo desempeña laboralmente?

- 3) ¿Cuál es su edad?

- 4) ¿Cómo es actualmente su alimentación?

- 5) ¿Usted practica algún tipo de dieta específica?

- 6) ¿Algún integrante de su familia sufre de alguna de las siguientes enfermedades: diabetes, hipertensión problemas cardiovasculares, ¿sobre peso y obesidad?

- 7) ¿Padece de alguna enfermedad a raíz de una mala alimentación?

- 8) ¿Si usted padece de alguna enfermedad por malnutrición, como ha manejado la situación en el ámbito familiar, social y laboral?

- 9) ¿Conoce algún establecimiento donde se maneje una oferta gastronómica para estas condiciones: diabetes, hipertensión, problemas cardiacos, ¿sobre peso y obesidad?

10) ¿Qué alternativas gastronómicas conoce para las personas que padecen de estas enfermedades por mala alimentación?

11) ¿Padece de alguna alergia o intolerancia alimentaria?

11.1) Si es así ¿Cómo es su reacción ante el componente alimentario que le causa alergia o intolerancia?

12) ¿Algún integrante de su familia padece alguna alergia o intolerancia?

13) si usted padece alguna alergia o intolerancia alimentaria, ¿Cómo ha manejado la situación en el ámbito familiar, social y laboral?

14) ¿Conoce algún establecimiento donde se maneje una oferta gastronómica para personas con esta condición: diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, ¿sobre peso y obesidad?

15) ¿Qué alternativas gastronómicas conoce para las personas que padecen de alergias o intolerancias alimentarias?

16) ¿Estarías dispuesto a someterse a un tipo de dieta alternativa y(o) a un estilo de vida saludable y de mejor calidad para mejorar su problema?

Apéndice B. ENTREVISTA AL CHEF

- 1- ¿Cuál es su nombre?
- 2- ¿Qué cargo desempeña?
- 3- Qué opina sobre las alergias alimentarias
- 4- ¿Considera usted como chef que las alergias alimentarias son un tema al cual se le debe prestar más atención gastronómicamente?
- 5- Que opciones vería usted como chef para atacar esta problemática de alergias alimentarias
- 6- Estaría dispuesto a implementar un tipo de cocina que tuviera una opción para colaborar con esta problemática
- 7- Considera que este problema se toca poco en la cocina colombiana ¿sí? ¿no? ¿Por qué?
- 8- Desde un punto gastronómico como cree que se le facilitaría a las personas con esta problemática para que su alimentación no fuera más aburrida o esclavizaste
- 9- Cree usted que este tema de las alergias alimentarias tendría un buen potencial en un nuevo tipo de gastronomía colombiana ¿por qué?
- 10- Se puede mezclar gastronomía y salud en un restaurante sin que los platos pierdan el hecho de ser ricos para el paladar y con una estética que motive al comensal a comerlo si es así como?

Apéndice C. ENTREVISTA ALERGÓLOGO

- 1- ¿Cuál es su nombre?
- 2- ¿Cuál es su cargo laboral exactamente?
- 3- ¿Cuál es el origen de los alérgenos alimentarios?
- 4- ¿Cuáles han sido los casos más agresivos de una alergia alimentaria en un paciente y que alimento lo ocasionó y cuál fue el proceso que tomo ese paciente?
- 5- ¿Qué opina usted sobre restaurantes que practiquen más un tipo de ayuda para aquellas personas que padecen de alergias alimentarias?
- 6- ¿Conoce algún restaurante que ayude a aquellas personas que sufren de estas alergias alimentarias?
- 7- ¿Cuál cree usted que es la mejor manera para combatir una alergia a nivel nutricional y dietario?
- 8- ¿Cuál es la diferencia entre alergia he intolerancia y como se debe tratar cada una?
- 9- ¿existe alguna manera de neutralizar una alergia o intolerancia?
- 10- ¿Cuándo una persona ya está sufriendo de los síntomas de la alergia como se debe tratar a la persona y con qué?

Apéndice D. ENTREVISTA NUTRICIONISTA

- 1) ¿Cuál es su nombre?
- 2) ¿Qué cargo laboral desempeña?
- 3) ¿Qué edad tiene?
- 4) ¿Qué tipo de alimentación es recomendada para una persona promedio?
- 5) ¿hay que manejar un tipo de dieta en particular para tener un buen estilo de vida?
- 6) ¿Qué tan frecuente/común es encontrar a alguien que padezca de: diabetes, hipertensión, ¿sobre peso, obesidad y problemas cardiovasculares?
- 7) ¿se puede padecer alguna enfermedad debido a una mala alimentación?
- 8) ¿se puede padecer alguna enfermedad debido a una mala alimentación?
- 9) ¿que debe tener en cuenta un establecimiento que decida entender o brindar una alternativa a esta población?
- 10) ¿Qué alternativas gastronómicas son recomendables para aquellas personas que sufren algún tipo de enfermedad por causa de una mala alimentación?
- 11) ¿Qué tipo de alergias conoce y que tan común es padecer una de estas?
- 12) ¿Cuáles son las reacciones físicas más comunes entre estas alergias?
- 13) ¿Usted cree que ámbito social, laboral y social también afecta a esta población?
- 14) ¿Qué alternativas gastronómicas son recomendables para las personas alérgicas o como deberían tratar su condición?
- 15) ¿Sería recomendable practicar una dieta específica para cada alergia o enfermedad para tratar de mejorar su condición?