

UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS
ESCUELA DE LITERATURA Y CIENCIAS DEL LENGUAJE

LA NUTRICION EN LA ACTIVIDAD CULINARIA
PARA PROFESIONALES EN SERVICIOS ALIMENTARIOS

DE CAROL HODGES



TRADUCCION Y MEMORIA

Trabajo de graduación para aspirar al grado de
Licenciada en Traducción
(Inglés-Español)

presentado por

MARTA FELICIA MATAMOROS BLANCO

1995

La traducción que se presenta en este tomo se ha realizado para cumplir con el requisito curricular de obtener el grado académico del Plan de Licenciatura en Traducción, de la Universidad Nacional.

Ni la escuela de Literatura y Ciencias del Lenguaje de la Universidad Nacional, ni la Traductora tendrán ninguna responsabilidad en el uso posterior que de la versión traducida se haga, incluida la publicación.

Corresponderá a quien desee publicar esa versión gestionar ante las entidades pertinentes la autorización para su uso y comercialización, sin perjuicio del derecho de propiedad intelectual del que es depositaria la traductora. En cualquiera de los casos, todo uso que se haga del texto y de su traducción deberá atenerse a los alcances de la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, vigente en Costa Rica.

Facultad de Letras
 Escuela de Literatura y Ciencias del Lenguaje
 Dr. Carlos Francisco Rojas
 Profesor guía
 Dra. José Bogarín
 Dra. Nancy Cordero
 Dra. Lidia Villalobos
 Profesora
 Profesora
 Profesora

[Faint signatures and text, likely representing the translator and other relevant parties.]

LA NUTRICION EN LA ACTIVIDAD CULINARIA
 PARA PROFESIONALES EN SERVICIOS ALIMENTARIOS,
 de Carol Hodges. Traducción y memoria.
 Trabajo de graduación para aspirar al grado de
 Licenciada en Traducción (Inglés-Español),
 presentada por Marta Felicia Matamoros Blanco,
 3 de noviembre 1995
 ante el tribunal calificador integrado por

M.I. Alban Bonilla S.
 Decano de la Facultad de
 Filosofía y Letras

M.A. Virginia Angulo A.
 Directora
 Escuela de Literatura
 y Ciencias del Lenguaje

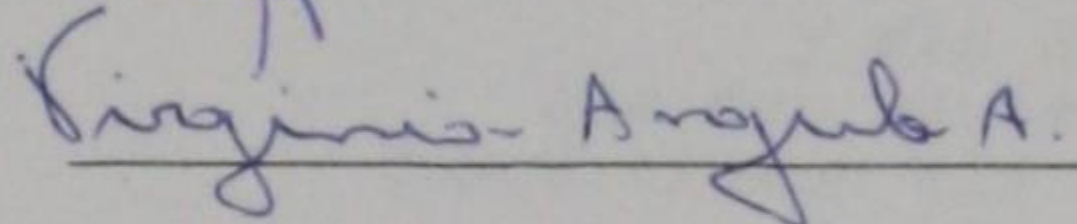
Dr. Carlos Francisco Monge
 Profesor guía

M.A. José Bogarín
 Lector

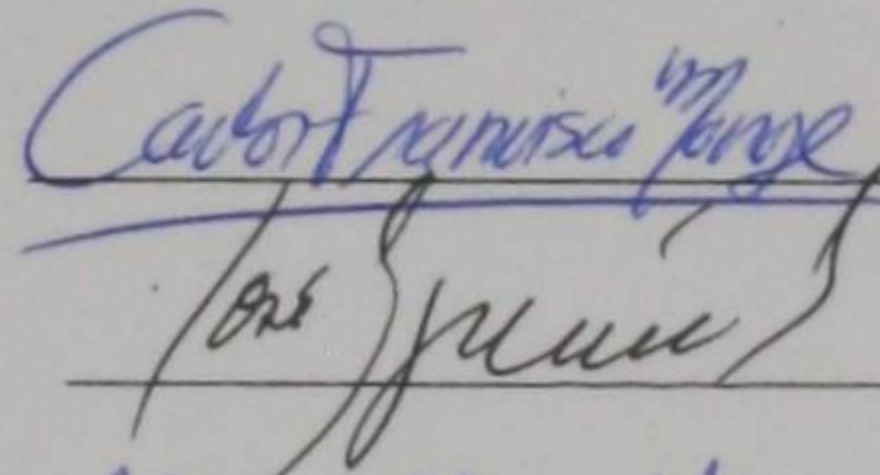
Licda. Sherry Gapper
 Lectora

Licda. Ileana Villalobos Ellis
 Lectora

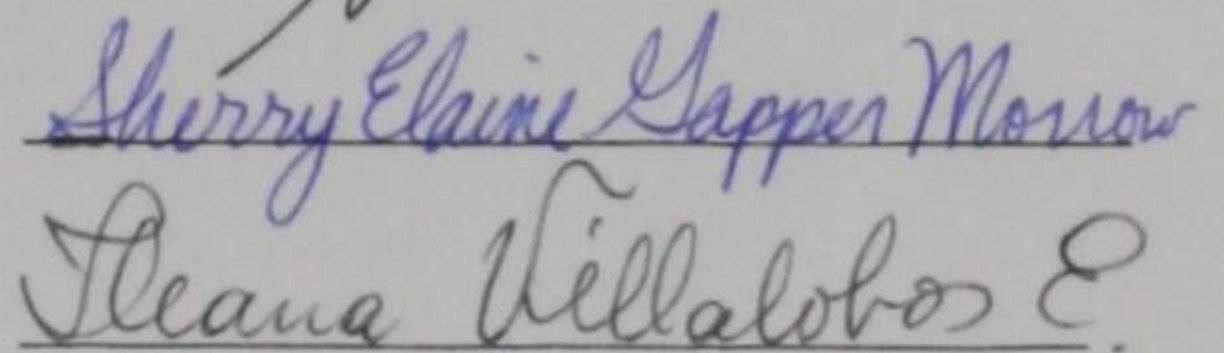
Postulante
 Marta F. Matamoros Blanco



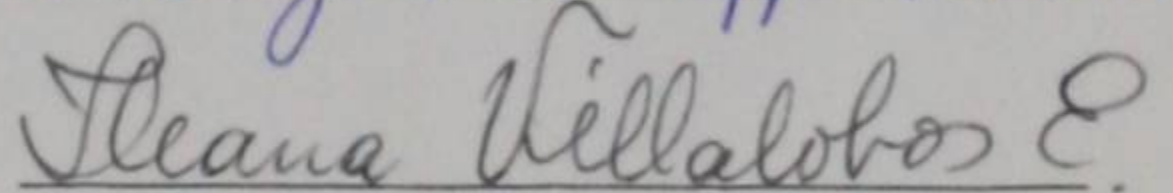
Virginia Angulo A.



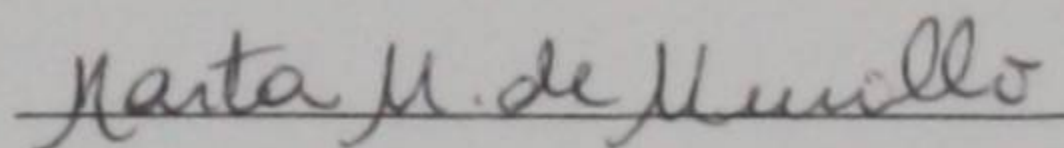
Carlos Francisco Monge



Sherry Elaine Gapper Morrow



Ileana Villalobos E.



Marta F. Matamoros Blanco

Para mis esposo
y mis hijos
que con paciencia
compartieron mis años
de estudio.

Agradezco a todas
las personas que con
entrega y dedicación
me ayudaron a elaborar
y culminar mi meta con
la presentación de esta memoria.

INDICE
INDICE DE LA TRADUCCION

Prólogo.....IX

La nutrición en la actividad culinaria
para profesionales en servicios alimentarios

Capítulo I

Tendencias en el consumo de alimentos y mercadeo.....2

Cambios en la escogencia de los alimentos y hábitos
de alimentación.....4

Capítulo II

Planificación de un menú con alternativas saludables.18

Terminología del menú.....21

Manejo del tema de la nutrición.....27

Educación nutricional.....28

Alternativas para el menú.....29

Presentación de los platos.....31

Preferencias locales y disponibilidad de
ingredientes.....38

Comidas equilibradas y nutritivas.....39

Mercadeo y menú.....40

Capítulo III

Aspectos nutricionales en la elaboración de recetas..45

Variación en las recetas.....52

Anatomía de una receta saludable.....54

Formas de lograr sabor.....56

Tècnicas y utilización de ingredientes opcionales.....	58
Variaciones para recetas de carne y mariscos.....	62
Variaciones para recetas de verduras y frutas.....	63
Variaciones con pastas y granos.....	63
Variaciones con postres.....	64
Consejos saludables para comprar y cocinar alimentos.	72
Cálculo nutricional en las recetas.....	75
Limitación de datos nutricionales.....	77
Rectificación del menú.....	87

INDICE DE LA MEMORIA

Introducción.....	90
-------------------	----

Capítulo I

Generalidades

a. Introducción.....	96
b. Análisis de los rasgos pertinentes del texto original.....	97
c. Consideraciones teóricas en el campo de la traducción.....	104
d. Conclusión.....	106

Capítulo II

Los anglicismos de frecuencia

a. Presentación del problema.....	107
b. Traducción de los adverbios terminados en -ly (-mente).....	109

c. Traducción de los verbos may/might.....	117
d. Recomendaciones.....	118

Capítulo III

La adecuación de los rasgos estilísticos en la traducción

a. Presentación del problema.....	120
b. Bibliografía sobre el tema.....	121
c. Procedimientos de trabajo y ejemplos del texto.	122
1. Adecuación de estructuras.....	123
2. Rasgos estilísticos en la reestructuración.	125
3. Adecuación del léxico en el texto traducido.....	127
d. Recomendaciones.....	131

Capítulo IV

Glosario de términos gastronómicos

a. Relevancia del tema.....	133
b. Procedimientos.....	136
c. Información incluida en el glosario.....	137
d. Organización de los datos dentro del glosario.	140
e. Evaluación del trabajo.....	142
f. Conclusión.....	144
g. Glosario de términos gastronómicos.....	146

Conclusiones.....	150
-------------------	-----

Bibliografía general.....	155
---------------------------	-----

Apéndice (Texto original).....	159
--------------------------------	-----

PRÓLOGO

El presente proyecto de graduación se ha realizado con el propósito de cumplir con los requisitos establecidos para optar por el grado de Licenciatura en Traducción inglés-español/español-inglés. Este proyecto comprende la traducción de tres capítulos del libro **La nutrición en la actividad culinaria para profesionales en servicios alimentarios** (*Culinary Nutrition for Foodservice Professionals*) de Carol Hodges (pp. 135-181) y una **Memoria de trabajo** en la que se analiza el proceso de traducción llevado a cabo. En la parte final de los anexos se presenta una copia de los capítulos extraídos para la traducción del texto original.

TRADUCCIÓN

CAPÍTULO I

TENDENCIAS EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y MERCADEO

Por tradición, los propietarios de restaurantes han visto variar, con sorprendente rapidez, algunos productos, las preferencias de sus clientes y las tendencias en la selección de determinados alimentos. Muchas de estas tendencias nacen en las mismas industrias productoras. Estos aspectos influyen en los hábitos alimentarios de toda una población. El aumento en el interés por una buena salud, de parte de los estadounidenses así como sus frecuentes viajes internacionales, los han motivado a poner más atención a lo que comen en términos de salud y variedad cultural. Se ha determinado, entonces, que los consumidores son en la actualidad más exigentes.

Para la industria alimentaria, es muy importante hacer que esas influencias y tendencias concuerden, pues esto incide en el incremento de sus ganancias. Algunos profesionales en el campo de la alimentación, califican esas tendencias como procesos por medio de los cuales, un plato se adapta a los gustos de un país. Esto implica innovar, introduciendo combinaciones de comidas típicas de diferentes regiones, nuevas técnicas en la preparación y uso de

ingredientes y sabores. A menudo, estos tipos de combinación se evidencian en los nuevos conceptos de alimentos. Normalmente, lo que se hace es combinar técnicas y productos ya conocidos que luego se modifican y etiquetan en la fábrica, con el fin de adaptarlos a las exigencias de ciertas áreas que han sido seleccionadas para introducirlos. Estos, en una etapa posterior, se promocionan a través de distintos medios de comunicación, y se presentan como productos nuevos en el mercado.

El consumidor moderno es más aventurero que antes, pero al mismo tiempo, más exigente. El aumento de interés de parte del consumidor por los alimentos que cumplan con los criterios nutricionales establecidos, está afectando la industria de servicios alimentarios, dada la gran importancia que tiene la nutrición en los restaurantes. Esto es una muestra de la creciente inclinación hacia la comida simple, de buen sabor y frescura. Esta tendencia no va a desaparecer aunque la publicidad decaiga, en particular porque día con día se hace más conciencia de los beneficios que tiene una dieta adecuada en la salud. Tanto el administrador de un restaurante como sus clientes, tienen al menos la idea de la estrecha relación que existe entre dieta y salud. Por fortuna, cualquier método de cocción se puede adaptar, si fuera necesario, a las recomendaciones que exige una dieta científicamente preparada, sin tener que sacrificar el sabor y la presentación de un plato.

CAMBIOS EN LA ESCOGENCIA DE ALIMENTOS

Y HABITOS DE ALIMENTACION

El interés por todo lo que se refiere a la salud, ya no se limita a "tipos de comida saludable" y a aquellos que siguen dietas por prescripción médica. Hoy día, un creciente número de norteamericanos con buena salud ha modificado sus hábitos y preferencias alimentarias con el fin de mejorar su condición física. Los cambios socioeconómicos y los estilos de vida han contribuido en la modificación de sus hábitos y la selección de alimentos. Además, ha habido un sensible incremento en el número de personas que salen a comer y en el consumo de alimentos preparados para comer en casa. En todo caso, se observa una marcada tendencia hacia el consumo de alimentos preparados fuera de casa en vez de los hechos por los mismos consumidores.

En una encuesta llevada a cabo por la Asociación Nacional de Restaurantes (National Restaurant Association) se indica que la gente come fuera de sus hogares, un promedio de 3,7 veces por semana y que todos los días, cerca de ochenta millones de transacciones se dan en restaurantes y cafeterías. La asociación estima que, en la actualidad, el 40% del dinero destinado para comida se invierte fuera de casa.

Algunas personas, en especial ejecutivos y comerciantes que viajan a menudo, deben satisfacer la mitad de sus necesidades nutricionales a través de los servicios que brinda la industria alimentaria, en particular los restaurantes. Una desventaja para estas personas consiste en la limitada cantidad de platillos de que se dispone, pues las opciones que existen contienen menos valor nutricional de lo deseado. De hecho, algunos investigadores de la Universidad de Cornell concluyeron que la ingesta total de nutrientes en las personas que comen fuera de casa, es menor (Bunch y Hall 1983).

Sin embargo, los consumidores han cambiado más sus preferencias alimentarias que sus hábitos de comer fuera de casa. En 1986, la firma Gallup realizó una encuesta para la Asociación Nacional de Restaurantes. En ella se observa que seis de cada diez consumidores han variado sus hábitos de alimentación en casa, básicamente para ajustarse de manera más estrecha, a los pautas dietéticas discutidas en el capítulo 3. La misma encuesta demostró que, así mismo, cuatro de cada diez personas modificaban sus hábitos de consumo fuera de casa, (Asociación Nacional de Restaurantes, 1986) pues, por ejemplo, ya en el restaurante hay quienes solicitan que se les prepare ciertos platos del menú sin sal o excesos de grasa.

La Asociación Nacional de Restaurantes realizó un estudio de segmentación en el que agrupó tipos similares de clientes dividiéndolos en cuatro grupos, para determinar

cómo sus actitudes hacia la salud y la nutrición influyen en la elección de los alimentos. A pesar de que la mayoría de las personas en esos grupos estaban conscientes de la importancia de la dieta en la salud, los resultados obtenidos indicaron que en los restaurantes, los consumidores actuaron de manera distinta según su grupo.

Se determinó que los consumidores tradicionales suelen alimentarse más a menudo con comidas rápidas fuera de casa. Las descripciones de sus actitudes revelan que ellos tienden más hacia el consumo de carne y papas: cuando comen fuera de casa, ingieren cualquier cosa que les guste sin que necesariamente se preocupen por lo saludable o no que resulte la calidad de los alimentos. Sus preferencias * dentro de casa reflejan sus tendencias fuera, pues consumen gaseosas, pan blanco y carnes. Este grupo constituye un sector primordial de mercadeo para la industria de comidas rápidas.

Los grupos que se orientaban más hacia el aspecto de la salud y el peso dan cuenta de gran parte de ocasiones en que cenaron en restaurantes de clase. En distintas ocasiones, éstos difirieron de quienes se preocupan más por su salud, demostraron tener menos interés en las calorías que en los contenidos nutricionales de los alimentos que consumen. Este grupo evitaba bebidas dietéticas, endulzantes artificiales, y otros alimentos bajos en calorías que fueron preferidos por el grupo interesado en el peso. Sin embargo, ambos grupos buscaron platos en el menú bajos en calorías,

sodio y grasa. El grupo preocupado por su peso expresó una fuerte predilección por comer fuera de casa con más frecuencia y por encontrar más restaurantes que ofrezcan mayores opciones que satisfagan sus necesidades.

El cuarto grupo, el de los indecisos, incluía gente ocupada y muy activa, con actitudes y comportamientos variados. Ellos, a pesar de que conocen sobre aspectos nutricionales, tienden a practicar hábitos de consumo irregulares, como saltarse comidas y golosear, y demostraron no tener particular preferencia por determinados platos del menú (Asociación Nacional de Restaurantes 1986).

Se concluyó que los más interesados por su nutrición, tienden a comer en restaurantes finos. Esta quizá resulte ser una descripción limitada ya que la gente de este grupo tiende a ir con más frecuencia no sólo a los restaurantes informales, sino también, a aquellos sitios de categoría donde acostumbran asistir los grupos que comen más a menudo en restaurantes de categoría. Al ser estas personas grandes conocedoras de la relación que existe entre nutrición y salud, los administradores de este tipo de restaurantes tendrán que informarse más sobre nutrición y aplicar ese conocimiento a la hora de elegir los platos que van a incluir dentro del menú, para atraer así al grueso de su clientela.

Por otro lado, la mayoría suele confiar en la combinación de alimentos de un menú y en la experiencia de

la que disfrutan al cenar . Por ejemplo, los que como parte de sus hábitos eligen restaurantes finos para ir a cenar, quizá lleven una vez por semana a sus hijos a restaurantes familiares o de comidas rápidas. Por eso, un menú con alternativas saludables para cada situación, llenaría las necesidades tanto de los grupos ocasionales como de los permanentes.

Hay que tener en cuenta el trabajo que realizan los restaurantes de comidas rápidas. A pesar de que la mayoría de sus clientes no muestran interés por más opciones saludables en el momento de escoger sus comidas, algunos grupos defensores de la salud y consumidores en particular, han influido para que se dé más información y así se varíen algunos ingredientes de cocina como los aceites y además, para que se ofrezca barras de ensaladas en los restaurantes. La comida rápida no tiene por qué ser grasosa, salada o muy dulce. Una buena estrategia de mercadeo se revela en los esfuerzos realizados para incluir a los clientes, en lo posible, dentro de un determinado concepto y funcionamiento de los restaurantes.

El principal problema que enfrentan los restaurantes desde el punto de vista de la salud, es que los alimentos tienen un alto contenido de grasa, grasa saturada, colesterol, sodio y calorías, y el consumo de productos muy procesados por conveniencia de tiempo, que también contienen grandes cantidades de grasa saturada y sodio. La sobrecocción, la cocción, el recalentamiento, la manutención

del calor, la sumersión y otros métodos de preparación, van en detrimento del valor nutricional de los alimentos. Todo el menú debe poner énfasis en los alimentos frescos y en buen estado preparados de manera saludable, y no solo ofrecer unas cuantas opciones nutritivas.

Los consumidores tienden a pagar más por los productos que concuerdan con sus intereses y preocupaciones personales. Esto se puede lograr individualizando menús, conociendo la clientela más a fondo y ofreciendo alternativas apropiadas.

Los clientes regresan a un restaurante si la comida es no solo nutritiva sino de buen sabor y apariencia. Este es el caso del *Spa Cuisine* que ha tenido gran éxito con el Restaurante *The Four Seasons* en Nueva York, donde el 35% de las ventas provienen del *Spa*. Para los clientes, este restaurante ofrece una alternativa en la que los platos saben y se ven tan apetitosos como los de un menú tradicional. Esto contribuye a que el comer se convierta en una experiencia placentera tanto para los clientes fijos como para los ocasionales.

En la medida en que los dueños de restaurantes elaboren menús incorporando platos más saludables, hay que recordar que la variedad es la clave del éxito. Las alternativas pueden quizá incluir unos cuantos platillos especiales, variaciones de un plato en particular o un menú en forma separada. Por esa razón, los aspectos nutricionales en el diseño de un menú, así como la compra de los alimentos, las

técnicas en la preparación, la presentación y el mercadeo, son consideraciones esenciales para el buen funcionamiento de un servicio alimentario.

En otra encuesta llevada a cabo por Gallup para la Asociación Nacional de Restaurantes, el 40% de los entrevistados expresaron que ellos cambian sus hábitos de alimentación cada vez que salen a comer, aumentando en lo posible el consumo de frutas, verduras y comidas integrales y al mismo tiempo disminuyendo su ingesta de alimentos con grandes cantidades de azúcar, grasa animal y sal (1983). Este estudio se volvió a realizar en 1986, con los mismos resultados estadísticos (Asociación Nacional de Restaurantes 1986). No obstante, se incrementan los precios de los alimentos, así también, los clientes esperan más en cuanto a la frescura de los ingredientes, el conocimiento que tengan los meseros sobre los platillos que se ofrecen y en cuanto a que se brinde mayor flexibilidad para complacer los gustos más particulares. (Asociación Nacional de Restaurantes 1986)

Un restaurante que responda a las exigencias nutricionales del cliente puede que siga algunos lineamientos de mercadeo. Por ejemplo, se hará incapié en la frescura de los alimentos regionales y productos locales con que cuentan; se informará a los clientes sobre los métodos más simples y livianos que se utilizan en la preparación de sus comidas, y también se informará sobre la capacidad que tiene el personal para preparar alimentos con

especificaciones especiales que el cliente demande. Además, en el menú pueden aparecer alternativas saludables acompañadas por breves análisis nutricionales de los alimentos más solicitados, o sino, éstos pueden aparecer en una cartilla aparte. Otra método sería, informar a los clientes sobre la afiliación del restaurante a programas y consultoría en el campo de la nutrición y su disponibilidad para brindar variaciones nutricionales que se le soliciten. El conocimiento que tengan los meseros sobre las comidas que ofrecen y las respuestas apropiadas que puedan dar a las preguntas y solicitudes de los clientes, son aspectos tan importantes como lo que se muestra en el menú.

En 1983, la *Public Voice for Food and Health Policy* (Defensoría al consumidor y políticas de salud) publicó un informe titulado, *Nutrition and the American Restaurant*, (La Nutrición y el Restaurante Estadounidense) que describe los programas nutricionales de varios restaurantes a los que se les hizo un estudio. Se describieron componentes estructurales comunes y se encontró que los restaurantes ofrecen alternativas en el menú de diferentes maneras determinadas en gran medida por las áreas de trabajo especializadas. En casi todos los estudios de caso se incluyen las siguientes características: énfasis en frescura y métodos simples de preparación; interés y compromiso del chef o administrador del restaurante, un programa de capacitación para los meseros; nuevos acuerdos con los proveedores y asistencia técnica por parte de profesionales

en salud o la participación en un programa de salud. La información al consumidor acerca del mercadeo de alimentos variados y saludables incluía datos sobre innovaciones en el uso de menús, utilización de "displays" (exhibidores que se colocan sobre la mesa con información de algunos platos del menú) panfletos y recetas para el restaurante, medios publicitarios a través de organizaciones de salud y grupos de consumidores. La capacitación del personal se ha visto como un elemento determinante para la relación que se dá entre los clientes y la venta de comidas (*Public Voice for Food and Health Policy 1983*)

La mayoría de los esfuerzos que los restaurantes hacen en el campo de la nutrición, responden a las demandas de sus clientes. De modo particular, los intereses que manifestaron los consumidores con respecto a las comidas, incluyen la preparación, el contenido de grasa, colesterol, aditivos y sodio. Sin embargo, las modificaciones que ellos mismos hacen parecen estar orientados hacia el consumo de carne (leer sobre grasa y colesterol) (Conferencia del Instituto de Mercadeo de Alimentos 1986). Allí también se percibió un cambio en los hábitos de alimentación pues los consumidores ingieren productos que piensan les son más favorables en vez de sólo evitar lo que creen que les perjudica. Los profesionales en alimentación pueden colaborar con las personas para que hagan una selección apropiada al elaborar los menús en forma adecuada y al usar una variedad de ingredientes que reflejen los intereses

actuales por la salud. Se sugiere, además, que ofrezcan alternativas dentro de cada sección del menú. Se debe recordar que, la última decisión la toma el cliente. El camino hacia una buena nutrición requiere una serie de pasos donde los profesionales en alimentación tienen un papel primordial.

Para lograr que el cliente haga una elección saludable, es importante tener claro que lo que él busca sea lo que se ofrece en el menú y lo que en realidad se vende sean opciones saludables. No obstante, es muy costoso realizar estos planes y muy difícil mantener frescos los platos que se preparan para una sola persona o quizá para que ninguna lo solicite. Conviene destacar que el lenguaje utilizado en un menú, así como la capacitación del personal, son factores decisivos para lograr el éxito en la venta de esos servicios.

Las opciones saludables que presenta un menú, deben pasar desapercibidas con respecto a otros platos de la cartilla regular en cuanto a calidad, sabor, apariencia y precio. Por ejemplo, si la mayoría de los clientes vienen a comer carne de res, se les debe ofrecer variedades nutritivas de carne. Como alternativas figuran el pescado o el pollo que constituyen otro tipo de carne. Sin embargo, si los clientes frecuentan un lugar con el deseo de consumir carne de res, el dueño del restaurante debe interesarse, desde el punto de vista de mercadeo, por ofrecer esa clase de carne pero más baja en grasa y sodio que los platos

corrientes del menú. Esto se logra si se varía el corte de la carne, el tamaño de la porción, la preparación del alimento, o quizá si se combinan estos tres factores. Ya sea que se trate de un restaurante clásico francés, texanomexicano o típico estadounidense, las opciones deben ir acorde con todo el resto de platos del menú. Los platos básicos no se pueden sustituir por opciones saludables. Como por ejemplo, una porción de pescado seco a la parrilla sazonado con paprika, y una rebanada de limón, puede que no sea muy apetitosa para alguien que viene a comer tacos o bocas, o un filete de carne en salsa de vino tinto. Los menús nutritivos deben semejarse con fidelidad a los platos que, a la vista, son más apetitosos, de modo particular en la calidad del sabor.

El sabor es tan importante como la apariencia, y para muchos, es aun más importante que las cualidades nutricionales. Un estudio realizado en restaurantes familiares, utilizó tres tipos de lenguaje en el menú para describir el plato del día. En una oportunidad se describió en términos de lo saludable que fue la comida. En otra ocasión la descripción hizo énfasis en los ingredientes y la preparación, dando a entender cual podría ser el sabor de la comida (la preparación también aludía a la salud). Una tercera descripción planteaba que el plato era la especialidad del día. Los resultados del estudio indicaron que los consumidores seleccionaban los platos más saludables, cuando el léxico que se empleaba en el menú hizo

hincapié en el sabor de los platos, pues para los clientes esto es primordial. (Diario Americano de Medicina Preventiva, 1987).

Todo eso no significa que sólo los alimentos que en los restaurantes se tienen como saludables, son nutritivos. Muchos restaurantes sirven variedad de platos que reúnen las condiciones necesarias para ser considerados saludables. Hacer esto no implica realizar un esfuerzo conciente, sino utilizar alimentos frescos y sencillos. Las comidas aún más elaboradas pueden ser alimenticias. Algunas veces lo que el cliente agrega a su plato es lo que lo hace menos apropiado para su salud. Algunos platos del menú no son muy nutritivos, ni lo pretenden ser, sino que, eso sí, se disfrutan por lo que son: un apetitoso manjar.

Por todo lo expuesto, se debe poner gran atención a las tendencias generales que determinan las preferencias de los consumidores y sobre todo, a las necesidades y patrones que influyen en la selección de alimentos de algunos clientes en particular. Se les debe informar, además, sobre las cualidades nutricionales que contienen los distintos platos del menú. (Esto se analizará en detalle en la sección sobre elaboración del menú). Los meseros deben también recibir capacitación y demostrar interés por su trabajo, y ello por el bien de los clientes. La personalización de un producto es un medio muy valioso para el mercado alimenticio en la medida en que se promocióne y realice teniendo en cuenta lo siguiente: la elaboración del menú, la frescura del

producto, la atención minuciosa en la preparación y equilibrio nutricional y lo apetitoso de la presentación.

Para que los clientes acepten con facilidad las opciones saludables que se ofrecen en el menú se deben considerar las siguientes sugerencias:

1. No presente las alternativas saludables de un menú como si fueran platos diferentes en sabor, presentación y costo con respecto a los platos populares o tradicionales.
2. Conozca las preferencias de los clientes y adapte las alternativas del menú de acuerdo con el objetivo específico del mercado.
3. No ofrezca platos que requieran preparación especial; utilice ingredientes que se empleen en los platos tradicionales.
4. Pruebe el método de mercadeo, que consiste en tener en reserva dos o tres platos populares, empleando técnicas de cocción saludables.
5. Tenga en cuenta que la capacitación de los meseros, así como la presentación de la cartilla del menú, son factores esenciales de mercadeo.

Ante todo, lo fundamental es saber que no todas las pautas funcionan igual para todos los restaurantes. Concepto, estilo, clientela y ubicación influyen en la forma que la nutrición se introduce en el manejo de los alimentos y las bebidas. Las opciones saludables de un menú pueden modificar las decisiones de los clientes al momento de ordenar, e inciden en la desaparición del estigma de

consumir algo saludable pero "diferente", y en los clientes habituales, ciertamente interviene la calidad de la dieta que mantengan durante un determinado periodo de tiempo.

REFERENCIAS

- Asociación Nacional de Restaurantes. *Consumer Attitude and Behavior Study, How Consumers Make the Decision to Eat Out.* Washington D.C.: NRA, 1982.
- Asociación Nacional de Restaurantes. *Changes in Consumer Eating Habits.* Organización Gallup, Washington D.C.:NRA 1983.
- Asociación Nacional de Restaurantes. *Food Service Industry Pocket Factbook.* Washington D.C.:NRA, 1984.
- Asociación Nacional de Restaurantes. "Nutrition continues to affect restaurant choices". *News.* Junio-Julio, (1986), p.35-38.
- Asociación Nacional de Restaurantes. Ponencias presentadas en la conferencia, Chicago, ILL, 1986.
- Bunch, K., and Hall, L. *Factors Affecting Nutrient Composition.* Ithaca, N. Y. Cornell Preventive, 1983.
- Conferencia del Instituto sobre alimentos y mercadeo. *Promoting Health in Today's Food Marketplace.* Washington D.C.:FMI, Marzo 17-18, 1986.
- Defensoría al consumidor y políticas de salud. *Nutrition and the American Restaurant,* Washington D.C.: Public Voice, 1983.
- Fisher, M. F. K. *The Physiology of Taste.* (traduc. Brillat Savarin's *Physiologie du Gout*) New York: Alfred A. Knopf. 1971.
- Revista Estadounidense de medicina preventiva. *American Journal of Preventive Medicine.* "Promoting the selection of healthy food through menu items description in a family style restaurant." 1987, 3 (3), 171-177.
- Straton B. y Schollossberg, H. "Color us nutritional." *Restaurants and Institutions Magazine* 96.(Comidas rápidas), 1986 (19), 151-154

CAPITULO II

PLANIFICACIÓN CON ALTERNATIVAS

SALUDABLES PARA EL MENÚ

En una conferencia sobre alimentos, uno de los expositores presentó el tema "La nutrición en un restaurante de categoría". La descripción de su programa prometía una buena fórmula para la preparación de un exquisito y nutritivo menú. A primera vista, parecía estupendo. Pero en realidad sería como ofrecer una manera fácil y rápida de perder peso. Desafortunadamente, no existe un método único para lograr éxito seguro (en cuanto a volumen de ventas) en la escogencia de alternativas equilibradas y nutritivas para un menú.

Como se indicó en el capítulo anterior, existen varios factores que influyen en la planificación de un menú. Entre ellos, la clase de restaurante, el tipo de clientela, el presupuesto, la capacitación del personal, el equipo de cocina y la temporada. Lo importante es saber emplear guías selectas sobre nutrición que contemplen las necesidades más comunes de los clientes y que en realidad puedan incluirse dentro del funcionamiento del restaurante.

Los aspectos más difíciles que surgen al comenzar a desarrollar alternativas saludables para el menú son:

1. La definición de políticas nutricionales (reflejará el menú, el empleo de métodos saludables y la utilización de ingredientes frescos; o bien, seguirá las pautas que al efecto establece La Asociación Norteamericana de Cardiología; o más bien, estarán los objetivos específicamente orientados hacia aspectos tales como el consumo de alimentos bajos en calorías).
2. La creación de una serie de guías nutricionales que reflejen las políticas del restaurante.
3. La elaboración de recetas que cumplan con los lineamientos que indican las guías nutricionales.
4. La capacitación de los cocineros y de los meseros; y finalmente,
5. La transmisión de un mensaje publicitario en forma apropiada.

Cuando el cocinero se enfrenta al reto de elaborar recetas de acuerdo con los lineamientos nutricionales mencionados, por lo general, disfruta de su creatividad creando nuevos platillos, sustituyendo y combinando ingredientes o imaginando técnicas de preparación que sean bajas en grasa, sodio y otras sustancias nocivas. Pero ante todo, la clave está en contar con una guía nutricional y motivar al personal para que la siga con exactitud al elaborar cada uno de los platos del menú.

La motivación nace cuando se llega a comprender la relación que existe entre dieta y salud y al tomar conciencia de que la cocción con métodos saludables es

ilimitada. (Un chef capacitado de manera tradicional, utiliza muchos ingredientes que se han restringido o eliminado en los platos saludables del menú). Además, la motivación se obtiene cuando se logra presentar con orgullo y satisfacción, platos de buen sabor y apariencia y ante todo, saludables. Pero, para alcanzar este objetivo se requiere de capacitación y seguimiento.

Por lo general, los propietarios de restaurantes buscan colaboración, a la hora de elegir las guías nutricionales adecuadas y de evaluar los productos que concuerden con lo que se sugiere en ellas. Las guías varían desde las generales (como las dietéticas que contienen frases sugestivas que se pueden incluir en menús livianos), hasta las más específicas (que muestran porcentualmente los cálculos de los nutrientes de ciertos platos o datos computarizados de los nutrientes de todo el menú). Entre estos dos, se pueden encontrar otras guías que presentan un menú con precios fijos y platillos que contengan 500 calorías y en donde la cantidad de grasa no excede el 20%; o quizá otras que destacan la cocción de los platos con aceite vegetal y sin sal adicional. Las opciones son innumerables. Por eso, es importante trabajar dentro de las pautas de operación existentes, si éstas son exitosas, y considerando las necesidades de los clientes que se infieren por medio de estudios formales e informales de mercado.

Una manera segura de planificar un menú, es elegir de los platos ya existentes, los que tienen baja cantidad de

sodio, grasa y colesterol y destacarlos en el menú. Luego, se pueden seleccionar unos cuantos platos más que sean bastante conocidos para los clientes y modificarlos ligeramente. Además, es conveniente incluir platos nuevos. La presencia de alternativas de alta cocina se ha convertido en un toque distinguido dentro el menú. Pero se debe recordar que no todo aquel que come fuera de casa se preocupa por su salud o se limita a ciertas restricciones dietéticas. La clave está en ofrecer opciones; y cuanto más se asemejen los platos saludables a los de un menú regular, su aceptación será mayor.

TERMINOLOGIA DEL MENU

Ya a este nivel es necesario mencionar cierta terminología específica para el menú. En la actualidad, los menús saludables o los platos optativos de un menú pueden aparecer como opciones "livianas", "alternativas convenientes y saludables", "*spa*" ("Spa Cuisine" o cocina saludable es una marca registrada del Restaurante *The Four Seasons* en Nueva York) y otros términos semejantes. ¿Cuál es el significado real que estas palabras transmiten a los comensales? Por ejemplo, por lo atractivo que resulta el término "liviano" para los clientes, muchos restaurantes están incorporando "comidas livianas" en su menús. Sin embargo, esos platos pueda que no reúnan criterios

saludables en cuanto a que sean bajos en grasa, calorías y sodio. Es inevitable preguntarse ¿qué es lo liviano?, cuando algunos platos del menú como un omelette elaborado con tres huevos, un super cargado emparedado de carne, acompañado con papas fritas y un quiché, cuestan lo mismo que los platos regulares como un pescado de bacalao al horno con verduras.

Las contradicciones abundan. Lo ideal es que todo alimento se prepare con cuidado, utilizando, en la medida de las posibilidades, ingredientes frescos. Sin embargo, no es así. Por fortuna, existen maneras de seleccionar platos que cuenten con criterios nutricionales. Una buena opción sería destacar estos platos o incorporar en el menú descripciones breves de los platillos. Otra posibilidad es emplear un volante o pequeño menú aparte. Quizá la información de la cartilla sea suficiente para mostrar que un platillo es bajo en grasa o saludable por otras razones.

En definitiva, la terminología descriptiva es un aspecto determinante en la elaboración del menú, en particular, si se utilizan palabras como "escalfado" o "al vino", "con hierbas" u otras frases que precisen la preparación y los ingredientes de un plato.

En los cuadros del 7.1 al 7.4 de las páginas siguientes, se ilustra cómo se pueden expresar los valores nutricionales por medio de modelos de menús, símbolos, oraciones y análisis nutricionales.

ENTRADAS	
*	_____

PLATOS PRINCIPALES	
*	_____

POSTRES	
*	_____

*	_____
☒	_____

Los platos que se marcan con el símbolo (*) tienen menos grasa y colesterol que los demás platos del menú. No contienen sal adicional. (Este modelo se puede usar con símbolos gráficos especificados en otra sección del menú: ☒ preparado sin sal).

Nota: Este modelo también se puede usar si el establecimiento está afiliado a algún programa de nutrición.
Cuadro 7.1 Los platos alternativos del menú se indican con un símbolo o una frase.

<p>CENA Martes</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--

Este menú ofrece platos que se han preparado con bajo contenido de grasa, colesterol, sodio y calorías (1). Una entrada un plato principal y un postre incluyen 600 calorías(2).

Nota: Esta información se puede reelaborar excluyendo datos sobre calorías (1) eliminando la información general, (2) e incluyendo información nutricional más detallada.

Cuadro 7.2 Menú alternativo separado y con frases explicativas.

ENSALADAS

Nombre del plato	(descripción)
------------------	---------------

PASTAS

Nombre del plato	(descripción)
------------------	---------------

CARNES

MARISCOS

Nombre del plato (descr.)	Nombre del plato (descr.)
---------------------------	---------------------------

Cuadro 7.3 Lo saludable de los platos se indica en la descripción.

(1) _____

_____ calorías _____ % de grasa

o

(2) _____

_____ gm. de grasa; _____ mg de colesterol; _____ mg de sodio

o

3) * _____

*Información nutricional disponible para quien lo solicite.

Nota: Estas son tres maneras de ofrecer información nutricional detallada:

1. Se especifica con números o porcentajes
2. Se especifica con peso de los ingredientes
3. Se ofrece información nutricional en un impreso aparte

Cuadro 7.4 Opciones para un menú con información nutricional de los platos.

EL MANEJO DEL TEMA DE LA NUTRICION

Además de la terminología, existen otras áreas que se deben analizar en la medida en que cada vez más restaurantes ven la importancia que tiene el tema de la nutrición en el buen funcionamiento de un restaurante.

El 78% de los profesionales en servicios de alimentación consultados por periodistas de la publicación *Food Management*, (Manipulación de los alimentos) situaron la nutrición dentro de los primeros cuatro prioridades. Antes de la nutrición se ubicaron la calidad, el costo de los platos, y la higiene que también forman parte primordial para el buen desempeño dentro de los servicios gastronómicos.

Sin embargo, desde el punto de vista administrativo, la nutrición parece ser la más difícil de controlar (Schuster, 1985). ¿Será provechoso comer de tal forma que no solo se vea beneficiada la salud del cliente, sino los ingresos del propietario del restaurante?

A continuación se exponen algunos de los aspectos que influyen en la capacidad del profesional en servicios alimentarios para enfrentarse a temas de nutrición, así como a la forma en que el cliente percibe los platillos saludables conforme se describen en el menú y como luego se presentan los platos.

EDUCACION NUTRICIONAL

Hasta el día de hoy, la mayoría de propietarios de restaurantes, chefs ejecutivos y cocineros no han recibido suficiente formación profesional en el campo de la nutrición. Como resultado, muchos de ellos se sienten frustrados al no saber qué hacer, ni cómo hacerlo, y tratan de buscar ayuda, de lo contrario se limitan a realizar sus labores con técnicas que no necesariamente cumplen con los requisitos nutricionales.

Por fortuna, este panorama está cambiando. Las escuelas de nutrición modernas han incluido en sus programas, cursos y actividades en laboratorios para estudiar los alimentos. Además, existen algunos restaurantes que son atendidos por estudiantes y que han logrado presentar platillos salubres para un menú. También, como resultado de los requisitos que formuló la Federación Culinaria Estadounidense y otras propuestas similares que presentaron algunas organizaciones culinarias, se han abierto carreras profesionales y cursos complementarios para continuar estudiando nutrición.

La Asociación Estadounidense de Cardiología ofrece cursos de nutrición para gerentes de restaurantes que participen en sus programas. Este nuevo enfoque nutricional hacia los restaurantes y escuelas de arte culinario, podrán alivianar la carga de muchos gerentes de restaurantes y chefs que con frecuencia planifican y confeccionan platillos

acordes con los requisitos nutricionales establecidos.

Aún cuando los chefs cuenten con una preparación nutricional adecuada, es importante que se mantengan al día con los cambios que surgen en ese ámbito profesional, a través de asociaciones profesionales y publicaciones. Las tendencias se pueden ir desarrollando a paso lento, mientras que las recomendaciones nutricionales, al parecer, surgen inesperadamente de un día para otro. Los profesionales en alimentación deben avanzar al mismo ritmo que aumenta y cambia la información sobre temas como verduras crucíferas, fibra, calcio, omega 3, aceites de pescado, grasas monoinsaturadas y otros. Por fortuna, los editores de algunas revistas especializadas han mejorado la cobertura que se ha dado a los temas sobre nutrición.

ALTERNATIVAS PARA EL MENÚ

Otro aspecto importante de resaltar es la cantidad de tiempo que se debe dedicar en la planificación de un menú y a la presentación que se vaya a dar a los platos. La mayoría de los menús de restaurantes cumplen con todos los requisitos para ofrecer comida saludable, gracias al uso de ingredientes frescos y los métodos simples de cocción. En estos casos no es necesario dar al cliente información nutricional, pues la calidad y el buen estado de los alimentos se hacen notar en el plato. En contraste, las

aspiraciones muy ambiciosas y la elaboración de platos muy sofisticados, pueden representar un gran reto.

Para un chef se hace difícil trabajar dentro de los límites de un menú que especifica el número de calorías o los gramos de grasa que el cliente va a consumir. Con la experiencia, él aprende a probar y a adaptar los condimentos e ingredientes que no son en realidad los más apropiados. Un profesional en este campo debe aprender otras técnicas más allá de lo que supone agregar mantequilla, sal o crema a un platillo y lograr un equilibrio de ingredientes. Quizá sea necesario analizar y revisar más a fondo los métodos de preparación de los alimentos, la composición de los ingredientes que se utilizan y las técnicas para sazonar.

Se han obtenido grandes beneficios en la creación de nuevos platillos, así como en combinaciones poco comunes, gracias a la influencia de la cocina francesa moderna. Lo mismo podría ocurrir si se creara otro tipo de alternativa culinaria. Dichosamente, la nueva orientación hacia la cocina sencilla, que implica métodos menos complicados en la preparación de los platos, quizá contribuya a evitar algunas de esas dificultades. De los tres elementos principales dentro del arte culinario, ingredientes, técnicas y sazón, éste último parece ser el más difícil de alcanzar cuando se trata de elaborar platos saludables y de buen sabor.

LA PRESENTACION DE LOS PLATOS

Un aspecto al que se debe poner gran atención es el de la tentación de engañar a los clientes. Por ejemplo, se presentan menús "livianos" que en realidad no lo son. Un plato bajo en calorías no necesariamente es bajo en sal y colesterol y hasta pueda que contenga ingredientes artificiales. Es importante estudiar con cuidado los términos que se utilizan en el menú desde un punto de vista nutricional. Si un restaurante ofrece datos de muchos nutrientes en sus comidas, los platos deben contenerlos. Si se afirma que un plato tiene determinada cantidad de calorías y grasa, así debe ser en realidad.

Se debe conocer las leyes locales y federales y todo lo de ámbito legal en el campo de los alimentos y la nutrición. Muchas de las disposiciones normativas que existen en códigos locales sobre salud, contemplan cláusulas sobre la veracidad de los menús. Cuando se indican los nutrientes en los platos del menú, se debe especificar la fuente de información. Un menú nunca debe incluir una frase que no vaya acorde con el plato que se describe.

¿Cómo se puede incorporar la información nutricional en el diseño del menú? Primero, se deben seleccionar los objetivos según el personal, el tipo de clientela que frecuenta el restaurante y otros factores clave. Con base en dichos objetivos, el menú debe mostrar la información de la manera más clara y precisa posible. Las tendencias varían. Algunos restaurantes se especializan en comidas de

bajo contenido calórico. Por ejemplo, un restaurante con cocina saludable o "spa" como se le conoce, enumera media docena de entradas e incluye dentro del menú una frase tipo "spa" en la que se dice que esta clase de comida contiene 400 calorías o menos. Otros menús informan a sus clientes que los alimentos se preparan con ingredientes frescos, con poca grasa y poca sal. Los Hoteles Hilton planificaron un menú que armonizara con un programa de salud, muy apropiado para ejecutivos que viajan a menudo. En este caso el menú destaca el consumo de calorías, con la frase, "cerca de x cantidad de calorías" para que así haya mayor flexibilidad al cambiar o sustituir algunos ingredientes. Otros restaurantes ofrecen descripciones completas de cada plato y ponen énfasis en la calidad de los productos que utilizan y en lo saludables que resultan sus métodos de preparación.

La mayoría de los restaurantes centran su atención en los alimentos que están clasificados como "livianos"; sin embargo, se debe sugerir en el menú que los clientes consulten a los meseros sobre los platillos que en realidad son bajos en grasa, sodio y calorías. Si el cliente lo desea, se debe adaptar una comida liviana o quizá modificar un plato por completo.

El punto que queremos resaltar es que términos como "liviano" no son bastante claros como para que los comensales tengan una idea del contenido nutricional de un plato. Quizá lo que se pretenda dar a entender es que la porciones que se sirven son pequeñas y simples en su

preparación. Además, tal término puede ser mal interpretado, pues por ejemplo, para algunos clientes "liviano" significa que el alimento contiene pocas calorías o grasa. Un plato de apariencia liviana que se preparó con ingredientes grasos, como lo es un mousse o una salsa con mantequilla, no es precisamente reducido en calorías y grasas. "Liviano" es una palabra ambigua. Por lo tanto, se debe ser honesto con la información que se suministre en el menú.

Algunos restaurantes afiliados a programas de salud y dietas acordaron crear guías para la elaboración de alimentos y en algunos casos para condicionar la sustitución y el uso de ciertos ingredientes. Una reacción negativa de parte del personal que labora en la cocina, puede ser el resultado de la estricta restricción de los ingredientes. Se obtiene mayor éxito si se permite mayor flexibilidad en la preparación de alimentos y en el uso de ingredientes. Los platos elaborados de acuerdo con los lineamientos nutricionales deben destacarse en el menú e identificarse con los nombres de los programas y guías en que se basan. La mayoría de los programas como el de la Asociación Estadounidense de Cardiología, se centran en la reducción del consumo de grasa, grasa saturada, colesterol y sal.

Los platos de un menú, los menús alternativos, los criterios nutricionales y las frases que se utilizan pueden ser generales o enfocan lo que se considera como los principales componentes de los alimentos (cantidad de grasa,

colesterol y sal que contienen los alimentos o que se agregan en la preparación). Otros más específicos, proveen información adicional sobre vitaminas y minerales.

Puede requerir mucho trabajo por parte del personal de un restaurante, determinar cuáles macro y micro- nutrientes deben sobresalir en el menú según sea el ambiente y el tipo de comida que se ofrece, crear y calcular recetas y reproducir estos cálculos de manera precisa que contemplen los métodos de preparación, la variedad de ingredientes, el control que se debe tener del personal, etc.

Algunos restaurantes analizan de la A a la Z todos los nutrientes de los platos que se mencionan en el menú y ofrecen esta información a los clientes. Este es un esfuerzo digno de elogio, pero el profesional se debe preguntar sobre su razón de ser, la aplicabilidad en los restaurantes, y sobre la utilidad que eso tiene para los comensales. Este sistema no permitirá, la posibilidad de sustituir vainicas por brócoli que quizá no luzcan bien en el plato, o de variar técnicas en la preparación. Por ejemplo, la cantidad de harina que se usa cuando se prepara una pasta varía según la humedad y algunos otros factores.

Los estudiantes de arte culinario aprenden la importancia de pesar los ingredientes. También, saber calcular los nutrientes es una técnica excelente. Con la práctica, se llega a desarrollar la capacidad de preparar alimentos balanceados de manera nutritiva, y el ojo para seleccionar ingredientes, según peso, tamaño y proporción.

La pregunta que surge a este punto es: ¿Favorecerán estos cálculos a la clientela de los restaurantes?

Al respecto, *the National Restaurant Association* (la Asociación Estadounidense de Restaurantes) ha concluido que los comensales no buscan ese tipo de información. Quienes desean consumir comida saludable no se interesan en especial por ver números o cantidades (Gindin, 1984). Lo que les interesa saber es si el dueño del restaurante se preocupa por la calidad y el bienestar y el estado de los alimentos. Esto significa que la información general acerca de los ingredientes es beneficiosa y al mismo tiempo, práctica, tanto para el restaurante como para sus clientes. Resulta más sencillo visualizar un plato por medio de una frase o por un porcentaje, como podemos apreciar en este ejemplo: "Menos del 30% de calorías del total de grasa, según recomendaciones de la Asociación Estadounidense de Cardiología." En contraste tenemos, "Contiene x cantidad de gramos de grasa". Esta frase sería menos significativa, pues para entenderla, el cliente tendría que saber el total de calorías que contiene el plato, así como el total de calorías por gramo de grasa, para poder determinar la cantidad total de grasa de su plato. El problema está en que muchos no están en condiciones de realizar esa operación mentalmente.

Al indicar el contenido en calorías de un menú alternativo, se debe tomar en cuenta que un platillo de 600 calorías es apropiado para un comensal y que implica una

tercera parte del consumo diario. Para otros comensales, sin embargo, esa cantidad de calorías puede ser inferior o superior a lo deseado; eso depende de lo que se haya consumido temprano o según lo que se planee comer más tarde, y por supuesto, de las necesidades particulares de cada persona. La mejor opción sería, ofrecer una aproximación de la cantidad de calorías para los platos en cada una de las secciones del menú y dejar que el cliente decida. No se debe olvidar que algunos comensales empiezan ordenando un plato con pocas calorías, y luego un delicioso postre.

El estado nutricional de una persona lo determina la calidad de dieta que ha mantenido por un período de tiempo prolongado. Esto se logra mejor al consumir variedad de alimentos con moderación. Una persona con buen estado de salud que sigue los consejos de la guías dietéticas y que elige alimentos de los cuatro grupos básicos, no necesita estudiar en detalle el contenido nutricional de cada plato que consume, para mantenerse saludable; ni los restaurantes lo deben hacer.

Los servicios de alimentación deben apegarse a las guías científicas actuales, para reducir las cantidades de grasa, grasa saturada, colesterol y sodio en los platos que sirven, e incorporar alimentos de los cuatro grupos básicos para dar a los clientes un apropiado equilibrio de micronutrientes y fibra. Si todos los alimentos preparados fuera de casa, fueran elaborados usando ingredientes frescos y poco procesados, la salud de quienes los consumen

mejoraría en un alto porcentaje.

Si en la competencia por lograr más ganancias con alimentos saludables, la información de nutrientes en los platos del menú llegan a ser una herramienta de mercadeo, se deteriorará el énfasis por comer saludable y quizá por un tiempo disminuya la tendencia hacia la comida saludable. Es importante que los profesionales en servicios de alimentación tomen conciencia de aspectos relacionados con la dieta y la salud y que conozcan cuáles tipos de alimentos constituyen una mayor fuente nutritiva y cuáles productos se aconseja usar menos. Todos estos puntos deben estar presentes en un menú balanceado que signifique una buena alternativa para el cliente. Es decisión del cliente seleccionar un plato del menú que llene sus propias necesidades nutricionales.

Aunque parezca simple, el análisis nutricional puede ser un punto problemático. Muchos de los ingredientes locales o más utilizados, no han sido introducidos en las bases de datos o en programas de computación. Además, esos recursos no reflejan variedad en la preparación de platos y en las recetas. Por eso, cualquier tipo de análisis es sólo una aproximación. Si, por ejemplo, una persona que se cuida de no consumir exceso de sodio, come un plato que contiene tomates deshidratados y la cantidad de sodio se calculó sin los tomates, por no haber estado en la base de datos, el análisis no reflejará la verdadera cantidad de sodio que tiene la receta.

PREFERENCIAS LOCALES Y DISPONIBILIDAD DE INGREDIENTES

Otro aspecto importante para el buen funcionamiento de los servicios alimentarios a gran escala o cadenas y la planificación de menús alternativos específicos, lo conforman las preferencias regionales y la disponibilidad de ingredientes. Sería más conveniente que en un determinado lugar se utilicen los alimentos que se producen en esa región y que reflejen las preferencias locales, en vez de otros menús saludables iguales para todas las regiones.

En resumen, la mayoría de establecimientos gastronómicos se beneficiarían, si desarrollaran modelos de menús que representen, con una amplia visión, los intereses comunes de salud, en vez de preocuparse por detalles como el análisis de multiplicidad de vitaminas y minerales. Una persona no necesita obtener todos los días el 100% de los nutrientes recomendados que ingiere, y mucho menos consumir esos nutrientes en una sólo comida. Algunos de los grupos estadounidenses interesados por la salud han promulgado a nivel nacional guías que muestran el consumo adecuado de grasa y sodio en la dieta diaria. Este consejo es fácil de aplicar si en la cocina se varía el tipo de aceite, si se reduce la cantidad de grasa que se utiliza en la preparación y acompañamiento de salsas, si se elimina la piel del pollo,

y se sustituye la sal por hierbas. En el menú una frase que denote la calidad de los platos según lo establecido por las guías nutricionales, sería suficiente. Es conveniente considerar las sugerencias de dichas guías para la selección de productos, las técnicas de preparación y el balance de un menú. La información positiva, tal como "contiene menos de 700 calorías; está preparado con ingredientes frescos de nuestra localidad, usando un mínimo de grasa, grasa no saturada; o no contiene sal", satisfacería a muchos de los comensales para quienes, pensando en su bienestar, se ha preparado la comida.

COMIDAS EQUILIBRADAS Y NUTRITIVAS

El personal de un restaurante no es responsable del tipo de equilibrio nutricional de los distintos platos que escogen los clientes. Pero, sí les corresponde ofrecer una variedad de platos que les den la posibilidad de comer alimentos saludables. En tanto los establecimientos gastronómicos satisfacen las necesidades nutricionales de una gran mayoría, aumenta la responsabilidad de los profesionales con respecto al menú. En la actualidad, esto es fundamental en el campo de la nutrición, pues conforme se incrementa el número de personas que ingieren alimentos fuera de casa, los trabajadores en servicios de alimentación, dan más cada vez más importancia a los

aspectos nutricionales en la planificación del menú y la preparación de las recetas. Este punto, se hace muy evidente en la industria de comidas rápidas, donde en el pasado era difícil escoger un alimento balanceado y nutritivo. El aumento de personas que consumen comidas rápidas y que se adaptan a los servicios alimentarios de los comedores de universidades, escuelas y restaurantes a lo largo de las autopistas, está motivando más empresas a incluir platos saludables dentro de sus menús. El personal de servicios alimentarios que labora en guarderías, hospitales, prisiones y escuelas, tienen también la gran responsabilidad de ofrecer y proveer alimentos equilibrados y nutritivos.

MERCADEO Y MENUS

El instrumento de mercadeo más valioso para un servicio de alimentación es el menú, pues éste es un reflejo de las políticas nutricionales que se practican, y por medio de él los comensales se forman una idea de la manera en que opera un restaurante. Es por ello que las pautas nutricionales deben ser planificadas y presentadas con cautela en el menú y en los platos.

El formato del menú ha cambiado. El orden tradicional de aperitivo, sopa, entrada principal con verduras, ensalada, postre y café inspirado en la cocina francesa han disminuído. Tanto el número de platos como las alternativas dentro de esos platos se han reducido en la mayoría de los

menús. Y existe la tendencia creciente de satisfacer los caprichos del cliente, que se toma el tiempo para leer el menú y de escoger los platos casi al azar. Esto dificulta la selección de un plato nutritivo y balanceado. ¿Querrán, quienes se preocupan por su nutrición, un menú diseñado de acuerdo con especificaciones nutricionales y alternativas? ¿O querrán ellos mismos escoger y encargarse de la composición nutritiva de sus platos? Existe un aumento en el consumo de platos pequeños y de menús que enumeran los platillos según el tipo de alimento, más que el tipo de plato, por ejemplo, pizzas, pastas, pescado, carne, o comidas a la parrilla.

Cuando se piensa incorporar aspectos nutritivos en el menú, es fundamental realizar un estudio de mercado. ¿Cuánto interés tienen los clientes en la nutrición?, ¿Cuál es el estilo actual?, ¿Cómo se pueden adaptar ciertos platos del menú según la capacidad y los límites que tenga el equipo de cocina y el personal?

Si los clientes confían en un restaurante, se deberían variar con frecuencia las alternativas saludables. Los platos populares pueden atraer a los clientes de nuevo, uno o dos platos alternativos y estandarizados atraen de la misma manera los comensales permanentes y ocasionales.

Desde el punto de vista comercial, es mejor mantener un número de platos alternativos en una proporción acorde con el resto del menú. Si el menú muestra seis entradas, debe comenzar con dos alternativas. Algunos clientes no pedirán

las opciones alternativas de inmediato, aunque hayan mostrado interés. Muchos restaurantes gastan tiempo y dinero en la planificación de alternativas saludables, para darse cuenta al final de que no tienen éxito, quizá porque los clientes no sienten interés o atracción por esos platos. Es importante recordar que las alternativas deben reflejar otros platos del menú y tener buen sabor. Un pez *halibut* al vapor, envuelto en hojas de lechuga no se debe ofrecer en un restaurante de carnes, pero sí un pequeño *tenderloin* a la parrilla con una brocheta de verduras y una papa asada. La clave está en que el menú selectivo y los platos del menú, reflejen las preferencias de los clientes y al mismo tiempo las tendencias comunes en el mercado.

Las estadísticas de ventas revelarán las preferencias de los comensales, pero en el caso de menús selectivos, no indicarán si los platos eran o no populares debido al interés por la calidad, el sabor y la apariencia de las comidas, o los tres. Es importante distinguir entre el interés por la nutrición y el interés por el consumo de alimentos saludables y tratar de atraer a los clientes a través del sabor y la apariencia (*American Journal of Preventive Medicine* 1987).

Otros factores que pueden influir en la venta de este tipo de comida son la época y la hora del día. Las personas que viven en un clima muy cambiante, tienden a escoger platos distintos durante el invierno que durante el verano. Los clientes apresurados, a la hora de almuerzo, antes o

después del teatro, prefieren ordenar menos comida que quienes han decidido ir a comer por la noche.

El precio también es importante. La gente se inclina a pagar más por algo que satisfaga sus necesidades. No desean pagar más por algo que consideran de menor valor por su calidad y cantidad. La frescura, el sabor y la presentación son de primordial importancia. La veracidad del menú con respecto al plato en sí es obligatoria. Si se dice que un plato no tiene colesterol, una persona con un régimen dietético confiará en lo que se afirma. Si en la confección del plato se utiliza mantequilla en vez de margarina, el menú no será digno de confianza. El Ministerio de la Salud Ambiental en Washington D.C. elaboró la *Guía Precisa del Lenguaje del Menú*, para la Industria de Servicios Alimentarios. Cuando la nutrición ocupa un papel importante, la preparación inadecuada de un plato podría a largo plazo perjudicar la salud de alguna persona.

REFERENCIAS

American Journal of Preventive Medicine. "Promoting the selection of healthy food through menu item description in a family style restaurant." *American Journal of Preventive Medicine*, 1987 . 3 (3), 171-177.

Erdman, J.W. "Effect of preparation and service of food on nutritional value." *Food Technology*. 1979, 33 (2) 38-74.

Gindin, R. "Menus for the active generation". *Restaurant Business* 1984, mayo, p166.

Green, E.F., Galen G. and Drake F. *Profitable food and Beverage Management Operations*. N.Y.:Hayden 1978.

Kotschevar L. *Management by Menu*. Chicago , III: Instituto Nacional para la industria de servicios alimentarios, 1975.

Livingston, G.E. and Chang, C. "Food service operation, design for nutrient retention in foods." *Food Technology*, 1979, 33 (3) 32.

Miller, J. 1980. *Menu Pricing and Strategy*. New York: Van Nostarnd Reinhold, 1980.

Schuster, K. . Usted el profesional en servicios alimentarios. *Food Management*.1985, Diciembre, 51-57.

CAPITULO III

ASPECTOS NUTRICIONALES EN LA ELABORACION DE RECETAS

COMPRA, ALMACENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La calidad nutricional de los alimentos que llegan al plato del consumidor se ve afectada en cada una de las etapas de manipulación por las que pasan desde el instante mismo en que el productor los recoge hasta el momento en que llegan a la cocina. Si al adquirir un producto, éste no está fresco o si se deteriora como resultado de la manipulación y almacenamiento, su calidad nutricional será deficiente. La calidad nutricional es tan importante como la del alimento.

A veces, se utilizan productos de una calidad inferior a la óptima en la preparación de alimentos. Entre las razones que se dan se dice que no importa si el producto va a ser cocinado, o que en todo caso los alimentos perderán sus nutrientes en la cocina, entonces ¿por qué comprar productos de excelente calidad? Sin embargo, la alimentación con gran valor nutritivo puede y debe ser la meta en la cocina. De esto trata esta sección. Dejando de lado el tema de la nutrición, en la actualidad se hace incapié en técnicas simples de cocción y en el consumo de alimentos en su máximo estado natural y esto hará que sea difícil ocultar la óptima calidad de los alimentos.

El almacenamiento y métodos de cocción afectan el contenido de los alimentos. Los agricultores producen y envían sus productos al mercado. El período de tiempo que los distribuidores tardan en llevar esos productos a otros mercados, también deteriora la calidad nutricional. Para cuando los alimentos llegan a la cocina, se han perdido algunos nutrientes. Lo mismo sucede con los alimentos procesados como con los frescos. Otros nutrientes se pueden perder cuando se almacena, se prepara o se sirve el alimento. La pérdida física ocurre cuando se parte o se quita la cáscara a un alimento, como en el caso de los adornos que se hacen con verduras. La pérdida química sucede con los cambios de estructura de una legumbre, o en el tejido de un animal por causa del almacenamiento, la temperatura, la humedad, la luz o también cuando los alimentos se exponen a ciertas temperaturas o se dejan en agua por tiempo excesivo. Lo significativa que sea la pérdida de nutrientes depende de la magnitud de esa pérdida y de la importancia que tenga el alimento como fuente de nutrientes en particular.

El período de tiempo en que se almacenan los alimentos crudos, así como la temperatura y la humedad del área de almacenamiento, influyen en la retención de los nutrientes. Las verduras recién recolectadas y frescas contienen más vitaminas que las almacenadas. Tanto las hortalizas como las frutas requieren de gran humedad y bajas temperaturas. Si se utilizan verduras y frutas enlatadas, se debe tener en

cuenta que cuanto mayor sea el período y la temperatura de almacenaje, mayor será la pérdida de nutrientes. Los hortalizas enlatadas y escurridas contienen cerca de dos tercios de los nutrientes solubles y el contenido líquido el otro tercio. Si almacenar implica refrigerar, se debe recordar que la calidad y el contenido de nutrientes se deterioran con temperaturas superiores a -18° (0° F.) centígrados. Aún a -18° , las pérdidas ocurren después de un cierto tiempo. Congelar y descongelar no solo afectan el contenido de los nutrientes, sino que aumentan su riesgo de contaminación. La temperatura también influye en los huevos tanto frescos como deshidratados. Cuando se refrigeran, retienen bien sus nutrientes. Sin embargo, a temperatura ambiente los pierden, especialmente los huevos deshidratados que pueden perder hasta una tercera parte de su vitamina A en 6 meses. Las altas temperaturas aceleran el proceso de pérdida de nutrientes (USDA 1983). La luz también daña muchos productos, pues acelera el deterioro de las grasas y aceites y puede reducir la tiamina y riboflavina de los alimentos que los contienen, si los alimentos no están empacados adecuadamente.

En el momento de la preparación, debe considerarse que la forma en que se corten las verduras puede perjudicar su contenido nutritivo. Las hojas, por ejemplo, contienen una gran cantidad de nutrientes. Esta pérdida de nutrientes se puede recuperar en alguna medida si los sobrantes se aprovechan en un caldo de verduras o utilizándolos como base

para una sopa. Las áreas cortadas de las verduras se deterioran al quedar expuestas a la interperie, pues el aire y el calor aceleran la destrucción de la vitamina C. Por eso, es conveniente prepararlas lo más cerca posible del momento en que se van a cocinar y a servir. Cuanto más intacto esté el producto, más retendrá sus nutrientes. Trate si es posible de colocar pedazos grandes de alimentos en la presentación de un plato. Utilice cuchillos filosos (majear o machucar frutas o vegetales aceleran la pérdida de vitaminas A y C). Cuando prepare vegetales, lávelos completa y rápidamente para eliminar residuos de pesticidas. Recuerde que entre más tiempo deje un alimento sumergido en agua, mayor pérdida de nutrientes sufrirá. Por otro lado, se recomienda eliminar la grasa de las carnes para así reducir la cantidad de grasa saturada.

✓ La cantidad de nutrientes que los cereales contienen, depende de lo que quede después del proceso de trituración, de los nutrientes que se le agreguen y de la forma cómo se prepare el producto. La utilización de grandes cantidades de agua y mucho enjuague, también influyen en el desperdicio de los nutrientes. La mayoría de los granos empacados, vienen limpios; sin embargo algunos granos empacados que son importados así como otros que se venden a granel, deben lavarse para eliminar las suciedades e impurezas que contengan. Si el arroz blanco se lava antes de cocinarlo, se le estará eliminando el 25% de la tiamina, y un 10% al arroz integral. Este desperdicio es lastimoso para quienes

el arroz es básico en sus dietas. Los cereales instantáneos para el desayuno sufren poca pérdida de nutrientes durante su cocción. El contenido tiamínico se puede conservar si no se hornea más de lo necesario y si se limitan las áreas que se exponen al calor (USDA 1983).

La pérdida que sufren las carnes al cocinarlas se da con la evaporación del agua o cuando ésta se escapa por medio de los jugos que sueltan. La reducción de proteína es mínima. Se pierde un poco de tiamina y vitamina B6 (entre más se cocine la carne, mayor será la pérdida de nutrientes). No significa que debamos comer la carne semicocida o cruda, pues esto acarrearía otros riesgos.

Como regla general se puede decir que cuanto menor sean la temperatura y el período de cocción, menor será también la pérdida de nutrientes. Esto se evidencia al cocinar huevos, pues ellos requieren de esas dos condiciones.

Tres factores importantes para conservar los nutrientes de las verduras al momento de cocinarlos incluye: evitar cortar o picar en exceso, emplear períodos cortos de cocción y utilizar solo la cantidad de agua necesaria. Con poca agua, será posible retener mayor cantidad de vitaminas B y C. Otros métodos adecuados para preservar los nutrientes son: saltear los alimentos o cocinarlos al vapor por un corto tiempo. El horneado de tubérculos con cáscara, aumenta la conservación de vitaminas mucho más que si se pelaran, cortaran o hirvieran. Recuerde que guardar y recalentar alimentos ya cocinados, en especial las

verduras, causa una pérdida adicional de nutrientes, particularmente de vitamina C.

Las verduras son las más vulnerables a la pérdida de nutrientes y a cambios durante su cocimiento. Algunos aspectos que se deben considerar son los utensilios de cocina y los cambios de color que resultan. Utensilios de cobre que se han rayado o raspado profundamente influyen en la pérdida de nutrientes, incluida la vitamina C. Por el contrario, instrumentos de hierro colado añaden cantidades favorables de hierro. La pérdida de color en los vegetales verdes se nota en el verde pardo que resulta al sobrecocinalos. Cuando los vegetales se sobrecocinan, las células se rompen liberando ácidos que reaccionan con el magnesio de la clorofila (el color verde). De ello resulta una sustancia llamada feofitado que absorbe la luz de diferente manera y da al alimento el color verde oliva que no es nada atractivo para el comensal. Los pigmentos amarillos y anaranjados contienen caroteno. Son solubles en agua pero no cambian de color en un medio ácido o alcalino. El rojo y el azul son pigmentos de antocianina solubles en agua y se vuelven rojo fuerte en un medio ácido y gris azulado en un medio alcalino. Se puede observar como el vino o el vinagre, por ejemplo, conservan el llamativo color morado del repollo. Los vegetales blancos contienen antoxaninas, que se vuelven amarillos en medios ácidos o alcalinos. Por esa razón, las verduras, una de las fuentes proteínicas más importantes, son sensibles a la manipulación

y cocimiento pues ambos procesos afectan la apariencia y conservación de nutrientes. Las verduras crujientes y con colores vivos, tienen más sabor, mejor textura y se ven más apetitosas. Además, gratifican al comensal con una excelente alimentación. Se debe tomar conciencia del tiempo que se tarda cocinando los vegetales de manera que queden crujientes pero no crudos.

Se suele hacer a menudo sustituciones gracias a la similitud que existe entre unos productos y otros. Dichas sustituciones se hacen necesarias debido a la falta de disponibilidad de algunos productos y a otros aspectos relacionados con la mercadería, el transporte y los precios. Si alguna modificación se llegara a realizar, asegúrese de que esos cambios se reflejan en el menú. Algunas de las modificaciones que afectan el contenido nutricional de los alimentos incluyen las siguientes sustituciones: helados cremosos por helados descremados, huevos en polvo por huevos frescos, leche íntegra por leche descremada, cobertura cremosa por una crema batida, aceite tropical por aceite de maíz o de girasol, crema densa por crema ligera, margarina por mantequilla, cremas de maíz por cremas o leche para el café, carne molida por solomillo molido, capón por un pollo, helados corrientes por helados finos, tallarines simples por tallarines con huevo, comidas con queso corriente por comidas con queso procesado, salsa cremosas por salsas sin crema, caldos naturales por consomés comerciales, mariscos surimi o mariscos frescos, aderezos para ensaladas por

mayonesas, o natilla por yogurt (Asociación de Restaurantes de Massachusetts, 1978).

VARIACION EN LAS RECETAS

Se podrían hacer libros enteros sobre las distintas maneras de hacer y variar recetas para reducir la grasa, la grasa saturada, el colesterol, el sodio, el azúcar, las calorías o algún otro componente que requiera de un cambio. Algunos libros contienen páginas enteras con sugerencias para variar las técnicas de cocina, sustituir ingredientes o resaltar los sabores en caso de que se elimine la sal. Algunos se refieren a hierbas aromáticas y especias específicas para ciertos alimentos, ¡como si la única hierba que se pudiera usar con los tomates fuera la albahaca! Es beneficioso compartir recetas, sabores y técnicas que han dado buenos resultados. Pero ya que las posibilidades son ilimitadas y las tendencias mantienen las combinaciones de los alimentos y los sabores en constante movimiento, esta sección brindará sugerencias generales o guías de gran importancia dietética en la preparación de algunos productos en particular pero que al mismo tiempo que se apliquen a cualquier plato que se prepare en la cocina, ya sea un emparedado o una entrada muy sofisticada.

Por ejemplo, puede ser simple reducir grasa y sal a un caldo o sopa, pero cuando esos caldos se usan para preparar salsas, es más difícil eliminarle el contenido graso.

Algunas veces la dificultad no está en la modificación que se haga sino en el control que se tenga de las porciones que se agreguen o eliminen. Otras veces, los ingredientes adicionales se pueden utilizar para resaltar el sabor de los alimentos cocinados de manera simple tal como salsas novedosas, puré de verduras o purés en salsa. Esto implica hacer cambios solo en los ingredientes que se agregan como por ejemplo, atún escalfado con una pasta de ajo, cebolla, o chile (pimiento) dulce rojo. Para los chefs es un reto emocionante, inventar recetas y realizar modificaciones que vayan más allá de lo establecido tradicionalmente, y así crear iniciativas saludables. Sustituir crema dulce por un queso ricota liviano y agregar clara de huevo a un plato de mariscos puede no resultar aceptable la primera vez, ni la segunda. Pero esta es la manera en que funciona la creación de nuevas recetas. Es un continuo proceso de reajuste, prueba y aprendizaje lo cual podría aplicarse a cualquier tipo de cocina, ya sea tradicional francesa, china, americana, tejanomejicana, o "spa". Muchos de los menús alternativos modernos han tomado ideas de la cocina étnica y regional; tal es el caso de la comida del sureste, la del suroeste y la de la costa oeste de los Estados Unidos. Las técnicas y aderezos franceses, italianos y orientales, también han tenido gran influencia. Las técnicas, los ingredientes y los condimentos se combinan de muchas maneras para producir un tipo de cocina novedoso, que en realidad es la suma de muchos elementos utilizados desde hace tiempo.

ANATOMIA DE UNA RECETA SALUDABLE

El punto de partida para lograr una opción nutritiva está en los cambios saludables que se le hagan al plato (comúnmente se refiere a platos más livianos), ya sea reduciendo la cantidad de ingredientes, sustituyendo ingredientes alternativos y adaptando o cambiando técnicas de cocción. Algunas veces la sencillez, es decir, la utilización de productos totalmente frescos y la preparación simple, constituyen el mejor método. De hecho desde hace mucho tiempo, numerosos restaurantes se han dedicado a preparar los alimentos de esta manera, ya sea que se indican o no sus contenidos nutricionales. El asar o cocinar a la parrilla parece ser sinónimo de cocina saludable, simple y adecuada.

Si la salud se considera como una herramienta principal de mercadeo, el *spa* se convertirá en una moda antes de que sus premisas se arraiguen a todo tipo de cocina (usando un mínimo de grasa, y poniendo énfasis en la utilización de aceites mono y poliinsaturados, reduciendo el uso de la sal, sirviendo porciones pequeñas de alimentos individuales, en vez de pensar que no se da suficiente por lo que los clientes pagan y ofreciendo los platos que se han quedado olvidados como por ejemplo distintos tipos de granos o

verduras que solo consumían los pobres). Recibir una sólida capacitación en técnicas culinarias o contar con una vasta experiencia en cocina, son obligatorios para poder experimentar con alternativas saludables. Muchas escuelas de arte culinario, incluyendo el Instituto Culinario de América, ofrecen capacitación especial en variaciones culinarias saludables, así como capacitación tradicional.

Al igual que con la cocina moderna "nouvelle", la tendencia culinaria saludable, podría dar como resultado combinaciones de alimentos estafalarias. Al experimentar con las técnicas, se da bastante libertad con la terminología culinaria. Saltear los alimentos en una sartén antiadherible sin o con muy poca grasa, son técnicas populares. Sin embargo en el menú es engañoso usar el término *sauté* para describir alimentos, literalmente hervirlos en una pequeña cantidad de caldo, vino, agua u otro líquido. La diferencia entre el método clásico de soasar los alimentos en una pequeña cantidad de grasa caliente y el de hervirlos en líquido (sin importar qué tan rápido) radica en el sabor, la textura y la apariencia del producto final. El salteado "húmedo" o como se llame, no significa cocer a fuego lento o escalfar. Se debe tener cuidado en las recetas y la terminología que se emplea en el menú, para evitar que algunas personas reciban un platillo diferente del que esperaban. Es más conveniente usar expresiones como, "pechuga de pollo en rebanadas delgadas, ligeramente cocida en vino y caldo", en vez de *sauté*. El

pollo se podría escalfar y rebanar, y luego colocar en la sartén una vez que el caldo se ha concentrado para que adquiriera color y una contextura espesa. Estos son los detalles que se aprenden a través de la experiencia. La cocina "nouvelle" introdujo la idea de controlar más el tamaño de las porciones que se sirven de modo que vayan acorde con la presentación del plato. Este fue un aspecto muy importante, pues uno de los elementos básicos de la alimentación saludable consiste en medir las porciones. En la actualidad, la personas son más cautelosas con respecto a su salud, y aceptan que se les sirvan porciones pequeñas de carne si esta va acompañada por más comida en el plato. Gracias a la influencia californiana, a la gente le gusta más consumir verduras y almidones. La comida natural está volviendo a tener auge (platos que son atractivos y con una presentación fenomenal, pero no muy manipulados y arreglados). Ya no son tan complicadas las salsas como por ejemplo las que se utilizan con jugos concentrados de carne. En muchos casos, se han sustituido por acompañamientos como dips, salsas o glasés horneados o asados que se colocan sobre los alimentos.

Formas de lograr sabor:

Muchos cocineros se han preocupado tanto por la salud que se han olvidado del sabor de los alimentos. Seppi Renggli del Restaurante *The Four Seasons* manifiesta en su libro *The Four Seasons Spa Cuisine* (Renggli 1986) que él ha

confiado el sabor de los platos de la *Spa Cuisine*, más que nada al uso de chiles (pimientos) dulces o picantes. Otro chef manifiesta que su secreto está en añadir un poco de esencia de hierbas a las salsas. Y quién no sabe de las cualidades que tiene el limón, el vinagre y las hierbas aromáticas para resaltar el gusto de las comidas. La clave está en dar sabor. Una rebanada fina de pollo cubierta con arvejas y zanahorias, hervidas en un consomé de pollo y colocadas en el líquido restante, no van a entusiasmar a nadie en el comedor. (Basta imaginar el sabor). Pero si se le pone sazón al caldo, si la pechuga de pollo se cubre con hierbas y mostaza, si el líquido que se utilizó para cocinar el pollo se hierve más para que se concentre su sabor y si además se le agrega al plato un puré de verduras, logrará excelentes resultados.

La mayoría de los comensales optan por el sabor y ordenan un plato regular que sea muy gustoso como por ejemplo, un embutido de cordero a la parrilla acompañado por un queso con ajo y una papa gratinada, en lugar de una saludable pero insípida y diminuta alternativa. Hay que servir los platos con una variedad de verduras, y no solo con una. Seis rebanadas de papa colocadas en forma de abanico alrededor de un *noisette* de cordero a la parrilla probablemente no apetezca a mucha gente, pues lo que llama la atención es ver mucha comida sobre el plato. Además de seis tajaditas delgadas de papa, se puede introducir otro tipo de verdura de manera complementaria como chiles asados,

puerros y ajo. Así el plato de cordero es tan gustoso y apetitoso como la entrada regular de embutido de cordero. Recuerde que la variedad es tan importante para el consumo óptimo de nutrientes como lo es el interés por la comida. No hay nada más desagradable que una comida en donde la carne o el marisco son lo único en el plato, adornado con unos cuantos vegetales a la juliana, dos o tres mini vegetales o dos pequeñas papas asadas. Incluya porciones abundantes de verduras como parte integral de la presentación de un plato.

TÉCNICAS Y UTILIZACIÓN DE INGREDIENTES OPCIONALES

En lo que sigue de ésta sección, hablaremos de los principios generales necesarios para cambiar ingredientes en algunas recetas, con el propósito de que los platos del menú sean más saludables, gustosos y apetitosos. Tome por ejemplo, la grasa. Piense cuáles comidas contienen más grasa. Obviamente, muchas de las carnes encajan en ésta categoría. En vez de servir solo pechugas de pollo, reduzca la porción y use cortes sin grasa (magros); si lo hace de esta manera eliminará la grasa saturada, automáticamente reducirá colesterol así como calorías. Con la práctica de estos métodos logrará alcanzar cuatro objetivos: reducir grasa, grasa saturada, colesterol y calorías. Si desea

repetido

servir una porción de carne más grande, use carne blanca, es decir pollo sin piel o pescado. Los productos lácteos también tienen un alto contenido graso; sin embargo, existen alternativas livianas o con poca grasa. En este caso, de nuevo, podemos reducir las cantidades. Utilice una pequeña porción de manera que no afecte la dieta de un comensal. Recuerde siempre equilibrar. Las verduras y los granos no contienen grasa saturada o colesterol (excepto la palma, la pulpa de la palma y el aceite de coco) y son bajos en calorías si se consumen en cantidades moderadas. Para satisfacer la necesidad de ver cantidades abundantes en el plato se pueden usar varios alimentos en lugar de la misma carne de siempre con una pizca de verduras.

Bases, inclusive caldos, sopas y salsas, en las que el contenido graso y el sodio sean problemáticos, podrían modificarse para ser más saludables. Para empezar, en la preparación de un consomé podríamos evitar la sal; sin embargo, los sabores se pueden intensificar en caldos oscuros agregando caramelo, puré de tomate, cocinando los huesos y verduras hasta lograr un color café oscuro.

Varíe las verduras, y agregue hierbas aromáticas, luego reduzca un poco más su cocción para intensificar los sabores. Entre más gustosa quede la base, más fácil será preparar salsas gustosas y sin necesidad de sal. Muchos chefs se niegan a eliminar por completo el uso de la sal. Si la cantidad que se agrega a la salsa o la sopa es adecuada para la cantidad de sodio que una persona puede

servir una porción de carne más grande, use carne blanca, es decir pollo sin piel o pescado. Los productos lácteos también tienen un alto contenido graso; sin embargo, existen alternativas livianas o con poca grasa. En este caso, de nuevo, podemos reducir las cantidades. Utilice una pequeña porción de manera que no afecte la dieta de un comensal. Recuerde siempre equilibrar. Las verduras y los granos no contienen grasa saturada o colesterol (excepto la palma, la pulpa de la palma y el aceite de coco) y son bajos en calorías si se consumen en cantidades moderadas. Para satisfacer la necesidad de ver cantidades abundantes en el plato se pueden usar varios alimentos en lugar de la misma carne de siempre con una pizca de verduras.

Bases, inclusive caldos, sopas y salsas, en las que el contenido graso y el sodio sean problemáticos, podrían modificarse para ser más saludables. Para empezar, en la preparación de un consomé podríamos evitar la sal; sin embargo, los sabores se pueden intensificar en caldos oscuros agregando caramelo, puré de tomate, cocinando los huesos y verduras hasta lograr un color café oscuro.

Varíe las verduras, y agregue hierbas aromáticas, luego reduzca un poco más su cocción para intensificar los sabores. Entre más gustosa quede la base, más fácil será preparar salsas gustosas y sin necesidad de sal. Muchos chefs se niegan a eliminar por completo el uso de la sal. Si la cantidad que se agrega a la salsa o la sopa es adecuada para la cantidad de sodio que una persona puede

ingerir en un plato, perfecto. Recuerde incluir en el menú información relacionada con sodio, grasa y otros ingredientes a cerca de los cuales se hacen precisas afirmaciones nutricionales. Tenga en mente ingredientes de uso común que agreguen sodio a las comidas como las salsas de soya, los cubitos de pollo o res, bases para salsa, consomés enlatados y sazonadores mixtos en polvo. La grasa se puede eliminar de un caldo o sopa con facilidad y de muchas maneras. La mejor consiste en enfriar el líquido y eliminar las partes de grasa que se han solidificado en la superficie. Cuando se prepara una salsa, la grasa sirve para unir, así como para dar sabor y apariencia brillante o de glaseado. En realidad, esta es la principal función que tiene la grasa en una salsa. Para reducir la cantidad de grasa, tenga en cuenta otras técnicas que compensen la reducción o eliminación de esa grasa y así lograr resultados similares y aceptables. La mantequilla, las yemas, distintas clases de aceites y cremas son las mayores fuentes de grasa para preparar salsas. Es más sencillo dar sabor y apariencia a las comidas que buscar ingredientes que sirvan para espesar o unir. Las salsas con poca grasa se pueden espesar con arrurruz, papa, o maicena, cuidándose de utilizar solo la cantidad necesaria para dar una consistencia compacta que cubra la comida. De lo contrario, obtendremos una salsa viscosa que no apetece al comensal. Otros métodos consisten en concentrar salsas algunas veces con arrurruz u otro producto similar, o si no

con mantequilla para lograr más sabor y brillo. Si la cantidad de mantequilla o grasa que se necesita para dar acabado a una salsa no excede las cantidades recomendadas y no aumenta la cantidad total de grasa, grasa saturada o colesterol en un individuo, se puede agregar. La clave está en mantener baja la cantidad total de grasa. Si por ejemplo, decidimos usar un poco de mantequilla en una salsa y eliminamos otro poco de grasa de la carne, lograremos cumplir, en un amplio sentido, con el concepto de equilibrio. Existen aún otras técnicas como la de usar purés de verduras, cremas con poca grasa, elaboradas con yogurt y ricotta o quizá mezclas preparadas con queso cottage, gelatina y otros. Algunos métodos para espesar son apropiados para platos más consistentes como por ejemplo, utilizar las verduras feculentas, polvo de pan, pastas, arroz cocinado en puré, y también lentejas. Si los cocineros se basan en conceptos de nutrición sólidos, si tienen conocimiento de la composición de los alimentos y excelentes habilidades culinarias, será más fácil idear o imaginar un método apropiado para reducir las cantidades de ingredientes no saludables y aumentar la calidad nutricional total de todas las comidas que se sirven en un restaurante.

VARIACIONES PARA RECETAS DE CARNES Y MARISCOS

Cuando se preparen comidas con carnes o mariscos, elimine la grasa visible antes de cocinarlos; es decir, la piel del pollo, aunque algunas veces la piel es necesaria para conservar la humedad de la carne. En tal caso, quite la piel después de cocinar la carne de pollo. Aunque este quede algo más pesado en grasa, de la que hubiera resultado si se la elimináramos al principio. Se pueden utilizar métodos más higiénicos que requieran de poca o ninguna grasa como hervir, asar, hornear, rostizar, escalfar o cocinar al vapor o envuelto en lechuga, plástico u otras hojas o cáscaras. Saltear los alimentos es otro método muy popular y sobre todo bajo en grasa. Si la grasa está caliente al momento de agregar los alimentos, éstos la absorben poco. Otra técnica es saltear usando poca grasa y cocinar las carnes rápidamente en poca cantidad de líquido. Le sugerimos usar éste último método con mucho cuidado y utilizando un tipo de carne y una porción que se cocine antes de endurecer.

El uso de cacerolas antiadherentes ha aumentando así como el uso de grasas no saturadas que vienen en recipientes atomizadores. Otra manera de lograr bajos contenidos de grasa es humedeciendo ligeramente las cacerolas, los moldes o parrilleras, o también las carnes y el pescado con una pequeña cantidad de aceite, mantequilla u otro ingrediente para engrasar.

VARIACIONES PARA RECETAS DE VERDURAS Y FRUTAS

De la misma manera que las carnes, las verduras se pueden asar, cocinar al vapor, saltear y cocinar en gran variedad de formas sin necesidad de grasa. Para que tengan una apariencia brillante, se les puede barnizar con aceite usando una brocha para repostería. Las verduras tanto como las frutas se pueden acaramelar para intensificar su color y sabor. También se obtienen buenos resultados si las frutas se hornean o escalfan con ingredientes bajos en grasa.

Para que una ensalada sea gustosa no necesita de un aderezo pesado a base de grasa; en realidad ese aderezo desluce la calidad y lo atractivo de los ingredientes mismos de la ensalada. Existen muchas verduras gustosas, a base de nueces y aceites de oliva que realzan el sabor cuando se utilizan con discreción. Aderezos a base de yema de huevo o cremas agregan grasa y calorías; sin embargo se pueden diluir en cierta medida con caldos o leche descremada. Un caldo por sí solo es una base apropiada para aliñar ensaladas así como lo son los purés y jugos de verduras y frutas.

VARIACIONES CON PASTAS Y GRANOS

Las pastas y los granos pueden cocinarse en caldos y condimentarse para acentuar el sabor con hierbas, se pueden

gratinar con pimienta (chile dulce), nuezmoscada o con un queso gustoso y pastoso. Estos ingredientes se pueden mezclar o intercambiar como por ejemplo un arroz liviano con trigo sarraceno de mayor sabor. Muchos tipos de arroz y otros granos son gustosos por sí solos y con sabor a nuez. Ejemplo de esto es el arroz *basmati* de origen hindú. El *basmati* integral tiene un aroma muy semejante a las palomitas de maíz cuando se cocina.

Ofrezca una opción de grano entero así como productos de repostería de harina blanca en cuanto a panes. Ofrezca mantequilla así como margarina, dando así opciones al cliente. La opción se puede sugerir en la mesa o a través del menú. Pero no olvide que el papel del gerente del restaurante es brindar opciones, no decidir por los clientes.

Platos populares como el calzone, las crepas, el taco chino, las pizzas, las pastas, los burritos, tacos y tostadas se pueden adaptar con facilidad a muchas guías dietéticas y pueden incluir gran variedad de ingredientes nutritivos.

VARIACIONES CON POSTRES

Probablemente los postres son el tipo de comida en la que la grasa, el colesterol y las calorías son más difíciles de mantener en raya aunque no es imposible. Un suflé

preparado sin yema de huevo y con un puré espeso de frutas como base podría quedar muy bien. Este mismo principio se puede aplicar a un plato de entrada o un suflé de entrada que se prepara con un puré espeso de verduras o pescado, por ejemplo. Con frutas se pueden realizar muchos platos ya sea helados de sorbete, helados con bajo contenido de grasa, compotas, pasteles y queques. En algunos lugares se hacen "pizzas" pequeñas de postre. Para preparar salsas de acompañamiento se puede utilizar leche evaporada descremada o fécula para espesar como la maicena.

Los endulzantes artificiales, así como los productos sin lactosa (muchos de los cuales contienen aceite de palma o de coco), y aún los sustitutos del huevo no constituyen una buena alternativa. El valor que tiene la frescura de los productos naturales no se puede enfatizar lo suficiente, en lo que se refiere a nutrición, sabor, textura y apariencia. La clave para reducir la cantidad de ingredientes que perjudican el postre está en controlar las porciones.

Resulta más difícil trabajar con la grasa que con el azúcar, pero sí se puede hacer. Un exquisito pan de jengibre se puede preparar con cerveza oscura y con jengibre cristalizado. Aunque su contenido total, de azúcar y grasa es bajo, queda delicioso si se sirve en pedazos pequeñas cubiertos con una salsa liviana de limón preparada a base de leche evaporada descremada. Además de que se elabora con ingredientes naturales, queda muy gustoso y consistente. Si

los pedazos se cortan en rodajas delgadas, cada porción obtiene una apariencia de mayor tamaño.

Hasta ahora se han ofrecido formas de adaptar nuevas alternativas nutricionales a un menú. No se sugiere que un suflé hecho con huevos enteros, pastas y aderezos con queso roquefort desaparezcan por completo del menú. El estado nutricional no lo determinan una, dos o tres comidas, sino el balance total de la dieta que una persona ha seguido durante un período determinado de tiempo. Por esta razón, muchas de las técnicas han enfocado la manera de como eliminar las cantidades excesivas de sodio, grasa, grasa saturada y colesterol de todos los platos de un menú (ver de la figuras 7.1 a la 7.4). Algún día se espera que los platillos más saludables y livianos lleguen a ser parte integral de todos los menús. Entonces, en vez de señalar ciertos platos y calcular cantidades, esos platillos se presentarán por si solos. También se espera que la nueva concienciación de la relación directa que existe entre dieta y enfermedad se reflejen en la selección y preparación cuidadosa de los alimentos, no en cuanto a eliminación sino en cuanto a la calidad y el uso moderado de algunos ingredientes y en cuanto al aumento en la utilización de otros más, como se sugiere en las guías dietéticas: porciones pequeñas, variedad de platillos y cuidado para lograr frescura en el sabor y una presentación apetitosa. De ahí en adelante, depende de cada persona seleccionar los alimentos que mejor convengan a sus necesidades. Como guía

le sugerimos consultar la tabla 8.1 que presenta terminología sobre nutrición para personal que labora en los servicios alimentarios.

El presente documento es el resultado de un proceso de consulta con el personal de los servicios alimentarios de la Universidad de Cuenca, con el fin de establecer una terminología común para el personal que labora en los servicios alimentarios.

El presente documento es el resultado de un proceso de consulta con el personal de los servicios alimentarios de la Universidad de Cuenca, con el fin de establecer una terminología común para el personal que labora en los servicios alimentarios.

El presente documento es el resultado de un proceso de consulta con el personal de los servicios alimentarios de la Universidad de Cuenca, con el fin de establecer una terminología común para el personal que labora en los servicios alimentarios.

El presente documento es el resultado de un proceso de consulta con el personal de los servicios alimentarios de la Universidad de Cuenca, con el fin de establecer una terminología común para el personal que labora en los servicios alimentarios.

El presente documento es el resultado de un proceso de consulta con el personal de los servicios alimentarios de la Universidad de Cuenca, con el fin de establecer una terminología común para el personal que labora en los servicios alimentarios.

El presente documento es el resultado de un proceso de consulta con el personal de los servicios alimentarios de la Universidad de Cuenca, con el fin de establecer una terminología común para el personal que labora en los servicios alimentarios.

CUADRO 8.1 Terminología dietética para gerentes y cocineros

Triglicéridos

Mayor cantidad de grasa que se encuentra en animales. También el cuerpo humano los produce a partir de las comidas y bebidas y se depositan como tejido adiposo. La grasa circula en el cuerpo principalmente en forma de triglicéridos.

Colesterol

Sustancia cerosa utilizada en muchos procesos bioquímicos del cuerpo. Un alto nivel de colesterol en la sangre aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. El colesterol en la sangre se produce de dos maneras: el cuerpo humano lo fabrica o lo obtiene al consumir alimentos de origen animal.

Grasas

Saturadas

Suelen ser sólidas a temperatura ambiente. Se encuentran en su mayoría en alimentos de origen animal como manteca de cerdo, mantequilla, queso y algunos aceites vegetales como los de coco, palmito y corazón de palmito y la manteca de cacao. Aumentan de manera importante los niveles de colesterol en la sangre. Se deben consumir con moderación.

Grasas

Monoinsaturadas

Son líquidas o semisólidas. Se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal como la aceituna, el aceite de oliva, el aguacate y las nueces. Reducen los niveles de colesterol.

Grasa

Polinsaturada

Por lo general aceites líquidos de origen vegetal como el aceite de girasol, el de maíz, el de flores de alazar, el de sésamo y el de soya. Disminuyen los niveles de colesterol.

Observaciones

Todos los alimentos contienen combinaciones de grasas saturadas, monoinsaturadas y polinsaturadas. Para efectos prácticos, sin embargo, las grasas de origen animal son en su mayoría saturadas y las grasas de origen vegetal son no saturadas. Excepciones importantes son: el coco, el corazón de palmito, el aceite de palmito y la manteca de cacao. A pesar de tener origen vegetal, contienen gran cantidad de grasa saturada; otra excepción la constituyen los aceites de pescado que aunque son de origen animal son no saturados. Los aceites poliinsaturados del pescado que varían en su composición química de los que se encuentran en la mayoría de los aceites vegetales son convenientes

para bajar los niveles de colesterol. Tienden a que las plaquetas de la sangre sean menos viscosas y menos propensas a agruparse u obstruir las arterias y formar de seguro un peligroso cuágulo.

Hidrogenación Procesos químicos que aumentan la saturación de aceites vegetales y los hacen semisólidos o sólidos a temperatura ambiente. Los aceites vegetales hidrogenados se parecen a la grasa saturada.

Grasas en la dieta Alimentos de contenido graso. Incluyen carne aves, pescado, huevos, productos lácteos, nueces, semillas y grasas o aceite de cocina. Los platillos del menú que se preparan con estos ingredientes reflejan su contenido graso a menos que el tipo y la cantidad de ingredientes o los métodos de preparación para los platos que los contengan se ajusten de manera adecuada.

Colesterol en la dieta El colesterol se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal (carnes, mariscos, huevos, lácteos y grasas para cocinar como mantequilla o manteca de cerdo). Las frutas, verduras, granos, nueces y semillas no contienen colesterol. En alimentos de origen animal el colesterol se encuentra en el tejido magro lo cual explica porqué algunos de los alimentos bajos en grasa como el camarón son relativamente altos en colesterol. Este tipo de alimento se puede consumir con poca frecuencia o con moderación. Es posible reducir el colesterol de un receta si se cambia o elimina uno de los ingredientes o si se reduce la cantidad que se usa en la receta o el tamaño de la porción que se sirve.

Sal y sodio La sal es un condimento que realza el sabor. Es también una fuente principal de sodio, que contribuye a elevar la presión. Se puede agregar a las comidas durante el proceso de preparación o cuando el plato ya está en la mesa. El sodio de los alimentos preparados se puede variar disminuyendo o eliminando la sal de la receta o sustituyéndola por otro ingrediente que realce el sabor. Se recomienda que la ingesta de sodio sea entre 1 y 3 gramos por día. Ya que la sal es 40% sodio, una cucharadita de sal contiene la cantidad aproximada a los 2 gramos de sodio (5 gramos de sal).

Calorías Unidad para medir el calor o la energía que producen los alimentos y que son quemadas por el cuerpo. La energía que la grasa provee es de nueve calorías por gramo; las proteínas y los carbohidratos contribuyen con 4 calorías y el alcohol, 7 calorías por gramo.

FUENTE: Tomado y adaptado del manual *Restaurant Heart Health Educational Program Chef/Manager Workshop*, de Carol Hodges, American Heart Association, Massachusetts Affiliate, Needham, Mass., 1988.

CONSEJOS SALUDABLES PARA COMPRAR Y COCINAR ALIMENTOS

Muchos de los problemas que enfrentan los cocineros giran en torno a la forma en que se interpretan las recomendaciones de una dieta saludable y se incorporan dentro del planeamiento del menú, la compra de alimentos y las tareas de preparación del restaurante. En general, esto implica poner mas énfasis a platos de verduras y frutas, de granos, de carne magra, aves o pescado y aceites vegetales. Además, los fabricantes de productos están elaborando cada vez más, alimentos saludables bajos en sodio y grasa.

Las siguientes son algunas sugerencias para la compra de alimentos:

1. En la actualidad, los fabricantes de margarina empaacan la margarina poliinsaturada en porciones individuales para quienes compran en grandes cantidades. Indague con el fabricante las especificaciones nutricionales y revise la lista de ingredientes. Si la margarina contiene aceite de alazar, de maíz, de girasol, o de soya como su ingrediente principal, y uno o más aceites vegetales parcialmente hidrogenados, se recomienda su consumo. Para cocinar elija margarina sólida que tenga las especificaciones antes mencionadas, o utilice aceites líquidos insaturados (de alazar, de maíz, de semillas de uva, de girasol, de soya, de sésamo, de maní, de oliva o de canola). Estos aceites deben usarse para preparar los aderezos de ensaladas.

Nota: El aceite de canola (llamado también aceite de colza)

tiene una proporción más elevada de grasa monoinsaturada que cualquier otro aceite excepto el de oliva. Además es liviano, casi sin sabor, y muy apropiado para propósitos culinarios por lo que en días recientes fue aprobado por la FDA (Administración para alimentos y medicamentos, EEUU). Su temperatura de oxidación es de 235° C.

2. Siempre que le sea posible, escoja productos lácteos sin grasa o con muy poca grasa. Se recomienda consumir quesos descremados o semidescremados o quesos procesados a los que se les ha variado el contenido graso. Algunos, sin embargo, no son agradables al paladar.

3. Evite el consumo de alimentos empacados de fácil y rápida preparación que contengan grasa animal, de coco, de corazón de palmito o aceite de palma entre sus ingredientes. Este tipo de grasa se encuentra con frecuencia en cremas para el café, sustitutos de los lácteos, harinas preparadas para queques, rellenos para pasteles, queques, galletas, cereales y otros similares fabricados de manera comercial. Si utiliza bases para salsas o sopas, escoja las que no contengan sodio. También existen hoy día gran cantidad de alimentos enlatados o empacados sin o con poco sodio disponibles en el mercado.

4. Al comprar carne, recuerde cuanto menos grasa tenga el corte mejor. Las técnicas de corte y preparación quizá alteren el contenido graso del producto final. (Asociación Estadounidense de Cardiología).

Consejos prácticos de cocina

1. Saltear o dorar los alimentos: Utilice una sartén antiadherente, o cubra la superficie con aceite de cocina aplicándolo con una brochita para repostería. Emplee aceites de nuez, de oliva o de sésamo para dar sabor, pero recuerde que la sartén debe estar cubierta sólo con aceite. Es decir, que cuando se volteé, no caigan gotas de aceite. Muchos tipos de carne se pueden saltear en seco y algunos otros alimentos se pueden cocinar en pequeñas cantidades de caldo, agua, vino u otros y dorarlos conforme el líquido se evapora. Sofreír es una alternativa adecuada si la sartén se cubre apenas con aceite.

2. Se sugiere asar al horno o a la parrilla, cocinar al vapor, escalfar o rostizar (de manera que se escurra la grasa) en lugar de freír. Cocine a fuego lento las carnes y verduras para evitar que se le oscurezcan, luego enfríe los líquidos cocinados para quitar la grasa antes de usar el caldo en una salsa.

3. Siempre que sea posible, compre carne seleccionada o de primera calidad. Carnes como el hígado, los sesos, los riñones y las mollejas tienen una gran cantidad de colesterol. Recorte toda la grasa visible de la carne. Cubra las carnes con aceite, utilizando una brochita para repostería; rocíelas con caldo para evitar que la superficie se seque; cúbralas con hojas de verduras y luego hornéelas sobre papel encerado grueso o de aluminio.

4. Utilice caldo concentrado para salsas con una

pequeña cantidad de fécula de papa o de maíz para unir o espesar en caso necesario. Reduzca el uso de roux o rubio, *beurre manié* de mantequilla, de crema y de yemas de huevo. Empleé jugos naturales que quedaron en la sartén y líquidos sobrantes de glaseados pero sin la grasa de la superficie.

5. Enfríe los caldos y las sopas para así poder eliminar todo residuo de grasa que sale a la superficie.

6. Utilice aceites de nuez y de oliva para dar sabor a los aderezos de ensaladas. Haga más livianos los aderezos a base de crema con caldos, jugos o leche descremada. Recurra a jugos de frutas y verduras o a purés y empléelos como bases en lugar de crema, natilla, yemas de huevo o mayonesa.

7. escoja con cuidado la margarina que va a sustituir por mantequilla. El primer ingrediente que debe aparecer en la etiqueta debe ser aceite vegetal líquido (los de alazar, de girasol y de maíz son los mejores).

8. Consuma emparedados de pavo asado, pollo, o jamón recién asados en lugar de embutidos con alto contenido de grasa como el paté y similares.

9. Lea las etiquetas de los productos sustitutos de los lácteos para que se asegure de que no contengan aceites saturados de coco, corazón de palma y palma.

10. Sustituya la crema y la natilla por productos lácteos bajos en grasa como la leche descremada, leche evaporada descremada, yogur y natilla reducida en grasa. Experimente combinando queso *cottage* (requesón procesado) con yogur y agregue maicena si va a cocinar la mezcla. Utilice

el queso con moderación. Todos los quesos son relativamente altos en contenidos grasos y los bajos en grasa son quizá inferiores en sabor.

11. Observe si las etiquetas especifican la presencia de colesterol o grasa saturadas en los productos empacados: como por ejemplo huevos, yemas, aceites de palma, corazón de palma o coco; leche con chocolate o imitaciones, manteca para repostería, aceites parcialmente hidrogenados, manteca de cerdo, mantequilla, chocolate, manteca de cacao y sebo.

12. Para reducir el colesterol en la preparación de repostería agregue solo claras de huevo o la mitad de las yemas de huevos que pide la receta y sustituya cada yema que desechó por una cucharita de aceite poliinsaturado.

13. Reduzca la cantidad de grasa en una receta eliminando desde una tercera parte hasta la mitad de grasa. En mezclas comerciales que requieren de grasa o aceite, use aceite no saturado, reduzca la cantidad en un tercio y aumente la porción de agua.

14. Elimine las yemas del huevo. Use solo las claras y aceite poliinsaturado. Cocine suflés con purés de verduras carnes y frutas y sin necesidad de yemas; y cuando prepare *béchamel*, use grasa insaturada.

15. Como sustitutos de la sal existen las hierbas aromáticas, las especias, el limón ácido, los chiles, la pimienta, los caldos concentrados, el vino, el vinagre, la cerveza amarga u otros líquidos para cocinar.

16. Recuerde que, a menos que se especifique en la

etiqueta, la mayoría de alimentos procesados y empacados tienen gran cantidad de sodio y grasa saturada.

17. Cuando lea una receta completa, tenga en cuenta que si la grasa total se reduce al mínimo y se hace incapié en el uso de grasas poli y monoinsaturadas, la cantidad de colesterol estará dentro de los límites recomendados (ver punto 3 sobre alimentos con alto nivel de colesterol).

18. Si necesita agregar sal, ponga la proporción de sal que ocupa en papel o plástico de envolver alimentos y luego médala con una cucharita. No lo olvide, una cucharadita es lo más que se debe ingerir al día. Haga la prueba agregando una pizca de esa chucharadita a la comida.

CALCULO NUTRICIONAL EN LAS RECETAS

Si un menú ofrece información nutricional específica de cada plato, se debe hacer un análisis nutricional de las recetas para asegurarse de que cumplan con las exigencias en cuanto al número de calorías, porcentaje de grasa, miligramos de sodio, colesterol, etc. Apoyar una afirmación nutricional con datos precisos no debe ser difícil con los recursos disponibles.

Existen muchas maneras de respaldar las afirmaciones nutricionales. Una sola persona lo puede hacer con tiempo, paciencia y una calculadora. Pero ya que esto consume tanto

tiempo, se puede recurrir a un asesor nutricional o con la asistencia del departamento de nutrición de la universidad local o se puede buscar en la sección dietética del hospital más cercano. Otra opción es incorporarse a un programa como el que ofrece la Asociación Estadounidense de Cardiología a través de sus sucursales afiliadas en todo Estados Unidos.

Las siguientes son tres referencias muy usadas para calcular las calorías o nutrientes de las recetas: (1) *Agriculture Handbooks No. 8-1 a 8-16* (USDA 1977-1986); (2) *Food values of Portions Commonly Used* (Pennington and Church 1985); y (3) *Nutrients in Foods* (Leveille, Zabik, y Morgan, 1983). Los dos primeros son referencias estandarizadas para la composición de los nutrientes. Al menos uno de ellos es obligatorio para obtener buenos resultados en toda cocina o lugar de trabajo pues sirve para adquirir información sobre cálculos nutricionales de nuevos ingredientes o cambios recomendados. Este debería llegar a ser un libro de trabajo para elaborar recetas. También se puede utilizar el libro como referencia general en la creación de una filosofía nutricional y guías en la planificación de menús.

Un buen complemento para los textos sobre composición nutricional son las escalas computarizadas de cocina. Dan información nutricional en base al tipo de alimento y su peso y son apropiadas para operaciones pequeñas, pues el número de ingredientes que se pueden pesar es limitado. La manera más rápida y eficiente de hacer un análisis

nutricional es por medio de una computadora con un programa de software especialmente creado para ese propósito.

LIMITACIÓN DE DATOS NUTRICIONALES

Es importante reconocer que hay limitaciones en la obtención de datos nutricionales. Una de las principales es la valoración primaria de los nutrientes. Algunos métodos para evaluar los nutrientes de los alimentos aún se están puliendo y además, la información sobre algunos nutrientes está inconclusa.

Otra limitación consiste en la variabilidad del contenido nutricional de los alimentos debido a condiciones de cultivo, grado de maduración y procedimientos de manipulación. Este último, que implica cambios en el resultado de la preparación del alimento, es importante de considerar en el análisis de una receta, pues quizá el programa de la computadora tome o no en cuenta la retención de nutrientes que resulta después de la preparación de los alimentos. Es difícil estimar el valor nutricional de una receta pues los datos sobre la retención de nutrientes muchas veces están incompletos. Los cambios en las técnicas de procesamiento, la introducción de nuevos alimentos y las variaciones para su enriquecimiento y fortalecimiento afectan el contenido nutricional y en base a nuevos productos, se incorporan nuevos datos (Hoover y Pelican, 1984). Este es un factor que se debe tener en cuenta a la

hora de crear un nuevo producto.

Otra gran limitación está en la interpretación de los datos que la impresora da sobre los nutrientes. No se puede evaluar los resultados de la adecuación nutricional de ningún alimento sobre el estado de salud de ninguna persona específica, aún cuando sea un consumidor asiduo. El estado nutricional lo determina la calidad nutricional de todos los alimentos que se consumen por un determinado período de tiempo. El equilibrio nutricional total no debe ser la meta que se quiera alcanzar con un plato o una comida. Sin embargo, la información de la computadora que indica el porcentaje de grasa, grasa saturada, etc. son indicadores útiles de que, en general, las recomendaciones dietéticas se cumplen. Los cocineros preparan alimentos de acuerdo con la disponibilidad de alimentos que haya en el mercado. La variedad de productos y las guías dietéticas nutricionales deben ser aspectos claves al momento de hacer el pedido, o cocinar y no los datos que una computadora genera para nutrientes específicos.

Es importante escoger un programa de *software* o programas compatibles con las guías nutricionales de operación y las afirmaciones del menú. Si un menú da solo información general como por ejemplo "el contenido graso de estos platos es menor al 30% en conformidad con los lineamientos nutricionales", muchos de los programas ofrecen este tipo de información. Sin embargo, si necesita datos detallados, escoja uno con una base amplia de datos sobre

los alimentos y nutrientes. En tal caso, si se hace un análisis nutricional completo de las recetas, recuerde que entre más grande sea la base de datos, tendrá menor necesidad de sustituir ingredientes y menor riesgo de inexactitud. (Por supuesto que los nuevos alimentos de moda no aparecen en ninguna base de datos). Es probable que algunos aspectos del programa que se deben tener en cuenta son la capacidad para calcular los tamaños de las porciones, la manera de archivar las recetas analizadas y las formas de justificar la pérdida de nutrientes (JNE 1984).

Con base en un estudio sobre la comprensión de los clientes de los nutrientes computarizados, los investigadores de la Universidad de Pennsylvania concluyeron que un concepto erróneo basado en generalizaciones de información dietética (análisis nutricional computarizado) podría llevar a preocupaciones innecesarias. Lo más problemático de la educación nutricional por computadora es la incapacidad de interpretar correctamente los datos sin la ayuda de un profesional en salud. (como un dietista profesional) (Smicklas-Wright et al. 1984; Sorenson et al. 1983).

La forma de ofrecer al cliente información nutricional debería determinarse a través de guías establecidas que reflejen las capacidades del restaurante, el lenguaje del menú y los análisis de los costos y beneficios. Si la asistencia en computación no es factible, será necesario producir de otra manera datos que se usen para frases del

menú.

Para una darse una idea general del porcentaje total de grasa en un plato, se pueden utilizar los siguientes procedimientos. Calcule el total de calorías de un plato. Luego, el total de gramos de grasa (convierta las onzas (oz) a gramos (g) si es necesario; 1 oz = 28 g.) Multiplique el número de gramos por 9 para obtener las calorías (1 g. de grasa contiene 9 calorías). Divida el número total de calorías de un plato por el número de calorías grasas para obtener el porcentaje de grasa.

A continuación algunas sugerencias más para evaluar el menú:

1. Si se supone que 2000 miligramos (mg) (cerca de 1 cucharadita) de sodio por día es aceptable, de 500 a 600 mg (1/4de cucharada) por comida es una buena guía.

2. Recomendaciones generales para el colesterol son 300 mg o menos por día. Por eso, trate que el total para una comida sea un tercio menos que esa la cantidad (ver capítulo 3 del texto original sobre función de la dieta de colesterol en enfermedades cardiovasculares).

3. Se sugiere que el consumo de grasa sea inferior al 30% del total de calorías, o menor a 60 g diarios. Calcule el porcentaje de grasa por plato o por comida o calcule los gramos netos de grasa. El total debe ser menos de 20 g por comida.

4. Los carbohidratos y las proteínas se estudian mejor con base en lo que se explicó en el capítulo 3 sobre el pastel dietético. Trate de mantener el consumo de carbohidratos entre un 55 y un 60% (ponga atención a los carbohidratos compuestos y a los azúcares naturales que contienen las frutas y las verduras), consumir menos de 30% de grasa (haga hincapié en el uso de grasas poli y mono insaturadas más que de las saturadas) y recuerde consumir de 12 a 15% de proteína. El adulto necesita un promedio de 50 a 60 g de proteína al día; a pesar de esto, es frecuente que las personas excedan esta cantidad.

5. Las calorías se deben considerar como la fuente que proporciona una tercera parte de los requerimientos diarios. Por esa razón, de 500 a 700 calorías por comida es una proporción adecuada. Sin embargo, 500 calorías en una comida es quizás apropiado para una persona pero no para otra. Esto depende de todo lo que se consume, es decir de lo que un individuo ha comido antes y de lo que comerá después.

Para darse una idea rápida de la cantidad de grasa y calorías (también de carbohidratos y proteínas que balanceen un "pastel dietético") observe el cuadro 8.1 que muestra bases de cálculos para intercambio de alimentos. No se toman en cuenta el sodio ni el colesterol, ni se diferencian los tipos de grasa; sin embargo conforman herramientas

útiles para restaurantes que quieren dar información que pretenden ser generales y contribuyen en la determinación del balance global de un menú o un plato, en términos de un "pastel dietético."

Descripción	Porcentaje	Grasa	Carbohidrato	Proteína
1/2 taza de arroz	100	0	23	4
1 taza de arroz	200	0	46	8
1/2 taza de pasta	100	0	23	4
1 taza de pasta	200	0	46	8
1/2 taza de pan	100	0	23	4
1 taza de pan	200	0	46	8
1/2 taza de leche	100	8	12	3
1 taza de leche	200	16	24	6
1/2 taza de queso	100	14	1	11
1 taza de queso	200	28	2	22
1/2 taza de carne	100	10	0	20
1 taza de carne	200	20	0	40

Adaptado de la Guía de Alimentos para la Administración de la Dieta y la Nutrición, Edición 1980, p. 100.

Nota: El contenido de nutrientes por porción de alimentos se basa en el promedio de los alimentos de la Guía de Alimentos para la Administración de la Dieta y la Nutrición, Edición 1980.

El cuadro 8.1 muestra una manera sencilla de calcular. Existen seis grupos principales: las carnes, los lácteos, los panes, las verduras y las frutas.

	CALORIAS	CARBOHIDRATOS (grms.)	GRASA (grms.)	PROTEINA (grms)
1 oz de carne o equivalente	grasosa 100 semigr. 75 magra 55	-----	grasosa 8 semigr. 5 magra 3	7
1 cdita. de mantequilla o sustituto grasoso equivalente	45	-----	5	---
1 taza de leche	entera 150 baja en grasa 120 sin grasa 90	12	entera 8 baja en grasa 5 sin grasa--	8
1 rebanada de pan 1/2 taza de granos verdura feculante o equivalente	80	15	-----	3
1/2 taza de verduras cocidas o 1 taza crudas	25	5	-----	2
1/2 taza de fruta fresca	60	15	---	----

ADAPTADO DE LA LISTA DE CAMBIOS EN LA PLANIFICACIÓN DE
COMIDAS DE LA AMERICAN DIABETES ASSOCIATION Y LA AMERICAN
DIETETIC ASSOCIATION, 1986.

Cuadro 8.1 Base de cálculos para el intercambio de alimentos.
(Adaptado de *Exchange Meals Planning, American Diabetes, Association y
American Dietetic Association, 1986*) **Nota:** La lista completa de cambio
de alimentos aparece en el apéndice B.

Asegúrese de clasificar ingredientes por categoría. Por ejemplo, el grupo de las carnes incluye también la mayoría de los quesos, la mantequilla de maní entra en la categoría de alimentos con alto contenido graso y los huevos en la categoría de contenido mediano de grasa. Un cambio que se podría realizar es 1 oz de carnes y quesos, por un huevo, o una cucharadita de mantequilla de maní. Los intercambios de grasa incluyen mantequilla, margarina, aceites, cremas, natilla queso crema, mayonesa y aderezos para ensaladas, tocineta, aceitunas y aguacates. Se podría intercambiar una cucharadita por algún tipo de aceite o pasta, una tira de tocineta, un octavo de aguacate, dos cucharadas de crema liviana y una cucharada de crema dulce o queso crema. El grupo de los lácteos incluye yogur, (una taza); el tamaño de los cambios varía según sea el contenido de grasa de mantequilla. El grupo de los panes incluye cereales, granos, pastas, frijoles secos, lentejas y verduras con mucha fécula, como el maíz, el frijol, las vainicas, las papas, y el ayote. Un cambio podría consistir en comer desde una rebanada de pan o la mitad de una magdalena (*muffin*) o panecillo a un tercio de taza de arroz y frijoles y media taza de verduras con mucho almidón y pasta. El grupo de verduras comprende todas las que no contienen almidón, y van desde los espárragos hasta el zucchini, además de la familia de los repollos, las verduras verdes, la berenjena y los hongos.

Una variación puede consistir en la reducción a media taza, pero en el caso de las verduras no siempre se cuentan, pues contienen cantidades insignificantes de los componentes que nos interesan. El grupo de las frutas lo contempla todo tipo de fruta. Los cambios van desde una manzana hasta doce cerezas o desde un tercio de melón hasta medio banano.

El cuadro 8.2 muestra un ejemplo de la forma en que se calcula una receta sustituyendo alimentos.

MENU MODELO

Salmón escalfado con mantequilla y limón
Ensalada de arroz moldeado y vainicas

Ingredientes

5 oz. de salmón
1 cda. de mantequilla
1/2 t. de arroz
1/4 t. de chile (pimiento) en tiritas
y cebollinos
1 cda. de aceite de nuez
1/2 t. de vainicas

FORMA DE CALCULO

PLATO	CALORIAS	COLEST (G r)	GRASA (Gr)	PROTEINA (Gr)
SALMON	275	----- --	15	35
GRASA/ACEITE MANTEQUILLA Y ACEITE DE NUEZ	270	----- --	30	-----
ARROZ	80	15	-----	3
VERDURAS (CHILE, ARVEJAS CEBOLLINOS)	38	8	-----	3
TOTAL	663	23	45	41

NOTA: No se incluyó la rayadura de limón en el cálculo

El esquema abreviado de cálculos podría ser útil en la planificación del menú solo si los miembros del personal están familiarizados con los equivalentes de los cambios en cuanto a la cantidad de los alimentos y sus categorías nutricionales propias. Una vez que el personal tenga dominio sobre la lista de cambios, calorías y contenido graso total (y grasa como un porcentaje de calorías) se pueden hacer estimaciones con rapidez.

Otro método general para darse una idea de como sería un pastel dietético, en términos de los 4 grupos de alimentos, variedad de nutrientes y cantidad de grasa animal (saturada) se puede observar en el menú de práctica que se describe más adelante y que además es útil para la capacitación del personal.

Los recursos existen, incluso la educación nutricional para chefs, consultores, programas de computación y material impreso. Lo primero es determinar una filosofía nutricional que vislumbre clientela y tipo de alimentos. Luego, se deben hilar pautas que consideren capacidades internas con que se cuente. Después se deben pulir los lineamientos y especificar los objetivos nutricionales durante la planificación del menú y la creación de métodos (como la adopción de técnicas culinarias) con los cuales alcanzar los objetivos planteados. Determine cuánta información nutricional debe incluirse en el menú. Analice si la calidad nutricional es evidente en la descripción que se da en el menú y en la presentación del plato. Si es así, una

frase general o específica será suficiente. En este sentido la capacitación del personal es importante para que todo lo que requiera el cliente en cuanto a nutrición se pueda satisfacer de manera individual. Este planteamiento puede ser general o específico (es decir, información nutricional específica). En cualquier caso, no se olvide del estilo de operación, la clientela, la habilidades del personal y el presupuesto.

Rectificación del menú

Este es un buen momento para tocar el tema de la rectificación de menús en relación con posibles malas interpretaciones de información nutricional generalizada en cuanto a dietas terapéuticas. Los consumidores que mantienen dietas estrictas son conscientes de lo que necesitan. Si ellos deciden hacer trampa es su responsabilidad. Sin embargo, muchos restaurantes se sienten comprometidos a salvar responsabilidades con frases como "Las opciones del menú o la información nutricional que aquí se ofrece no necesariamente cumple con los requerimientos de dietas individuales prescritas por un médico."

REFERENCIAS

Adams, C. 1975. Nutritive value of American foods in common units. *Agriculture Handbook N°456*. Washington D.C.USDA Servicios de investigaciones agrícolas, 1975.

Adams, c. y Richardson, M. *Home and Garden Bulletin n° 72*, Washington D.C. USDA, 1981.

Asociación Estadounidense de Dieta y Asociación Estadounidense de Diabetes. *Exchange Lists for Meal Planning*. Chicago ILL, 1986.

Brody, J. 1985. *Jame Brody's Good Food Book*. New York: W. W. Norton, 1985.

Franey, Pierre. *Pierre Franey's Low Calorie Gourmet*. New York Times Book, 1984.

MEMORIA

INTRODUCCION

El texto **La nutrición en la actividad culinaria para profesionales en servicios alimentarios** (*Culinary Nutrition for Foodservice Professionals*) se escribió como respuesta a una petición hecha a la especialista en nutrición Carol Hodges, para preparar y dar un curso sobre nutrición acorde con las necesidades de los estudiantes de la entonces Escuela de Arte Culinario de Newberg College en Boston, Massachusetts.

Consciente de que estos estudiantes obtendrían mayores beneficios con un libro de texto a la mano, Hodges decidió escribirlo y luego publicarlo en 1989. Incluye tres grandes temas: 1. Aspectos científicos de la nutrición; 2. El estilo de vida y su efecto sobre los alimentos, consumo y producción; y 3. La nutrición aplicada a los servicios alimentarios.

Para este proyecto se hizo la traducción de la tercera parte del libro, a solicitud de la profesora, D.^a Grettel Quirós y D.^a Leda Muñoz, directora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. La tercera sección del libro a su vez se divide en tres capítulos. El número 6 se refiere a las tendencias, hábitos y preferencias del público estadounidense en el consumo de alimentos cada vez más saludables. En el capítulo 7 se ofrecen alternativas para la planificación de recetas con ingredientes que sean balanceados y nutritivos; se dan

sugerencias sobre los formatos y terminologías que se deben tener en cuenta para la elaboración del menú, ideas para lograr una presentación óptima de un platillo, educación sobre nutrición y mercadeo de los alimentos. El capítulo 8 presenta en más detalle aspectos nutricionales en la elaboración de recetas, adquisición, almacenamiento y preparación de los alimentos; modificación o adaptación de recetas, técnicas y uso de ingredientes optativos y finalmente, la forma de calcular el contenido nutricional de una receta. Más adelante, en el capítulo 10 que no se traduce para éste proyecto, se desarrolla el tema sobre capacitación de personal y estrés psicológico que enfrentan quienes laboran en el área de los servicios alimentarios.

Se escogió el libro como parte de una propuesta hecha por Grettel Quirós, para traducir dos textos: uno sobre alimentos congelados, y otro, que finalmente se eligió para este proyecto. Ambos textos se usan como material importante de referencia en cursos de Nutrición.

En la Universidad de Costa Rica se prepara a los estudiantes de dicha carrera para que como profesionales brinden asesoramiento y den supervisión a quienes trabajan en restaurantes, sodas, cafeterías y todo tipo de establecimiento que se dedique a la manipulación y venta de comidas.

La Escuela de Nutrición de esa institución no cuenta con libros en español específicamente sobre nutrición aplicada a los servicios alimentarios. Por esa razón, la

versión traducida del texto, servirá como fuente primaria y simplificará la enseñanza en este campo por parte de los profesores así como la comprensión por parte de los estudiantes. Al mismo tiempo, el glosario que se incluye en la memoria con términos del inglés y el francés, será un material complementario muy útil y práctico que se podrá consultar con facilidad.

En cuanto a los aportes que este trabajo ofrece a la traductología se parte de lo siguiente:

a. Con frecuencia el traductor, en particular el principiante, tiende a traducir de manera mecánica algunos lexemas gramaticales como lo son los adverbios terminados en **-ly** y los verbos auxiliares **might** y **may**. Como consecuencia, el traductor cae en el problema de elaborar un anglicismo de frecuencia con términos de su propia lengua. Esto puede suceder por desconocimiento de las formas que requiere el español o por falta de alternativas para reelaborar una frase o sustituirla por otro lexema. Con este proyecto se espera que el traductor tome conciencia del cuidado que debe poner a estos aspectos, y se le ofrece una variedad de sugerencias para tratar problemas como los que aquí se plantean.

b. Se ofrecen sugerencias prácticas de cómo tratar el tema del estilo en textos de tipo expositivo-informativo, en particular, qué hacer con textos que contengan estructuras complejas y que además presenten problemas en la selección del léxico.

c. Por último, se ofrece un **glosario** de términos en inglés y francés que se utilizan en la versión original y que son fundamentales para el profesional en servicios alimentarios. Hasta donde se pudo indagar, no existen en la bibliotecas del país ni en la Escuela de Nutrición, diccionarios o glosarios disponibles con los dos tipos de términos; por lo tanto se quiere contribuir con un recopilación de información obtenida por medio de entrevistas y bibliografía sobre dichos términos.

El trabajo de investigación pretende abarcar tres aspectos, que en particular interfirieron desde el momento mismo en que se inició el proceso de traducción. En primer lugar, observamos que la autora del libro utiliza de manera abundante los adverbios de frecuencia terminados en **-ly** y las formas **might** y **may**. Una vez realizado el primer borrador de la traducción, la monotonía y la falta de naturalidad que daban el uso de los adverbios traducidos con terminación en **-mente** y las frases **pueda que** y **es posible**, eran notorias. Por ello se acudió a **buscar alternativas más propias y variadas que reemplazaran las formas anglicistas en español.**

En los tres capítulos traducidos aparece terminología muy específica del arte culinario en inglés así como en francés, que no ha sido fácil de encontrar en fuentes bibliográficas. En Costa Rica, hace algún tiempo las personas dedicadas a los servicios alimentarios se formaban de modo empírico; sin embargo, gracias a la apertura de

de carreras técnicas y universitarias se ofrece educación a nivel profesional en este campo. Por lo tanto, un segundo objetivo es mediante un glosario estandarizar y dar a conocer términos de utilidad para los miembros de este gremio.

El estilo de la versión original presenta problemas estructurales y de escogencia del léxico que muchos textos de este tipo presentan. Un tercer objetivo es, pues, mostrar que el traductor puede tener libertad para reestructurar ciertas oraciones y buscar un léxico más adecuado, respetando el sentido de la versión original pero dando variedad en las expresiones.

La memoria está organizada de la siguiente manera:

a) una introducción en la se incluye la información general sobre el texto traducido, la justificación en la selección del texto y referencias generales sobre la estructura de la memoria, b) un capítulo de generalidades que comprende los rasgos pertinentes del texto original, consideraciones teóricas sobre el campo de la traducción y mención de los problemas que el texto original presenta, c) tres capítulos en los que se analizan los problemas específicos que presenta el texto original y las soluciones correspondientes, y d) se exponen las conclusiones a las que se llegó y un breve resumen de la memoria, implicaciones generales, aportaciones y recomendaciones.

Por último, se ofrece la bibliografía utilizada para la memoria y al final, una copia de la versión original de los tres capítulos que se utilizaron para la traducción.

CONTENIDO

Señalar las dificultades principales que presenta el texto y resolverlas con fundamentos teóricos sobre traducción y con ayuda de especialistas en el campo de la nutrición y los servicios alimentarios, constituye el objetivo de esta memoria. En este primer capítulo se ofrece un resumen general sobre el texto, trabajo de apoyo para el lector en el momento de la traducción. Además, se plantean las bases generales que fundamentan la comprensión de los capítulos del texto que se desarrollarán en los capítulos siguientes.

En este capítulo se exponen aspectos generales de la versión original y sus implicaciones en el texto traducido. Inicialmente se presenta una breve historia sobre el texto original y el momento en que los países del área del Caribe, los objetivos de la versión traducida. Se explica la estructura del texto original, la metodología de trabajo que se utilizó en la traducción y los lectores de la memoria. Se indica el momento en que se realizó la traducción y se ofrece una breve descripción de la versión traducida. Se indica el momento en que se realizó la traducción y se ofrece una breve descripción de la versión traducida.

CAPITULO I

GENERALIDADES

A. INTRODUCCION

Señalar las dificultades principales que presenta el texto y resolverlas con fundamentos teóricos sobre traducción y con ayuda de especialistas en el campo de la nutrición y los servicios alimentarios, constituye el objetivo de esta **Memoria**. En este primer capítulo se ofrece información general sobre el texto traducido, y sus repercusiones en el proceso de la traducción. Además, se plantean las bases generales que faciliten la comprensión de los capítulos del análisis que se desarrollarán más adelante.

En este apartado se exponen aspectos generales de la versión original y sus implicaciones en el texto traducido. Inicialmente se presenta una breve reseña sobre el texto original y la intención con la que fue escrito, así como también, los objetivos de la versión traducida. Se estudia la actitud del autor-emisor hacia el tema, los destinatarios hacia los que se dirige su libro y los lectores de la traducción. Se dedica un segmento para dar a conocer datos sobre la autora, referencias culturales del texto original y su correspondencia con la cultura receptora de la traducción. Se hace referencia al tipo de publicación de la

fuente original, los temas principales que en ella se desarrollan y su equivalencia en la traducción. Se muestra también el tipo de discurso presente en el texto original y su reelaboración en la versión traducida. Luego se caracterizan los aspectos estilísticos del texto original y sus variaciones en el texto terminal. Presentaremos los rasgos pertinentes a los temas del análisis del texto y finalmente se indican los métodos de traducción empleados en este proyecto.

B. ANALISIS DE LOS RASGOS PERTINENTES DEL TEXTO ORIGINAL

1. Breve reseña del texto traducido: Según lo dicho, el texto fue escrito como resultado de la recolección y preparación de material que hizo la especialista en nutrición Carol Hodges para impartir sus cursos de nutrición de la entonces Escuela de Arte Culinario de Newburg College en Boston, Massachusetts.

Al principio, la Dra. Hodges daría el curso basándose en todo su conocimiento y experiencia, pero estimó que sería más provechoso para sus alumnos contar con un libro de texto en el que se hiciera hincapié en la aplicación de los principios nutricionales en los servicios alimentarios. Por lo tanto, decidió empezar su libro en 1983, y una vez recogida toda la información y material necesarios, lo publicó en 1989.

Con respecto al contenido de los tres capítulos que han sido traducidos, el primero describe la industria alimentaria, la preferencias de los consumidores estadounidenses por ciertos alimentos y los cambios que han surgido en sus hábitos de alimentación. Trata además, sobre las modificaciones que se han hecho y se están haciendo por parte de los dueños de restaurantes para ofrecer a sus clientes comida más saludable.

El siguiente capítulo presenta una variedad de alternativas y formas saludables en que pueden ofrecerse los platos de un menú, tomando en cuenta el valor nutritivo, las preferencias y disponibilidad de alimentos apropiados para incorporar en un menú, según la región. Al final se trata el tema de la planificación del menú y el mercadeo.

Por último, el capítulo 8 destaca en detalle los aspectos nutricionales que se deben tener en cuenta en la elaboración de recetas y preparación de alimentos. Se exponen ideas para variar las recetas de carnes, mariscos, verduras y postres, utilizando técnicas e ingredientes adecuados para la salud. En la parte final, se muestran cuadros con terminología dietética útil para administradores y cocineros, así como los cálculos para medir el contenido nutricional de las recetas. Es importante destacar que a pesar de que los capítulos traducidos están numerados en el texto original como capítulos 6, 7 y 8, en nuestra traducción corresponden al capítulo I, II y III respectivamente.

2. **Intención del texto original:** El texto original pretende formar de modo profesional a todo aquel que labore en el campo de los servicios alimentarios. Trata de educar de manera simple, clara, práctica y sistemática, sobre los aspectos esenciales de la nutrición. Nuestro objetivo con la versión traducida es contribuir en la formación profesional de los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y de los servicios alimentarios y además, transmitir la filosofía de la autora acerca del consumo de alimentos saludables, la adaptación de recetas y la planificación de menús.

3. **Lectores del texto original y del texto traducido.** Este libro sobre nutrición va dirigido a administradores de restaurantes, personal y a quienes se ocupan de actividades culinarias a nivel profesional. Es también muy útil para cocineros no profesionales y consumidores relacionados con la adquisición, preparación y consumo de alimentos de calidad nutricional. El nivel académico y el conocimiento científico de los destinatarios a quienes se ha dirigido el libro, varía. Por esa razón, se utilizan pocos conceptos y términos científicos complejos. En general, el texto es una fuente muy útil para quienes laboran en la industria alimentaria y para desarrollar una guía y una filosofía en la planificación de menús. Los lectores del texto traducido serán en particular profesores y estudiantes de la carrera de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

4. Referencias del texto original. Se hace referencia a restaurantes de categoría y a entidades relacionadas con salud y nutrición a las que la autora pertenece. Tal referencia se hace a dichos lugares pues han demostrado tener éxito con las pautas y técnicas que se presentan en este libro y con los que la autora del libro está relacionada.

Al respecto, es oportuno mencionar algunos datos sobre la autora del texto original. Carol Hodges es una dietista profesional que cuenta con un bachillerato de la Universidad de Ohio, dos maestrías, una del Instituto Politécnico de Virginia y otro de la Universidad de Boston y también un diplomado en arte culinario. Es profesora de la Universidad de Boston y consultora de nutrición. Ha trabajado en la industria privada, en servicio de alimentación para actividades especiales, con el gobierno federal y además, ha realizado diversas publicaciones. Las organizaciones a las que pertenece con puestos administrativos y de jefatura son: **The American Heart Association; Restaurant Heart Nutrition Education Program; The Women's Culinary Guild of New England; The American Dietetic Association; The Society for Nutrition Education y The American Institute of Wine and Food.** En el texto traducido, se han mantenido las mismas referencias culturales pues se considera innecesario hacer adaptaciones en ese sentido, ya que los lugares a los que se hace alusión como el Restaurante *The Four Seasons*, han

demostrado tener gran prestigio y amplia trayectoria en el campo de la nutrición y los servicios alimentarios.

5. **Temas principales en el texto.** En el texto original se desarrollan tres grandes temas:

1. Los aspectos científicos de la nutrición;
2. El estilo de vida y su repercusión en los alimentos, consumo y producción; y
3. La nutrición aplicada a los servicios alimentarios.

Los temas en particular que se han tenido en cuenta para el proyecto de graduación son los siguientes:

- a) Tendencias en el consumo de alimentos y aspectos de mercadeo;
- b) Elaboración de menús con alternativas saludables; y
- c) Aspectos nutricionales en la elaboración de recetas.

Estos capítulos 6, 7 y 8 pertenecen a la parte III del libro.

6. **Tipo de publicación del texto original.** *Culinary Nutrition for Foodservice Professionals* se utiliza como libro de texto y de referencia para profesionales en el campo de los servicios alimentarios. Con él se trata de que estudiantes y profesionales aprendan las particularidades de los principales grupos alimenticios y su relación con la salud y la dieta. Se dan pautas a seguir en los aspectos de mercadeo, compras, preparación de alimentos y actividades culinarias.

demostrado tener gran prestigio y amplia trayectoria en el campo de la nutrición y los servicios alimentarios.

5. Temas principales en el texto. En el texto original se desarrollan tres grandes temas:

1. Los aspectos científicos de la nutrición;
2. El estilo de vida y su repercusión en los alimentos, consumo y producción; y
3. La nutrición aplicada a los servicios alimentarios.

Los temas en particular que se han tenido en cuenta para el proyecto de graduación son los siguientes:

- a) Tendencias en el consumo de alimentos y aspectos de mercadeo;
- b) Elaboración de menús con alternativas saludables; y
- c) Aspectos nutricionales en la elaboración de recetas.

Estos capítulos 6, 7 y 8 pertenecen a la parte III del libro.

6. Tipo de publicación del texto original. *Culinary Nutrition for Foodservice Professionals* se utiliza como libro de texto y de referencia para profesionales en el campo de los servicios alimentarios. Con él se trata de que estudiantes y profesionales aprendan las particularidades de los principales grupos alimenticios y su relación con la salud y la dieta. Se dan pautas a seguir en los aspectos de mercadeo, compras, preparación de alimentos y actividades culinarias.

demostrado tener gran prestigio y amplia trayectoria en el campo de la nutrición y los servicios alimentarios.

5. Temas principales en el texto. En el texto original se desarrollan tres grandes temas:

1. Los aspectos científicos de la nutrición;
2. El estilo de vida y su repercusión en los alimentos, consumo y producción; y
3. La nutrición aplicada a los servicios alimentarios.

Los temas en particular que se han tenido en cuenta para el proyecto de graduación son los siguientes:

- a) Tendencias en el consumo de alimentos y aspectos de mercadeo;
- b) Elaboración de menús con alternativas saludables; y
- c) Aspectos nutricionales en la elaboración de recetas.

Estos capítulos 6, 7 y 8 pertenecen a la parte III del libro.

6. Tipo de publicación del texto original. *Culinary Nutrition for Foodservice Professionals* se utiliza como libro de texto y de referencia para profesionales en el campo de los servicios alimentarios. Con él se trata de que estudiantes y profesionales aprendan las particularidades de los principales grupos alimenticios y su relación con la salud y la dieta. Se dan pautas a seguir en los aspectos de mercadeo, compras, preparación de alimentos y actividades culinarias.

7. **Tipos de discurso.** Se utiliza un tipo de discurso expositivo con función informativa y a la vez pedagógica. Se percibe gran expresividad de parte de la autora, pues utiliza frases enfáticas y reiterativas. El texto se caracteriza por tener oraciones imperativas activas y por presentar algunos términos técnicos. Las estructuras gramaticales y el vocabulario son simples con algunas excepciones a las que se hará alusión. Por ejemplo, se analizara el uso de términos del francés que aparecen en el capítulo 8. En el texto traducido, se conserva el tipo de discurso expositivo-informativo por ser el más apropiado para un libro de texto.

8. **Aspectos estilísticos del texto original.** El texto se caracteriza por tener un estilo neutral con algunos términos técnicos y formas imperativas. No se puede calificar el texto original como de muy buena calidad, pues presentan algunas fallas en la redacción de oraciones, en la repetición de términos y en el uso reiterado de adverbios de modo. (ver cap. 4 sobre estilo) Estos aspectos interfieren directamente con la traducción del texto por lo que se han corregido algunos rasgos sintácticos y estilísticos con el fin de mejorar la calidad del texto en español, respetando las características de cada lengua.

Se dedica otro apartado a los anglicismos de frecuencia del léxico, en particular a los adverbios terminados en *-ly* y a los verbos auxiliares *might* y *may*. El análisis de estos aspectos es fundamental en el proceso de traducción del texto, pues en determinado momento se convirtió en un problema que obstaculizaba la redacción con un estilo apropiado y preciso. Se tendrán en cuenta rasgos estilísticos que presenta el texto original, y se hará una adecuación de estructuras y léxico que favorezcan a la versión traducida.

9. Terminología especializada del texto original. La elaboración de un glosario es de gran utilidad para los usuarios del texto sobre nutrición, en especial para los principiantes en la preparación de alimentos. Por esa razón, se dedica un capítulo de este trabajo a la presentación de un glosario con vocabulario técnico-culinario del inglés y el francés de gran uso en los servicios alimentarios y en la aplicación de métodos y técnicas desarrolladas en el libro escogido para este proyecto.

C. CONSIDERACIONES TEORICAS SOBRE EL CAMPO DE LA TRADUCCION

1. Procedimientos de traducción empleados. El primer paso que se dio como procedimiento de traducción fue hacer una lectura capítulo por capítulo para obtener ideas generales sobre el tema. Luego, se sustrajeron las palabras que no se conocían y se localizaron en diccionarios. Se acudió a bibliografía especializada en inglés y español donde se hallaron algunos términos. Los que no aparecen en esas fuentes, se obtuvieron con la colaboración de especialistas en la rama de la nutrición y los servicios alimentarios. Luego se procedió a traducir oración por oración, procurando mantener la unidad del párrafo.

Con fundamento en la teoría de Peter Newmark, se aplicaron dos métodos de traducción apropiados al tipo de texto que correspondió traducir: la **traducción semántica** y la **traducción comunicativa** (Newmark, *A Textbook*, p. 46-47) En primer lugar, se eligió la traducción semántica por ser un método flexible que permite transmitir el sentido y el mensaje independientemente de las palabras y las estructuras sintácticas del texto original. En segundo lugar, se escogió la traducción comunicativa por ser adecuada para los textos informativos. Esta facilita la reproducción del significado del texto original, de modo que tanto el contenido como el lenguaje resulten aceptables y comprensibles para el lector (Newmark, *A Textbook*, pp. 46-47). Otra razón por la que se seleccionaron dichos

procedimientos es porque ambos coinciden en economía y precisión.

Por otro lado, la traducción semántica y comunicativa consideran el manejo de términos técnicos, lenguaje estándar y coloquial (Newmark, *A Textbook* p.47). En particular, la traducción comunicativa permite no solo corregir y mejorar los textos que tienen problemas de redacción, sino concentrarse en la fuerza del mensaje y obtener como resultado un texto claro, simple, y natural (Newmark, *A Textbook*, p. 48). Con la traducción comunicativa se pretende, en la medida de las posibilidades, alcanzar el objetivo que plantea Orellana, obtener una versión mejorada del texto original. (Orellana, p.14)

2. Procedimientos de traducción de aspectos específicos.

Para resolver problemas semánticos, se utilizaron glosarios y textos dedicados al arte culinario, la nutrición y la gastronomía que facilitaron la Universidad de Costa Rica, el Instituto Nacional de Aprendizaje, y especialistas en la materia. Se encontró respuesta a los problemas de anglicismos de frecuencia en el texto de Gerardo Vásquez-Ayora, *Introducción a la Traductología*, en el *Diccionario gramatical de dudas del idioma* de Emilio Martínez y en el *Diccionario del uso del español* de María Moliner. Estos textos ofrecen una basta gama de sugerencias para traducir los anglicismos del léxico sin caer en la repetición y monotonía que causa la traducción literal o mecánica. El

primer libro que se utilizó consiste en un curso básico pero bastante completo de teoría, práctica, metodología, y aplicación de patrones para la traducción en base a la lingüística aplicada moderna. Y la segunda fuente presenta términos gramaticales ordenados de manera alfabética donde a cada elemento del lenguaje se le hace un estudio completo y se exponen las reglas del porqué y cómo debe regirse su función gramatical.

D. CONCLUSION

Es primordial familiarizar a los lectores con el tipo de texto que se ha escogido para el proyecto, su contenido temático, sus referencias culturales, sus características estilísticas, la actitud del autor y el traductor ante el texto, su importancia y utilidad dentro de nuestro medio, y los métodos de traducción que se han empleado. También, se pretende compartir el trabajo de investigación y práctica con quienes estén interesados en el campo de la traducción y deseen incursionar aplicando diversos métodos de trabajo. Se deben captar las ideas y acercarse lo más posible al texto original, no solo transmitir el mismo significado sino presentarlo de la mejor forma. Por fortuna, se cuenta con excelente material teórico de apoyo que da las pautas idóneas a seguir. Esperamos manejar de manera óptima todos los recursos a los que hemos tenido acceso para realizar con éxito nuestro proyecto.

CAPITULO II

LOS ANGLICISMOS DE FRECUENCIA

A. PRESENTACION DEL PROBLEMA

Hemos considerado importante desarrollar el tema de los anglicismos de frecuencia, en primer lugar por tratarse de un problema muy común que enfrentamos los traductores y segundo, porque es un problema que se presenta en el texto original. Antes de desarrollar el tema, es necesario definir el concepto. Por **anglicismos de frecuencia** se entiende el empleo de vocablos o giros ingleses en un distinto idioma (Martínez, p.144). Ciertas estructuras propias y muy utilizadas en inglés, al traducirlas con la forma correspondiente, ocurren con demasiada frecuencia en español. Es decir, el traductor tiende a reproducir de manera mecánica, la misma forma del inglés, y lo hace con tanta frecuencia que a pesar de ser éstas correspondencias anómalas, se convierten en formas comunes dentro de la lengua castellana. Por esa razón, conscientes de esta problemática se debe salvaguardar la naturalidad y la fluidez del español a través de técnicas de traductología que ayuden a evitar formas extrañas y a encontrar las castizas.

Entre los anglicismos de frecuencia de más difusión, de acuerdo con Vásquez-Ayora, se encuentran los adverbios. En

particular, los adverbios terminados en **-mente** y otros anglicismos del léxico que se presentan a todo lo largo del texto que se está analizando.

Desde el inicio del texto sobre nutrición, se observan las reiteradas ocasiones en que aparece el adverbio terminado en **-ly**. Por ejemplo, en el capítulo 7, con una extensión de once páginas (sin tener en cuenta diagramas) contiene veintiocho adverbios de este tipo. Aparece un promedio de uno a tres por párrafo y hasta dos dentro de una misma oración. Algunos se repiten en la misma página. Para ilustrar, se puede ver a continuación parte de los adverbios que se utilizan de manera reiterada en la versión original:

nutritionally	ideally	actually
unfortunately	respectively	entirely
realistically	probably	necessarily
accurately	slowly	easily
usually	seemingly	minimally
closely	rapidly	temporarily
traditionally	fortunately	particularly
really	carefully	randomly
frequently	daily	adversely
virtually	largely	currently
extremely	medically	differently

Surgen además otros casos de anglicismos de frecuencia en el campo léxico que requieren de atención por la dificultad que ellos presentan al momento de traducir. En particular se hará referencia a la traducción de los verbos auxiliares **might** o **may**. A estos anglicismos se les buscará correspondencias que den variedad de expresión y naturalidad en la traducción.

Como fuentes bibliográficas para este tema se han seleccionado los siguientes textos. *Introducción a la Traductología* de Gerardo Vásquez Ayora es el libro de donde se ha tomado la mayor información para fundamentar el tema, además, se acudió al libro de Marina Orellana, *La traducción del inglés al castellano* que nos ofrece variedad de sugerencias y ejemplos para resolver algunas dificultades sobre el tema.

También, se emplearon dos diccionarios muy útiles que permiten conocer en detalle el castellano. Estos son: *Diccionario del uso del Español* de María Moliner y *Diccionario gramatical de dudas del idioma*, de Emilio Martínez.

B. TRADUCCION DE LOS ADVERBIOS TERMINADOS EN -LY (-MENTE)

A menudo encontramos en textos traducidos del inglés al español adverbios terminados en **-mente** debido a una incontrolada influencia de la lengua de partida. Vásquez-Ayora sostiene que el uso reiterado de estos adverbios se debe a tres razones: 1. El inglés posee un sistema muy flexible y regular de derivación y acepta con facilidad que se le agregue la partícula **-ly** a adjetivos y participios; 2. El inglés tolera en gran medida estos adverbios; y 3. En inglés pueden aparecer dos o hasta tres adverbios consecutivos terminados en **-ly**, sin producir consonancia (Vásquez Ayora, p.116)

Por lo tanto, la fuerte influencia del inglés hace que el español adopte este tipo de adverbios. Al respecto Emilio Martínez nos dice que en el español se ha abusado de estos adverbios hasta lo grotesco y que muchas veces son un estorbo para la fluidez y elegancia de la lengua. Agrega además, que muchas veces su inclusión se hace indebida (Martínez, p.47).

Teniendo en cuenta que el porcentaje del adverbio en español es más bajo que en inglés, se recurrió a los métodos que describe Vásquez-Ayora (p.116):

a. Se puede sustituir el adverbio terminado en **-ly** por una locución prepositiva, es decir una preposición seguida por el adjetivo o sustantivo que corresponda. En ella se hace una definición de la unidad según el sentido con que se emplea, de lo que resulta una perífrasis o un término como presentamos en los siguientes casos:

fully: en toda su amplitud, por entero

carelessly: a la ligera, sin cuidado

suddenly: de repente, de golpe

En los capítulos 6 y 7 del texto original encontramos variedad de adverbios de modo entre los cuales se destacan los siguientes con su respectiva locución prepositiva.

"...those on medically restricted diets."

"...dietas por prescripción médica." (pág. 136)

"...particularly bussiness people,"

"...en particular personas de negocios." (pág 136)

"... carefully prepared..."

"... se prepara con cuidado..." (pág. 145)

"... Cooks usually enjoy..."

"... por lo general disfrutan creando..." (pág 153)

Algunos casos de la versión original se pueden también hacer intercambio de frases prepositivas, como en el segundo ejemplo donde se podría traducir "en especial empresarios" o "sobre todo personas de negocios", sin alterar el sentido y con la ventaja de que se da variedad en las expresiones.

También Vásquez-Ayora presenta ejemplos en los que se toma el sentido de la frase, no el lexema del adjetivo o sustantivo y se crea una perífrasis adecuada (p.118):

She loves him terribly.

Lo ama con locura.

I genuinely admire her.

Lo admiro de veras.

He lost heavily.

Sufrió una gran pérdida.

En el texto sobre nutrición, se aplicó el mismo método dando como resultado las siguientes frases:

"...son grandes conocedores..." (p. 137)

Para esta frase se buscó un intensificador que sustituyera al adverbio y un adjetivo equivalente. En el siguiente caso el adverbio y el verbo se convirtieron a una perífrasis verbal.

"Most people usually rely on..."
 "Muchos suelen confiar..." (p.138)

A éste método Vásquez-Ayora lo denomina **Caracterización sintáctica**.
 (p. 116)

b. Un segundo método que Vásquez-Ayora propone es el de la **Transposición**, es decir, la aplicación de una "técnica de selección de alternativas para transmitir el mismo mensaje cambiando la categoría gramatical de los términos". (p. 118)

He is reportedly in Paris.
 Se dice (según se sabe) que está en París.

En este ejemplo, el adverbio **reportedly** pasó a ser perífrasis verbal impersonal, **se dice que está**. Así se puede ver un ejemplo similar tomado del texto original:

"...dictated largely..."
 "...determinadas en grandes medidas..." (p. 139)

"...a daily special"
 "...el plato del día"

En éste último ejemplo, se buscò una expresión equivalente en donde en lugar de adverbio y un adjetivo, se tiene dos sustantivos.

c. Otra alternativa es la transposición doble (Vásquez-Ayora p.119) que consiste en sustituir adverbio+adjetivo por sustantivo+adjetivo.

The city is extremely beautiful.
 La ciudad es de una belleza extrema.

De la fuente original se destacan los siguientes ejemplos:

"...absolutely fresh ingredients..."
 "...ingredientes muy frescos..." (p. 115)

" A seemingly light dish..."
 " Un plato de apariencia liviana..." (p. 152)

En este apartado es necesario incluir otra categoría que ha surgido al traducir las estructuras propias del texto sobre nutrición; es la transposición de adverbio+participio/ sustantivo+adjetivo que se adecúan a cada una de las lenguas en estudio.

"thinly sliced"
 "en rodajas delgadas" (p.164)

"...carefully prepared"

"...una preparación cuidadosa" (p.164)

Por último, Vásquez-Ayora muestra la transposición verbo+adverbio /sustantivo+adjetivo, que se aplicó en la traducción de la siguiente forma (p.119):

"Trends may develop slowly"

"Pueda que las tendencias tengan un desarrollo lento."
(p.115)

"...choose margarine carefully"

"...haga una selección cuidadosa de la margarina..."
(p. 173)

Al respecto, conviene mencionar las variantes que ofrece Vásquez-Ayora con respecto a **highly**, adverbio muy común. Se trata de un intensificador que aparece en muchos casos ante adjetivos y participios y cuando presenta acentuados rasgos semánticos en español, basta usar **muy**, como se resolvió en la siguiente frase del texto de nutrición.

"...highly processed items"

"...el uso de productos muy procesados" (p.138)

En otros casos se pueden utilizar otras formas tales como:

highly forceful: forzoso hasta el extremo

highly satisfactory: sumamente satisfactorio

d. La cuarta técnica importante de destacar es la de **CONTRARIO NEGATIVO** en el que se cambia el adverbio por lexemas de connotación negativa (p.119).

certainly	sin duda
only	no hace sino, no tiene más que

En el texto original se aplicó la técnica en frases como

"...for customers certainly influence the quality..."	
"...sin duda interviene la calidad..."	(pág.142)

Emilio Martínez en el texto propone otra alternativa en la que se sustituye el adverbio por una perífrasis como "en sentido...", "de modo..." "por modo...", "de manera...", "en forma...", "en término..." y se le agrega el adjetivo o lexema de acuerdo con el adverbio que se presente (Martínez, p.48). Esta es una de las técnicas más simples y útiles de aplicar.

horizontally	en forma horizontal
continually	de manera continua

De la versión original se extrajeron los siguientes ejemplos:

"... to conform more closely to...."	"...para ajustarse de manera más estrecha..."
	(pág.137)

"Preparing nutritionally balanced meals"

"Preparación de alimentos en forma nutritiva.." (pág.153)

El abuso en la utilización de estas formas puede hacernos caer en otro tipo de monotonía. Lo ideal es mantener un equilibrio apropiado en el uso de las técnicas y siempre considerar como lo más importante conservar el sentido de un enunciado.

Finalmente, el inglés estandarizado a menudo tiende a utilizar dos o más adverbios terminados en **-ly** en una misma oración, pues no producen problemas de consonancia. En español algunas veces se agrupan los adverbios terminados en **-mente** en enumeraciones, suprimiendo el sufijo en todos menos con excepción del último, como en el caso de "clara, simple y llanamente", pues de lo contrario si se mantiene la terminación **-mente**, resultaría cacofónico (Martínez, p.48).

Durante el proceso de traducción se presentó una frase que puede resumir e ilustrar lo anterior.

" Healthful menu items should closely resemble richer items visually and, specially, in taste quality."

"Los menús nutritivos deben semejarse con fidelidad a los menús que a la vista son más apetitosos, especialmente en la calidad del sabor."

En este enunciado en el que aparecen tres adverbios, se acudió a locuciones prepositivas y se conservó solo un adverbio terminado en **-mente**.

C. TRADUCCION DE LOS VERBOS MAY / MIGHT

Existen diversos tipos de anglicismos, pero en nuestro trabajo analítico nos limitaremos a estudiar **might y may**,

Para Vásquez Ayora los traductores tienden a traducir **may and might**, uno con el verbo poder y el otro con la perífrasis es posible (p.131). Sin embargo, sugiere otras formas que se alejan de lo tedioso, rutinario que implican las prácticas empíricas de resolver los problemas de manera intuitiva. Se debe, entonces, tomar en cuenta que el verbo poder incluye los sentidos de can y may y que si se usa el mismo lexema en español para ambos verbos, cometería el error de caer en una "frecuencia intolerable (p. 132)."

Con base en este principio, se pudieron resolver algunas de las oraciones del texto original de la siguiente manera:

"There may be a chicken or fish item on the menu."

"Como alternativas figuran el pollo o el pescado."

(modulación) (p.140)

"...the 600-calorie meal may be fine."

"...un plato de 600 calorías se puede considerar apropiado..." (p.154)

"It may be better..."

"Sería más conveniente..." (pág 155)

"Other factors that might influence..."

"Otros factores que quizá influyan..." (usando el subjuntivo) (pág 157).

D. RECOMENDACIONES

Pese a la tendencia de emplear anglicismos, se debe hacer conciencia de que el abuso de ese tipo de extranjerismos deteriora el uso del español. Partiendo de las técnicas que plantean los conocedores en la materia, se puede incursionar en otras modalidades que permiten alejarse de la traducción literal y acercarse a la traducción comunicativa con ayuda de bases teóricas.

Ante todo, se debe investigar sobre los temas que causan problemas y que impiden transmitir de manera clara y precisa algunas ideas. En este caso particular, para resolver la monotonía y poca naturalidad que produce el uso reiterado de los adverbios terminados en **-mente**, se expondrá a continuación un resumen de la teoría que se logró recopilar sobre este tema:

1. Se puede aplicar la **CARACTERIZACIÓN SINTÁCTICA** en la que se reemplaza el adverbio del inglés por una locución prepositiva, es decir, preposición + sustantivo correspondiente, o un término apropiado que dé el sentido del adverbio;
2. Se sugiere acudir al mecanismo transformacional que es la **TRANSPOSICIÓN** simple o doble en la que se cambia la categoría gramatical de los términos: adverbio/perífrasis verbal, adverbio/de+adjetivo, adverbio adjetivo/sustantivo+adjetivo, verbo+adverbio/sustantivo adjetivo. Esta categoría incluye utilizar el **CONTRARIO NEGATIVO**.
3. Utilizar **PERÍFRASIS** iniciando con "en sentido",

"de modo", "de forma", "de manera", "en términos " y finalizando con el sustantivo o adjetivo correspondiente en cada caso. 4. Usar adverbios con terminación -mente, pero de manera moderada. 5. En relación con los anglicismos del léxico **may** y **might** se pueden analizar con detenimiento los casos en que son realmente necesarios y no solo alternar las formas poder y ser posible, sino usar tal vez, quizá, o buscar otras maneras de expresión que sean equivalentes.

La clave está en traducir con variedad en la expresión, pero conservando siempre el sentido, pues si se pone en práctica esta teoría es probable que se logre.

CAPITULO III

LA ADECUACION DE LOS RASGOS
ESTILISTICOS EN LA TRADUCCION

A lo largo de la experiencia en traducción se ha podido observar que muchos de los textos que llegan a nuestras manos no presentan nitidez en la redacción. Al respecto, Henri Bergmann dice, "Me pregunto cuántos son los autores de textos originales que todavía suelen pensar de manera lógica: puedo afirmar que un gran número de ellos es incapaz de expresar claramente sus ideas". (*Las dificultades actuales del traductor independiente en el mercado de la traducción*, p.629) Para Bergmann la traducción es una lupa que permite ver las imperfecciones del texto de partida, y que a menudo se ve en la obligación de traducir lo que el autor ha querido decir más que lo que escribió. Para ello el traductor requiere de una mente crítica y creadora que le ayude a resolver este tipo de situación.

El texto que se tradujo no presenta el problema de modo tan acentuado. Sin embargo, sí refleja un deterioro en algunas estructuras y en la escogencia de algunos lexemas que en definitiva pueden mejorarse. Siendo la obra que nos corresponde analizar de corte expositivo-informativo y no literario, se decidió modificar y adaptar estructuras que presentaban problemas al momento de traducirlas. Por otro lado, se decidió dar variedad a los lexemas que aparecían

repetidas veces con la finalidad de convertir la versión traducida en un texto claro, conciso, sencillo y natural, acorde con el uso del español.

Como en capítulos anteriores, se hace alusión al material bibliográfico que se utilizó para elaborar la investigación. Luego se exponen procedimientos sobre la adecuación estilística de estructuras del discurso y léxico en el texto traducido, con ejemplos de la traducción. Por último se darán algunas recomendaciones para solucionar problemas similares.

B. Bibliografía sobre el tema.

Como fuentes principales para el desarrollo de este capítulo se emplearon: *La traducción: teoría y práctica*, de Eugene A. Nida y Charles R. Taber, y *Traducción del inglés al castellano* de Marina Orellana.

El texto de Nida y Taber expone sobre problemas de traducción en estructuras lingüísticas, análisis semántico y teoría de la información. Para ilustrar esa teoría se utilizan modelos tomados de traducciones de la Biblia, pues estos incluyen gran variedad de culturas y una amplia gama de géneros literarios de mucha utilidad para el traductor. Como fuentes secundarias se recurrió a Vásquez-Ayora con su *Introducción a la traductología* y a Martín Vivaldi con su *Curso de redacción*, en vista de que el primero aporta ideas sobre la equivalencia estilística entre el inglés y el español y el segundo sobre la estilística y las cualidades

primordiales del estilo.

C. Procedimientos de trabajo y ejemplos del texto traducido

Empecemos por definir algunos conceptos que se emplean en este capítulo. El estilo, según Nida y Taber, se entiende como el "conjunto de opciones adoptadas por un autor concreto dentro de los recursos y limitaciones de la lengua y del género literario con que se trabaja. El estilo es lo que da a un texto su peculiaridad y lo relaciona personalmente con su autor" (Nida, p.238). Si se analiza esta definición, se puede concluir que un traductor tiene la posibilidad, y hasta la obligación, de adaptar un estilo utilizando los "recursos y limitaciones" de la lengua terminal y del género literario que se traduzca; no necesariamente se deben utilizar las mismas estructuras sintácticas y lexicales en la versión traducida, sino reelaborar el material para plasmarlo de manera clara y natural.

Nida y Taber hacen referencia a dos tipos de estructura y los definen de la siguiente manera: a) "Modelos y normas de acuerdo con los cuales se construyen palabras, frases, proposiciones y discursos a partir de sus elementos constitutivos (estructura de la lengua). b) Forma característica de un discurso construido de acuerdo con la acepción primera (en este caso se habla de estructura del discurso)" (Nida, p.238).

1. Adecuación de estructuras en párrafos y oraciones

El texto sobre nutrición presenta estructuras en las que se deben ordenar las frases mal hilvanadas de manera tal que aunque se modifique la forma, no suceda así con el sentido. Es ilustrativo de este aspecto el siguiente párrafo:

"Menu copy can indicate use of simpler, lighter preparation methods, announce affiliation with a nutrition program or consultant, or state the availability of nutrient breakdowns on request. Healthful menu alternatives with nutrient analysis of key might be scattered throughout the menu listed on a separate menu or flier."

Las oraciones de este segmento se reestructuraron de manera ordenada teniendo en cuenta elementos internos referentes al menú y luego los externos. Así las cosas, se indicó 1. sobre los métodos de cocción que se utilizan; 2. la disponibilidad de ciertos nutrientes; 3. luego información que va más allá de la mención de un platillo en un menú como lo es un análisis nutricional de los alimentos que se solicitan en el establecimiento; y 4. la afiliación que un restaurante debe tener a programas de asesoramiento en el campo de la nutrición (ver versión traducida, pág.10) Por lo tanto, se puede concluir, al respecto que el orden jerárquico de las ideas es esencial para la claridad, la comprensión y la plena asimilación de parte del lector.

Al respecto Orellana afirma que la expresión de las ideas y el fondo del texto algunas veces requieren de cierto

ordenamiento; por lo tanto, tenemos la libertad y el deber de reordenar los elementos que lo necesiten y así transmitir las ideas con elocuencia (p. 17). De lo contrario, como lo manifiesta Nida, "la tendencia exagerada a mantener la forma estructural da lugar a un texto ininteligible o incorrecto." (p. 152) Si se hubiese dejado el texto tal y como estaba, quizá hubiese quedado confuso.

Por otro lado, al traducir se deben considerar las siguientes características del español con respecto al inglés.

a. El español permite mayor flexibilidad en la estructura mientras que en el inglés predomina la estructura sujeto-predicado (Orellana p. 161). Este es un aspecto más que el traductor debe tener en cuenta cuando reelabora una frase, desligándose de la estructura sistemática del inglés, como en el siguiente caso:

"The nouvelle movement produced some spectacular creations, as well as some bizarre combinations."

"Se han obtenido grandes beneficios con la creación de nuevos platillos, así como con combinaciones poco comunes gracias a la influencia de la cocina francesa moderna."

De esta manera evitamos construcciones paralelas que producen monotonía estilística. En relación a este tema Nida sostiene que en vez de forzar la estructura de una lengua

lengua introduciéndole elementos ajenos, el buen traductor está dispuesto a hacer todos los cambios que sean necesarios para reproducir el mensaje de acuerdo con las formas estructurales propia de la lengua receptora (Nida, p.19).

b. Cuando hay riesgo de que el lector pierda el sentido de una oración por ser algunos de los componentes gramaticales muy extensos en las estructuras del inglés y por estar separados, se debe hacer una reestructuración como se hizo aquí:

"When some light menu items, such as three-egg omelettes, overstuffed deli meat sandwiches with potato chips, and quiche, cost the same as regular items such as baked scrod with vegetables, it is tempting to ask, what is "lite?"

En este caso, sí es conveniente acogerse a la estructura tradicional de sujeto-verbo-complemento, iniciando la oración con el verbo principal y su complemento directo seguido por el complemento circunstancial de modo para no obligar al lector a retener gran cantidad de información antes de llegar al final de la oración.

2. Rasgos estilísticos cuya consideración es necesaria para la reestructuración.

Nida y Taber presentan un listado de rasgos estilísticos formales que procuran eficacia en el texto

terminal. Aquí se destacan los concernientes al tipo de traducción que se realizó.

a. Para que el lector comprenda la relación de ideas dentro de una oración, se utilizan **"indicadores o conexiones entre períodos"** del discurso con expresiones como "además", "por lo tanto", "en consecuencia", o "de este modo". A veces, el inglés puede prescindir de este tipo de conexiones, en tanto que en español se requieren para dar fluidez al discurso (Nida, p.192).

En el siguiente segmento introducimos un conector con el fin de lograr tal propósito:

"Patrons should be informed about specific healthful qualities of menu alternatives and wait-staff should be instructed to communicate interest in..."

"Se les debe informar además, sobre las cualidades nutricionales que contienen los distintos platos del menú. También, los meseros deben recibir capacitación..."

b. Para facilitar la comprensión de un texto conviene utilizar un tipo de indicador de transición entre una oración y otra, o pasar de un párrafo o de una sección a otra usando una conjunción o una palabra de transición adecuada como "o", "pero", "cuando", "porque", o "mientras". A estos últimos se les llama **indicadores de relación entre proposiciones** (Nida, p.192).

"The weight-conscious and health-conscious group accounted for a large share of dinning occasions in fine dinning and atmosphere restaurants. The groups differed in that the health conscious..."

Siguiendo el estilo del español, se utilizó el conector "mientras tanto" para unir ambas oraciones. Bien pudo haberse utilizado "en contraste", lo esencial es introducir una conexión adecuada que proporcione coherencia y muestra de que se pasa a otra oración o sección según sea el caso.

3. Adecuación del léxico en el texto traducido

El libro traducido sobre nutrición presenta dos tipos de problemas desde el punto de vista lexical. En primer lugar utiliza términos que si no se tratan con atención podrían introducirse en el castellano y ocasionar contaminación lingüística y el otro se refiere a la frecuente repetición de términos que podrían sustituirse por otros sin perjudicar el significado o el sentido.

a. Contaminación lingüística. Este término se refiere a la penetración de términos de la lengua original en la lengua terminal a pesar de que en ésta última existan equivalentes. Por ejemplo, en el texto original se utiliza **peak**, sustantivo que, de acuerdo con Orellana, se ha llegado a

castellanizar como **pic**, o dejando la palabra tal y como se escribe en inglés en lugar de usar las acepciones que existen "cifra máxima", "nivel máximo" según el contexto (Orellana, p.144).

"...so why buy **peak** products."

"...entonces, para qué comprar productos **de idad**?"

Se puede notar que en este ejemplo se adecuó el sentido al término **peak** para así presentar lo que la versión original pretendía expresar.

Casual es otro lexema que no necesariamente se traduce como "casual" pues tiene distintas acepciones que se deben analizar al traducir ya sea como "ocasional", "fortuito"; "despreocupado", "ligero", o como en el caso que nos ocupa: "sencillo", "familiar" o "informal". (Torrents, p.72).

"...The trend toward **casual** (establishments)"

"...tienden a ir con mayor frecuencia no sólo a restaurantes **informales**"

Vegetables es una palabra que fácilmente se traduce usando la misma forma. Sin embargo, de acuerdo con el *Diccionario de dificultades del inglés*, se usa **verduras** u **hortalizas** y no "vegetales" como lo usan algunos hispano- hablantes que viven en los Estados Unidos de Norteamérica (Torrents, p.479).

Por último es importante destacar la traducción de "health consciousness", que puede hacer que el traductor

caiga en el error de verbalizar "**consciousness**" como **concientizar**. A pesar de que a menudo se utiliza este verbo en Costa Rica, el traductor debe saber que no forma parte de las palabras del *Diccionario de la Real Academia Española*. Existe el término "**concienciar**", sin embargo, es más conveniente y eficaz emplear palabras que resulten más familiares a los lectores; por lo tanto, se puede acudir a formas neutrales como "**tomar conciencia de**" o "**percatarse intencionadamente de**".

b. Repetición de términos

La repetición de términos parece ser una de las características más notorias del texto original. Se ignora si esto sucede, como menciona Orellana, por descuido de la autora, por pobreza de vocabulario o por incapacidad para redactar bien (Orellana, p. 190). Saltan a la vista repeticiones en un mismo párrafo de construcciones que pudieron haberse sustituido por otras. Por ejemplo, la frase "**in terms of**" aparece hasta en seis ocasiones en la página 152; lexemas como "**promised**" y "**promising**" aparecen muy cerca el uno del otro al inicio del capítulo siete, el verbo "**develop**", además aparece tres veces en un sólo párrafo de la página 151; y otros términos que también se repiten con frecuencia son "**formula**" y "**alternatives**".

Con respecto a la frase "**in terms of**", Orellana sugiere varias opciones para su traducción: "**en función de**", "**en términos de**", "**por lo que toca o corresponde a**" y "**en cuanto a**".

(Orellana, p.108) En el enunciado "...in terms of clientele..." no se usaron esas alternativas sino que se adaptó de la siguiente manera:

"...Según sea el tipo de clientela."

El español tiene gran riqueza de sinónimos y equivalentes intercambiables al momento de traducir lo que con frecuencia se repite. Para "develop" en el campo particular en que se tradujo, se alternó con "elaborar", "planificar", "confeccionar", "crear", "idear" y en pocos casos "desarrollar".

De la misma manera, se podría traducir "alternatives" por "posibilidad", "opción", "remedio", "variante", "variación", "solución" o "solución sustitutiva".

Para "patrons" se sugieren "clientes", "clientela", "consumidor", "usuario", "asiduo".

Para "trends" se alternaron "tendencias", "simpatía por", "orientación hacia", "inclinación hacia", "preferencia por".

Para "healthy" se encontraron "saludable", "beneficioso", "sano", "conveniente" y "provechoso"; y por último para "change" están "modificar", "transformar", "reformular" y "variar". De esta manera se simplifica el trabajo del traductor si se buscan equivalentes para los

términos que se repiten, y se clasifican por campos semánticos.

En realidad no se justifica incurrir en repeticiones si existe variedad de opciones que ayuden a mejorar la redacción y la naturalidad del texto en español.

Así lo manifiesta y resume Emilio Martínez:

"La monotomía y pobreza gramatical consiste en el empleo muy frecuente de poco número de vocablos. Reanudar vocablos es limpieza y debe estimarse como don precioso de escritores elegantes y enriquecimientos con verdadero saber. Tomar por muletilla una dirección para todo es dejar que lastimosa y necesariamente se pierda y destruya el caudal de un idioma." (Martínez, p.883).

C. RECOMENDACIONES

Para abordar el tema de la adecuación de estructuras no se debe temer al desapego estructural de la versión original; por el contrario, es conveniente arriesgarse y experimentar con nuevas formas que capten las ideas fielmente que se acerquen lo mas posible al sentido del texto original. No es tarea fácil pero hay que trabajar en ello para así no dejarse contaminar por la lengua original; y para lograrlo es necesario conocer las características estructurales de las lenguas que se traducen, y los rasgos estilísticos que procuran mayor eficacia en la transmisión del mensaje.

En cuanto a la adecuación del léxico se recomienda investigar en diccionarios y libros referentes al área de estudio que se está traduciendo para así recopilar los

términos precisos que se emplean en ese terreno, se agrupan en campos semánticos y se alternan siempre y cuando el contexto lo permita. Un buen estilo consiste en combinar elementos de manera cuidadosa y con responsabilidad para así procurar la eficacia que se desea.

CAPITULO IV

GLOSARIO DE
TERMINOS GASTRONOMICOS

A. RELEVANCIA DEL TEMA

La creación de un nuevo glosario siempre debe llenar una necesidad para el traductor de hoy: contar con una lista de términos, sus respectivas definiciones, equivalentes y demás aspectos que contribuyan a solucionar los diferentes problemas semánticos, y así realizar una traducción cada vez más precisa y eficaz en una área determinada. El glosario que se presenta en esta memoria parte de solventar algunos términos que no aparecen en diccionarios comunes del inglés y del francés o que se encuentran pero no para el tema en particular del arte culinario. La definición de los términos con sus respectivos equivalentes serán de gran utilidad debido a la escasez de este tipo de fuentes bibliográficas disponibles en español.

El campo en particular que se destaca en este glosario es el de la **gastronomía**: el menú, la elaboración de recetas nutritivas, cocción de los alimentos, compra y almacenaje de alimentos, capacitación del personal de servicios alimentarios. En forma paralela al tema de la gastronomía se halla el de la nutrición, pues se trata de que con base en estudios de mercado y de las tendencias de los consumidores, se procure mejorar métodos de planificación, manipulación y preparación de alimentos y mantener su

óptimo valor nutritivo. Los términos que en particular conforman el glosario se refieren a procedimientos de cocción, tipos de alimentos, y otros relacionados con los servicios alimentarios. Los términos del francés tienen gran influencia en el léxico culinario pues, según explica la especialista Isabel Campabadal, fue en Francia donde se originó hace muchos años la alta cocina. De hecho, hoy día muchos de esos términos como **chef**, se han adoptado internacionalmente.

La elaboración del glosario resulta ser muy útil y necesario, pues en este campo no hay diccionarios terminológicos o glosarios disponibles (en el medio costarricense al menos) que ayuden al traductor y al profesional en el área de los servicios alimentarios, para tener certeza del significado o el equivalente más apropiado para determinados lexemas del inglés y el francés. Además, en los textos traducidos donde se hallan algunos de esos términos, se observa variedad de equivalentes por lo que se les intenta estandarizar de acuerdo con la forma más conocida y empleada en Costa Rica.

Para realizar este glosario se utilizaron diccionarios y textos en inglés sobre nutrición y alimentos, libros sobre nutrición, almacenamiento, procesamiento, manejo y valor nutricional de los productos; sobre planificación de menús; y sobre gastronomía profesional. Algunos de ellos contienen breves glosarios de gastronomía. Una fuente secundaria de apoyo que sirvió para corroborar la validez de algunos

términos equivalentes en español es el *Diccionario gastronómico ilustrado* de Elvira Arús; se trata de un diccionario práctico de cocina que define distintos alimentos, platos, técnicas culinarias, utensilios de cocina y otros elementos auxiliares del arte gastronómico. Se han incluido vocablos empleados en diferentes regiones. La información de este diccionario fue tomada de distintas enciclopedias de cocina y del *Diccionario de la Real Academia Española*. Elvira Arús es una profunda conocedora de la cocina y escritora de prosa. Ha escrito varios libros sobre el arte culinario; imparte clases en la Escuela de Cocina *Bell Art* y es colaboradora de la revista *Cocina y Hogar*.

Otra fuente muy valiosa para elaborar el glosario es la colaboración de especialistas en el arte culinario con información sobre equivalentes para los términos seleccionados. Esos especialistas son tres costarricenses y un estadounidense: D.ª Isabel Campabadal, quien por muchos años ha impartido lecciones de alta cocina en su escuela *Cuisine Gourmet*; ha escrito libros de recetas culinarias, es miembro profesional de la Asociación Internacional de Profesionales Culinarios y del *American Institute of Food and Wine* y actualmente es propietaria del restaurante *Bijaua*, de comida internacional y costarricense; D.ª Vicky Beeche de Domínguez, experta en cocina, colaboradora y asesora del programa de televisión *Tía Florita*; y la profesora D.ª Grettel Quirós, nutricionista y asesora de empresas y

restaurantes. Además, D. David Kramer, quien laboró durante muchos años en la cadena de Restaurantes *The Four Seasons* y, quien en la actualidad es Chef Ejecutivo del Restaurante del *Hotel Camino Real* en San José de Costa Rica.

B. PROCEDIMIENTOS

Los procedimientos empleados en la investigación de términos han sido los siguientes. En primer lugar, se buscaron fuentes bibliográficas que podían ser útiles para dicho campo, en la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, en el Centro de Investigaciones en Tecnología de Alimentos, en la Biblioteca Carlos Monge Alfaro de la Universidad de Costa Rica, en el Ministerio de Salud, en Cinde, y en la biblioteca del Instituto Nacional de Aprendizaje. Afortunadamente, en todas estas instituciones, excepto en el Ministerio de Salud, encontramos textos que fueron de gran utilidad.

Después de seleccionar la bibliografía inicial para la elaboración del glosario, se identificaron en el texto los términos que requerirían investigación. Posteriormente, se hizo una lectura general de las fuentes escogidas y se procedió a realizar fichas terminológicas, en las que se incluía el término y una cita donde aparece ese término en el texto original; luego una o dos citas más, una de un texto que usamos de referencia y otra de fuentes originalmente escritas en inglés. Al final, indicamos el equivalente que hemos destacado como el más apropiado.

A continuación se podrá observar un modelo del tipo de ficha terminológica que se elaboró.

poach

"...with the use of such terms as poached..."
(Hodges: Culinary Nutrition for Foodservice Professionals) p. 145

"Los huevos escalfados (pochés) se colocan en una cazuelita..."
(Reynoso: Tratado de alimentos y bebidas)p. 212

"Escalfar: Cocinar en agua hierviendolo"
(Coffman:Gastronomía Profesional)p. 446 .

Escalfar

Sobre el tema propio de la traducción, no se consiguió ni un sólo libro. Se hallaron textos sobre nutrición aplicada en servicios hospitalarios, gastronomía, manipulación de alimentos, planificación de menús y en la mayoría de los casos estos libros eran traducciones. Hubiéramos querido contar con más material sobre nutrición aplicada a los servicios alimentarios para constatar con mayor exactitud la terminología pertinente a este campo.

C. INFORMACION INCLUIDA EN EL GLOSARIO:

De acuerdo con el tipo de texto que nos ocupa, hemos decidido incluir en el glosario términos compuestos y términos simples del inglés y del francés sobre la gastronomía y la nutrición. Por ejemplo, *julienne vegetables*, *stock reduction*, *artehoke*, *roux*. Los términos compuestos son los que aparecen con mayor frecuencia en el texto y los que más dificultad ocasionan; y son el resultado de una selección hecha de tecnicismos y de algunos elementos jergales propios del arte culinario. La selección se hizo, teniendo en cuenta la finalidad del glosario y sus usuarios, de acuerdo con los principios lingüísticos de frecuencia de uso y de la importancia de esas unidades léxicas dentro de todo el lenguaje que se emplea en la área de los servicios alimentarios (Haensch p.401). Por influencia del idioma francés se incluyen unidades léxicas propias del lenguaje subestándar (familiar, jergal) (Haensch p.442) las cuales pese a que sacrifican la pureza lingüística del español, son muy utilizadas en la jerga de quienes laboran en restaurantes finos, además son muy útiles para el estudiante y futuro asesor nutricional de restaurantes.

El tipo de información que se incluyó en cada una de las entradas es:

1. Entrada o término
2. Función gramatical
3. Definición o explicación del término
4. Equivalentes en la lengua de llegada.
5. Uso
6. Pronunciación
7. Aplicación del término en la cocina.

Se decidió incluir estos aspectos por la utilidad que representan para el usuario. La función gramatical aunque quizá no en todos los casos es imprescindible. Por ejemplo, el término *pureé* puede ser verbo, a diferencia de *pureé* como sustantivo; lo mismo sucede con *glaze* o *sauté*. Por razones de uniformidad agregamos esta información a todas las entradas. Como segundo aspecto surge la definición o explicación fundamental para que el lector obtenga un concepto claro del término y evitar ambigüedades. Además, el equivalente es necesario para su aplicación correcta dentro de la lengua terminal. Se ofrecen también acotaciones de uso del término en los casos donde se hace necesaria esa información; para otros lexemas se indica su aplicación dentro del arte culinario. Por último, se da la transcripción fonética de las unidades léxicas del francés (en la lengua de partida) que, a pesar de ser extranjerismos, se usan dentro de la lengua castellana, pues

si han de usarse en la lengua extranjera sería preferible que se conozca la pronunciación correcta. Para la transcripción de los términos en francés se utilizó el sistema fonológico del diccionario monolingüe en francés, *Le Petit Robert 1 : Dictionnaire Alfabétique et Analogique de la Langue Française* de Paul Robert; este diccionario se basa en el alfabeto fonético internacional, y según se especifica en su Introducción para los extranjeros que estudian francés es el medio más adecuado de transcribir fonética de la lengua francesa (p. XI).

D. ORGANIZACION DE LOS DATOS DENTRO DEL GLOSARIO

Los términos aparecen en riguroso orden alfabético, (Haensch p.530) y según sea el caso se acompaña de combinaciones de sustantivos o frases. Este formato permite encontrar el término de una manera sencilla y rápida. No se clasifican los términos por concepto, pues la extensión de este glosario no lo amerita. Se indica la pronunciación de los términos que se usan tal cual dentro del español. Luego, cada término va seguido por la función gramatical (sustantivo, verbo, adverbio, etc.) que se da mediante el uso de una sigla o inicial:

s.: sustantivo

adv.: adverbio

v: verbo

El orden que se utiliza para presentar el glosario es el siguiente: la entrada o encabezamiento aparecerá de primero con negrita y luego la pronunciación de algunos de los términos del inglés y francés. Esta información va seguida por la inicial que indica función gramatical. Posteriormente, aparece el equivalente y una definición o explicación del lexema. Incluimos los usos, y si es el caso, la aplicación del término dentro del arte culinario introducido con la palabra **cocina**.

A diferencia de toda la información que se va a dar para cada término, las entradas se resaltan en negrita. Los ejemplos de uso se escribirán con letra cursiva. Los equivalentes aparecen entre asteriscos. Los demás equivalentes que han sido obtenidos por medio de entrevistas, irán subrayados. Cuando se tiene una entrada y otro término, aquellos se presentan en orden alfabético, apareciendo en primer lugar la entradas que son el elemento básico de la combinación, y en seguida la entrada con sus diferentes complementos o componentes. Las diferentes opciones de uso irán con letra cursiva entre llaves y la palabra **cocina** donde se introduce la aplicación del concepto dentro del arte culinario, irá en negrita y con cursiva.

Se ha seleccionado este formato pues sigue los sistemas tradicionales de la mayoría de diccionarios y glosarios que, comúnmente se emplean y que además es práctico y útil para el área en que se está aplicando.

EVALUACION DEL TRABAJO REALIZADO

El trabajo lexicográfico requiere de bastante investigación y constatación de los datos recopilados. En el caso de nuestro trabajo, el camino para llegar a la meta ha sido laborioso; en primer lugar, por la limitada cantidad de material en español que existe en el campo de la nutrición, disciplina relativamente nueva en nuestro país; y en segundo lugar, porque la aplicación de esta ciencia en los servicios alimentarios apenas empieza a desarrollarse en Costa Rica a nivel profesional dentro del campo gastronómico. Además, la mayor parte de los textos que se utilizaron están escritos en inglés o son traducciones de esa lengua. La confiabilidad de los textos utilizados no es total, pues la mayoría de ellos corresponden a otras culturas donde se emplean tanto términos conocidos y usados dentro del habla hispana, a saber: *marinar* o *escalfar*, como anglicismos o regionalismos tales como *restaurantero*, *chef* o *calabaza*.

Para conseguir equivalentes en la lengua terminal se debió obtener la información mediante entrevistas con especialistas quienes pese a lo limitado de su tiempo, ofrecieron los datos que se requerían. En algunos casos, hubo variedad de criterios y pero al final estandarizaron algunos de los términos con la ayuda de pequeños glosarios de libros sobre restaurantes y con base en el diccionario

gastronómico antes mencionado. Por estas razones, considero que la calidad de la información es adecuada, porque aún con la escasez de fuentes bibliográficas suficientes, se logró información de expertos conocedores que laboran dentro del medio culinario de Costa Rica donde se aplicarán de manera primordial los términos. Esperamos que se continúen escribiendo más libros sobre el tema que refuercen este trabajo y contribuyan con la uniformidad y precisión de las equivalencias.

CONCLUSION

Pese a las dificultades, se tuvo la posibilidad de incursionar en el área de la nutrición y los servicios alimentarios, y conocer en detalle su aplicación y funcionamiento. También se logró tener la enriquecedora experiencia de elaborar un trabajo de tipo lexicográfico. Se realizó una vasta labor investigativa; sin embargo, el acceso a más información mediante más libros y especialistas que al final no pudieron colaborar en la elaboración del glosario, habría sido de mucho mayor provecho. En todo caso, este trabajo no es definitivo, más bien podría ser el inicio de una obra donde podrían participar más especialistas y profesionales en el campo. Mientras tanto este glosario constituirá un material complementario de gran utilidad pues viene a cubrir un vacío en la bibliografía sobre alimentos y nutrición y al mismo tiempo facilitará la comprensión del texto a los estudiantes de nutrición y a quienes se dedican a trabajar en servicios de alimentación y deseen consultar el libro.

GLOSARIO DE TERMINOS
GASTRONOMICOS

GLOSARIO DE TERMINOS
GASTRONOMICOS

GLOSARIO DE TERMINOS
GASTRONOMICOS

- arrowroot** s. *Arrurruz* Fécula que se prepara con varias raíces de plantas tropicales como el ñame o la maranta. Es un polvo de color blanco, muy fino, sin sabor ni olor, que al hervirlo en agua se convierte en una masa transparente. **Cocina:** Se emplea para espesar salsas y guisados. Por su fácil digestión se aconseja en la alimentación infantil.
- artichoke** s. *Alcachofa*. Planta herbácea, con hojas basales en grandes rosetas. **Cocina:** Suelen comerse hervidas o guisadas. También sirven como guarnición. Por proporcionar muy pocas calorías es un alimento recomendable en regímenes de adelgazamiento.
(mn. *artichaut*)
- béchamel sauce** [be'shamEl'] s. *Salsa blanca*. Salsa blanca de origen francés preparada con leche, harina, mantequilla y sazonada con hierbas y especias. **Cocina:** Se utiliza para acompañar platos a base de huevos, verduras y pescados y se sirve cubriendo el alimento. Generalmente se gratina espolvoreándola con queso rallado y un poco de mantequilla. [*roux blanco*]
- bistro fare** [bistro'] s. *restaurante casero* Restaurante sencillo y pequeño.
- bouillon cubes** [bujo'] s. *cubitos de caldo concentrado*
- beurre manié** [boer manje'] s. mezcla sin cocinar de mantequilla y harina mantiene lista en refrigeración y se utiliza cuando se necesita espesar salsas.
- broil** s. *Asar* Asar en la parrilla del horno.
- broth** s. *caldo* Este es un tipo de caldo claro
- chef** voz. fr. [shef] s. *Jefe de cocina, jefe de cocineros*. Cocinero de casa grande o restaurante que tiene ayudantes bajo sus órdenes.
Uso: Chef, jefe de cocina y jefe de cocineros aparecen utilizados en la mayoría de los textos como sinónimos. No aparece registrada en el DRAE.

compotes s. *compota*s. Preparación de frutas cocidas en un jarabe a base de azúcar, agua o vino, y perfumado con canela, vainilla o cáscara de limón. Las compotas se preparan de distintas maneras, sea de un solo fruto grande, en trocitos pequeños, o de varios frutos con sabores variados y también con la mezcla de frutos secos.

crustless tarts s. *flanés* Preparación a base de huevos, leche y azúcar, batido y cuajado en molde. Cocina: La cocción se realiza a baño María. Se denominan de este modo las preparaciones saladas o dulces que se preparan con estos mismos ingredientes y otros, sean verduras, pescado, jamón, queso, etc.

entree [a'tre'] s. *Plato principal*. Antiguamente se consideraba un platillo intermedio; en la actualidad se sirve frecuentemente como plato principal.

glaze v. *glasear*. Cubrir un pastel u otra preparación pastelera con azúcar glas, azúcar fondant o mermelada para dar brillo al alimento./Cocer vegetales en mantequilla hasta que logren una capa brillante./Darle a la carne un aspecto brillante.

grill v. *Asar* Asar a la plancha o sobre una parrilla.

grilled petite tenderloin s. *Trozo de lomo pequeño a la parrilla*

halibut s. *mero* Pez marino que puede llegar a medir un metro de largo. Su cuerpo es casi oval, tiene la cabeza grande y achatada, de color amarillento oscuro en el lomo y blanco en el vientre. Vive en el Mar Mediterráneo y su carne, muy apreciada es blanca y dura. Puede prepararse guisado, a la plancha o al horno.

hors d'oeuvre [r doeurv] s. *aperitivos* Alimentos o bebidas preliminares que estimulan el apetito y actúan sobre la secreción de los jugos gástricos.

julienne-vegetables s. *vegetales Juliana* Dícese de los alimentos, generalmente hortalizas, que se cortan en tiras finas y alargadas. También se dá este nombre a la preparación de una sopa de verduras cortadas en tiritas más o menos gruesas.

kasha s. *Trigo* Término en ruso para denominar el trigo sarraceno.

lamb noisette [nwazEt'] s. *medallón pequeño de cordero*
Medallón se denomina a las piezas de carne y pescado cortadas en forma de medallón, es decir en tajadas más o menos gruesas pero de forma ovalada.

marinate v. *marinar, macerar* Sumergir o remojar pescado o carne, por ejemplo, en una mezcla de vinagre, vino, especias o hierbas, para suavizar y mejorar el sabor de las carnes.

mise-en-place voz. fr. [mIzan plaz] s. *Preparativos previos, preparación del servicio* Expresión francesa que describe las materias primas y otros suministros que se mantienen listos a la mano para el momento en que se necesiten.

nouvelle cuisine s. *nueva cocina*

patrons s. *comensales, consumidores* Cliente que por lo general frecuenta un restaurante.

papillote *A la papillote* Cocción en el horno de carnes y pescados, aderezados y envueltos en papel blanco engrasado o de aluminio. Se presentan en la mesa completamente envueltos o parcialmente descubiertos./ Adorno que se coloca en los extremos de las patas de pollo, pato, cerdo, cordero, que se prepara con un papel encerado o de aluminio enrollado alrededor y cortado en tiras como fleco.

poach v. *Escalfar*. Cocinar alimentos en líquido a una temperatura próxima a la ebullición, pero sin que ésta se realice. Se utiliza la cantidad de líquido necesario para que cubra el alimento.

Uso: Escalfar, según la RAE se refiere específicamente a hervir huevos sin cáscara.

Escaldar es más general, pues significa sumergir o bañar con agua hirviendo un alimento durante pocos minutos sin que se inicie la ebullición.

polyunsaturated adj. *Poliinsaturado*. Ácido grasos que tienen más de dos enlaces dobles. El hombre no puede sintetizar algunos de ellos, por lo que es indispensable que los obtenga de la dieta. Los ácidos grasos poliinsaturados son el linoléico y el linolénico. Son ricos en ácidos grasos los aceites de maíz, girasol, soya, algodón e hígado de bacalao. Además lo contienen la mayoría de los pescados y alimentos de origen vegetal, excepto el coco.

purée voz fr. [pyre'] v. Pasar alimentos por un colador o pasapurés, reduciéndolos a una pasta. También se llama

puré a ciertas sopas preparadas con hortalizas o legumbres, mezcladas con agua, caldo o leche.

restaurateur s. *Dueño o administrador de un servicio alimentario* Propietario de un restaurante. [restaurantero] Este último término no aparece en el DRAE.

oast v. *rostir* Asar o tostar, en particular pollo, al fuego en un horno grande y abierto. Uso: Popularmente se usa el término rostizar aunque el DRAE no lo registra.

roux voz fr. [Ru] * Rubio o base para espesar*. Preparación que sirve para ligar salsas y darles más o menos color. Es una mezcla de mantequilla y harina. [roux blanco, rubio o moreno] El DRAE no lo registra.

sauté [sote'] v. *Saltear*. Método rápido de cocción que consiste en dorar, en una sartén cualquier producto que requiera una preparación rápida a una temperatura considerable. Con este procedimiento se consigue formar en el alimento una capa externa dorada que aísla el interior del alimento e impide que salgan las sustancias alimenticias o jugo.

spa cuisine s. Cocina baja en calorías, dietética.

soak v. *Remojar*. Empapar o poner en agua u otro líquido un alimento durante un determinado período de tiempo. El remojo se efectúa para reblandecer o desalar alimentos secos como el bacalao, garbanzos, frijoles o ciruelas pasa. [sumergir]

steam v. *Cocer al vapor*

stock s. *Caldo* Líquido obtenido de la cocción de carnes, pescados u hortalizas con una cantidad importante de agua y aromatizado con vinos y hierbas. Se utiliza para preparar sopas, consomés y potajes.

stock reduction s. *caldo corto* Líquido obtenido del cocimiento de verduras y hierbas aromáticas que se ha dejado al fuego por un tiempo considerable para obtener un caldo concentrado. Se utiliza para preparar salsas. [mn. court bouillon]

spoilage s. *putrefacción* Condición o proceso de llegar a pudrirse. [deterioro, contaminación]

vegetable kabobs combo s. *brocheta de verduras* Combinación de distintos tipos de verdura en trozos incertados en una estaquilla, aguja o pincho.

CONCLUSIONES

La práctica de la traducción implica una experiencia muy enriquecedora para quien la realiza. El traductor se enfrenta con retos y dificultades que entre más complejos son más enseñanzas proporcionan. La presente **Memoria** ha enfocado diversos problemas que el traductor suele hallar cada vez que tiene un texto en sus manos. Por lo general, requiere fuentes teóricas específicas para tratar aspectos de una área determinada y no siempre halla material adecuado y aplicable a su diario trabajo. Por lo tanto, se desea proporcionar información amplia pero al mismo tiempo concisa y práctica de los aspectos desarrollados en esta memoria.

Para tal efecto, se abordaron tres temas que aportan ideas específicas sobre algunos problemas en el campo de la traductología y la traducción de textos sobre nutrición y gastronomía. En el capítulo I se contempla la presencia de términos en el texto original que si se traducen de manera mecánica utilizando el equivalente correspondiente ya conocido, se puede incurrir en formas anglicadas que deterioran el uso correcto y armonioso de las formas castellanas. El capítulo II, cuyo objetivo de mejorar estructuras al pasar de una lengua otra, va de la mano con lo anterior; en este apartado se hizo un análisis sobre la libertad que tiene el traductor para adecuar rasgos estilísticos y lexicales que favorezcan al texto. Por último, en el capítulo III se incursionó en una labor

lexicográfica con la elaboración de un glosario pertinente al campo de los servicios alimentarios. En resumen, las tres secciones de la memoria presentan material que resulta ser útil, claro y fácil de aplicar especialmente en textos de tipo informativo-expositivo.

Queremos destacar los **aportes** que este trabajo de investigación ofrece:

1. Para cumplir con el primer objetivo de brindar alternativas más castizas y variadas que reemplacen las formas anglicadas, se hizo una recolección de datos de distintas fuentes bibliográficas que provean la mayor cantidad de posibilidades que existen para evitar extranjerismos que interfieren en la naturalidad del español, y así contribuir a que el traductor tenga a mano variedad de opciones en el momento que las necesite.
2. Se recopilaron datos que sustentan la tesis de que el traductor tiene la libertad y el deber de reestructurar los párrafos y oraciones que así lo requieran y al mismo tiempo adecuar el léxico de manera variada, respetando el sentido de la versión original. Se hace hincapié en este punto pues se ha observado que el traductor novato, sobre todo y algunas veces el empírico temen, desligarse de la versión original. Esto provoca que se dificulte elaborar un producto de óptima calidad. Por consiguiente, se hace conciencia en el traductor de que es importante transmitir el mensaje de manera clara y precisa y evitar influenciarse por las características propias de la lengua de origen.

3. Existen términos equivalentes en español para el vocabulario gastronómico. Quizá se utilizan palabras en inglés y francés, para que denoten más prestigio y categoría al restaurante o negocio de comidas; sin embargo, no se está educando al consumidor para que emplee los términos que corresponden a nuestro medio. El que un término provenga de una lengua extranjera no implica que deba emplearse como tal en español; puede adaptarse según nuestra manera de concebir las cosas. *Bechamel*, por ejemplo, es una salsa blanca de origen francés, que se ha adaptado a la cocina costarricense, por lo tanto se le podría llamar salsa blanca. Lo mismo sucede con *hors d'oeuvre* que hemos observado en algunos restaurantes de Costa Rica. Este término se refiere a los bocadillos y bebidas que se consumen como aperitivos. Por respeto a quienes no saben lenguas extranjeras, y ante todo por protección al español, se podrían presentar en un menú una lista de platos en español y otra en la lengua extranjera que se desee; o si no, como menciona la ley N° 5899, artículo 1° de la Defensa del Idioma Español, "colocar en letra considerablemente más pequeña, su traducción a un idioma extranjero". Nuestro papel como traductores debe ser contribuir a proteger las lenguas con las que trabajamos y no depender tanto de las lenguas extranjeras.

Por último, deseamos hacer algunas **recomendaciones** que el traductor pueda considerar al momento de realizar una traducción:

a. Informarse y documentarse sobre el campo que va a traducir. Con tal propósito, se puede acudir a bibliotecas de instituciones públicas y privadas que faciliten materiales diversos como diccionarios, libros, revistas, periódicos y hasta películas que enriquezcan la labor reproductora y creativa del traductor. Una vez seleccionadas las fuentes óptimas de información, adentrarse en la lectura, comparar textos y buscar lo que en particular sea de interés en el campo de la traductología y el área que se va a traducir.

b. Acudir a especialistas en la materia que corresponda traducir para comprobar que los términos que se han seleccionado son los que se prefieren y en la práctica se utilizan. Al mismo tiempo, en la medida de las posibilidades contribuyamos a introducir, utilizar y defender palabras castizas para así purificar día a día la lengua española.

c. Elaborar un glosario en cada una de las áreas que se van traduciendo. En definitiva, un glosario constituye una fuente práctica de información y además brinda al traductor un profundo conocimiento de distintos tipos de terminología que se pueden ordenar, clasificar y emplear en futuras traducciones. Además, reunir modelos de distintos tipos de traducción que en determinado momento se necesiten para acogerse a esquemas que ya hayan sido establecidos.

d. Cultivarse en el conocimiento de nuestra lengua materna, sus características y su funcionamiento para así traducir

con naturalidad y soltura y no trastornar el equilibrio que existe en ella. Todo esto se logra con dedicación y esfuerzo, pero ante todo teniendo siempre una mente amplia y abierta al conocimiento de todo lo que existe a nuestro alrededor y a la aceptación de que podemos equivocarnos pero que también podemos corregir nuestros errores con la ayuda de quienes nos superan en conocimiento y experiencia.

San José, 24 de julio de 1995.

BIBLIOGRAFIA GENERAL

NUTRICION Y GASTRONOMIA

Arús, Elvira. *Diccionario Gastronómico Ilustrado*.
Barcelona: Ediciones Hymasa, 1982.

Bender, Arnold. *Nutrición y alimentos dietéticos*. Trad.
Sanz Pérez. Zaragoza: Editorial Acribia, 1977.

Coffman, James. *Gastronomía profesional para
establecimientos e instituciones*. Buenos Aires: Editorial
Glem, 1975.

Daigle, Alice. *Equipos de servicio de alimentación*. Canadá:
Colegio de Maisonneuve, 1987.

Dárdano, Carmen. *Planificación de Menús*. San José:
Universidad de Costa Rica, 1984.

Elías, Luis G. *Procesamiento, almacenamiento y valor
nutricional de los alimentos relacionados con la vida*.
Echeverría, Alfredo. *El arte de elaborar menús*. San José:
Cinde, 1994.

Eshbach, Charles. *Administración de servicios de alimentos*.
México: Editorial Diana, 1986.

Golunbic, Calvin. *Almacenamiento de alimentos. Depósitos y
almacenes*. Golunbic y Hamilton Laudini. Buenos Aires:
Ediciones Marymar, 1976.

Hodges, Carol A. *Culinary Nutrition for Foodservice
Professionals*. New York: Van Nostrand Reinhold, 1989.

Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Subirán.
"Vocablos técnicos". *Cuadernos de Nutrición*, II, 6
(1988), p. 4.

Jacob, Michael. *Manipulación correcta de los alimentos*.
Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 1990.

Jamieson, Michael y Jobber, Petre. *Manejo de los alimentos*.
México: Editorial Pax, 1974.

Longreé, Karla y Blaker Gertrud. *Técnicas sanitarias en el
manejo de los alimentos*. México: Editorial Pax, 1972.

Marín Herrera, Ester. *Manual de procedimientos, normas, funciones y equipos de los servicios de nutrición y dietética de hospitales.* San José: Caja Costarricense de Seguro Social, 1977.

Martínez, Jorge. *Dirección de alimentos y bebidas en hoteles.* México: Ediciones Limusa, 1985.

Moll, Steven. *Control en los servicios de alimentación y bebidas.* San José: Cinde, 1994.

Osborne, D.R. *Análisis de los nutrientes de los alimentos.* España: Ediciones Acribia, 1986.

Reynosa Ron, Javier. *Tratado de alimentos y bebidas.* México: Editorial Limusa, 1989.

Vargas Morera, Horacio. *Desarrollo de alimentos de alto valor nutritivo de posible aplicación al programa de alimentación y nutrición en Costa Rica.* San Jose: U.C.R, 1988.

Wilkinson, Jule. *Gastronomía Profesional: Almacenamiento y bodega.* Trad. A. Bottaro. Buenos Aires: Ediciones Marymar, 1975.

DICCIONARIOS:

Bender, Arnold. *Dictionary of Nutrition and Food Technology* London: Newes Butterworths, 1978.

Dahl, Crete. *Food and Menu Dictionary.* Boston: CBI, 1972.
Hodges, Carol A. *Culinary Nutrition for Foodservice Professionals.* Van Nostrand Reinhold, 1989.

Igoe, Robert S. *Dictionary of Food Ingredients.* New York: Van Nostrand Reinhold, 1983.

Organization for Economic Cooperation and Development. *Multilingual Dictionary of Fish and Fish Products.* London: Surray, 1978.

TRADUCCION Y AFINES

Haensch, G., L. Wolf, Ettinger S. y Werner, R. *La lexicografía: De la lexicografía teórica a la lexicografía práctica.* Madrid: Editorial Gredos, 1982.

García Yebra, Valentín. *Teoría y Práctica de la Traducción* Madrid: Editorial Gredos, 1989.

Martínez, Emilio. *Diccionario Gramatical de Dudas del Idioma*. Barcelona: Editorial Sopena, 1989.

Newmark, Peter. *Approaches to Translation*. Oxford: Pergamon, 1982.

-----A textbook of Translation. New York: Prentice Hall, 1988.

Nida, Eugene y Taber, Charles. *La traducción: teoría y práctica*. Madrid: Ediciones Cristiandad, 1986.

Orellana Marina. *La traducción del Inglés al Castellano*. Santiago: Editorial Universitaria, 1987.

Raders, Margit, Rafael Martín-Gaitero, eds. "Las dificultades actuales del traductor independiente en el mercado de la traducción". *IV Encuentros Complutenses en torno a la Traducción*. Madrid: Editorial Complutense, 1994, p.629.

Vásquez Ayora, Gerardo. *Introducción a la Traductología U.S.A.* Georgetown University, 1977.

Vivaldi, Martín. *Curso de redacción del pensamiento a la palabra. Teoría y práctica de la composición y el estilo*. Madrid: Editorial Paraninfo, 1982.

Wandruska, Mario. *Nuestros idiomas comparables e incomparables*. Madrid: Editorial Gredos, 1976.

DICCIONARIOS

Diccionario de Americanismos. Barcelona: Editorial Sopena, 1983.

Diccionario de frases célebres. Barcelona: Editorial Ramón Sopena, 1988.

Diccionario ideográfico polígloto. Trad. G. Medina. Madrid: Aguilar, 1960.

Onieva, Antonio. *Diccionario múltiple*. Madrid: Paraninfo, 1978.

Orellana, Marina. *Glosario internacional para el traductor*. Santiago: Editorial Universitaria, 1990.

Real Academia Española. *Diccionario de la lengua Española*. 24a ed. Madrid: Editorial Espasa Calpe, S.A., 1992. Dos tomos.

Robert, Paul. *Le Petit Robert1: Dictionnaire Alphabétique et analogique de la langue Française*. Montreal: Le Robert, 1986.

Santamaría, Andrés. *Diccionario de incorrecciones*. Madrid: Editorial Paraninfo, 1979.

Torrents Del Prats, Alfonso. *Diccionario de dificultades del inglés*. Barcelona: Editorial Juventud, 1976.

Zainqui, María. *Diccionario razonado de sinónimos y contrarios: la palabra justa en el momento justo*. Barcelona: Editorial de Vecchi, 1979.

ESPECIALISTAS CONSULTADOS

Alfaro, Silvia. 10 de octubre de 1994. Tecnóloga de alimentos, asesora de Restaurantes **Los Antojitos**.

Beeche, Vicky. 22 de setiembre de 1994. Colaboradora y asesora del programa de televisión **Cocinando con Tía Florita**.

Campabadal, Isabel. 18 de setiembre de 1994 Especialista en alta cocina y propietaria del Restaurante **Bijaua**.

Kramer, David. 10 de enero de 1994. Chef Ejecutivo del Restaurante del **Hotel Camino Real**.

Quirós, Grettel. 22 de julio de 1994 Licenciada en Nutrición, profesora en la **Universidad de Costa Rica**, asesora de servicios alimentarios en empresas y restaurantes.

CULINARY NUTRITION FOR FOODSERVICE AND MARKETING ISSUES PROFESSIONALS

Carol A. Hodges .

VAN NOSTRAND REINHOLD
New York

Chapter 6

FOOD CONSUMPTION TRENDS AND MARKETING ISSUES

Traditionally, restaurateurs have seen food trends come and go and products and customer preference change with amazing swiftness. Many of these trends emanate from within the industry itself. These movements influence eating habits across the country. An increase in health consciousness and worldwide travel have made many Americans more aware of the food they eat in terms of health and cultural diversity. Basically, consumers are more sophisticated.

For the food industry, keeping in tune with trends and influences can mean an increase in profits. Some food professionals categorize trends as crossovers; this means new relationships among different ethnic and regional foods, preparation techniques, ingredients, and flavorings. These relationships often result in new food concepts, usually combinations of established products and techniques, perhaps transported to new areas, adapted to meet new preferences, labeled by the industry, and finally promoted as the "new" by the media.

Today's restaurant patron is a more adventurous eater and a more demanding customer. Increasing consumer interest in foods that meet established nutritional criteria is affecting the food service industry, particularly the restaurateur. The importance of nutrition in the restaurant is signifi-

cant: it is part of a growing trend toward simple, good-tasting, fresh food. This trend is not going to disappear when media promotion declines, especially because of the increased awareness of the effects of diet on health. Neither restaurateur nor patron will totally ignore this relationship. Virtually any concept or style of cooking can be adapted if necessary to reflect scientifically established dietary recommendations without sacrificing taste or presentation.

Changes in Food Preferences and Eating Habits

Interest in the health aspects of food is no longer confined to "health food types" and those on medically restricted diets. Today, an increasing number of healthy Americans have made health-related changes in their eating habits and food preferences. Socioeconomic and life-style changes have also resulted in changes in food preferences and eating habits, and there has been a marked increase in eating out or purchasing prepared foods to eat in. In either case, some people are eating more food prepared by others than by themselves.

National Restaurant Association surveys indicate that the average individual eats out approximately 3.7 times a week and that nearly 80 million customer transactions occur in commercial food service establishments each day. The association estimates that 40 percent of the food dollar is currently spent away from home.

For some people—particularly businesspeople and others who travel frequently—as much as half their nutrition needs might be provided by the food service industry, primarily restaurants. A disadvantage for these people is that restaurant food selection may be limited, with choices being of less than desirable nutritional value. In fact, researchers at Cornell University found that overall nutrient intake was lower for those persons eating meals away from home (Bunch and Hall 1983).

However, consumers are changing food choices rather than their away-from-home eating habits. A Gallup survey conducted for the National Restaurant Association in 1986 found that six out of ten consumers had

changed their eating habits at home, basically to conform more closely to the dietary guidelines discussed in Chapter 3. The survey also indicated that four out of ten were changing away-from-home eating habits in a similar manner (National Restaurant Association 1986), by requesting that menu items be prepared without salt or added fat, for example.

A segmentation study conducted by the National Restaurant Association grouped similar types of customers to investigate how attitudes toward health and nutrition issues affect food choices. Four customer groups were identified. Although most people in the groups were aware of diet-health issues, study results indicated that in the restaurant, patrons acted differently according to their groups.

"Traditional" consumers ate out the most and ate the most fast food. Their behavioral descriptions revealed that they are meat-and-potatoes oriented: They eat whatever they like and are not particularly interested in the healthful qualities of food when eating out. Their choices at home reflect their choices out: regular soft drinks, white bread, steak. This group constitutes the primary market segment for the fast food industry.

The weight-conscious and health-conscious groups accounted for a large share of dining occasions in fine-dining and atmosphere restaurants. The groups differed in that the health-conscious showed less concern for calories than with nutritional content and avoided diet drinks, artificial sweeteners, and other calorie-reduced foods favored by the weight-conscious group. Both groups, however, looked for menu items low in fat, sodium, and calories. The weight-conscious group expressed a strong desire to eat out more often and for more restaurants to offer appropriate options.

A fourth group, the uncommitted, represented busy, on-the-go people with mixed attitudes and behavior. They listen to the issues but tend to have erratic eating habits, such as skipping meals and snacking, and exhibited no particular emphasis in menu selection (National Restaurant Association 1986).

It appears that consumers who are most interested in nutrition in restaurants tend to eat in those described as atmosphere or fine dining. This may become a limiting description because of the trend toward casual but upscale establishments that the same groups who eat in fine and atmospheric restaurants will also frequent. Since these people are extremely knowledgeable about the relationship between nutrition and health, restaurateurs in these categories will have to be knowledgeable about nutrition and translate

that knowledge to the menu mix in order to attract what may be a major portion of the clientele.

Most people, however, usually rely on a mix of food and dining experiences. For example, those who routinely choose fine or atmosphere restaurants for dinner may take their children to a fast food or family establishment once a week or eat lunch in a sandwich shop. Therefore, healthful menu alternatives in every type of operation would meet the needs of both occasional and regular patron groups.

Consider the fast food business. Even though a majority of customers may not express an interest in more healthful choices at point of sale, pressure from consumer advocacy groups and some individual consumers has encouraged some chains to provide ingredient information, to change cooking oils, and to offer salad bars. Fast does not necessarily have to be greasy, salty, or sugary. Good marketing strategy is revealed in efforts to accommodate all customers as much as possible within the concept/type of operation.

The major problems in restaurants, from a health standpoint, are foods that tend to be high in fat, saturated fat, cholesterol, sodium, and calories and the use of highly processed convenience items that may be high in saturated fat and sodium. Overcooking, cooking and holding/reheating, soaking, and other preparation methods also detract from nutritional value. The entire menu should emphasize good, fresh food prepared in a healthful manner—not just nutritious alternatives.

Consumers tend to pay more for products that reflect their personal concerns and interests: This can be accomplished by knowing your clientele, and individualizing menus by offering choices appropriate for them. Customers will return if the food is not only nutritious but tastes and looks good. Witness, for example, the success of the Spa Cuisine offered at New York's The Four Seasons restaurant. It accounts for approximately 35 percent of menu sales. For patrons, it offers an alternative that tastes and looks just as good as regular menu items. This helps contribute to a pleasant dining experience for both regular and special-occasion customers.

As more restaurateurs develop healthful menu items, it is important to remember that offering a choice is the key. The choices may be a few specific items, variations on a particular dish, or a completely separate menu. Therefore, the nutritional aspects of menu planning, as well as purchasing, preparation techniques, presentation, and marketing, are important operational considerations.

In another survey conducted by Gallup for the National Restaurant Association, 40 percent of those interviewed said they changed their eating habits when dining out by increasing, when possible, choices of fruit, vegetables, and whole grains or by decreasing choices of foods perceived to be high in sugar, animal fat, and salt (National Restaurant Association 1983). This survey was repeated in 1986, with the same statistical findings (National Restaurant Association 1986). As the price of meals increases, however, so do patron expectations in terms of freshness of ingredients, wait-staff knowledge of individual dishes, and kitchen flexibility in preparing special requests (National Restaurant Association 1982).

Restaurants responding to nutrition-related customer preferences may use several marketing approaches. They can emphasize freshness by mentioning regional foods and local products. Menu copy can indicate use of simpler, lighter preparation methods, announce an affiliation with a nutrition program or consultant, or state the availability of nutrient breakdowns on request. Healthful menu alternatives with nutrient analysis of key items might be scattered throughout the menu or listed on a separate menu or flier. Knowledgeable, accurate responses to customers' questions and requests are a vitally important adjunct to what appears on the menu.

In 1983, the Public Voice for Food and Health Policy issued a report, *Nutrition and the American Restaurant*, which described various restaurant nutrition programs in terms of case studies. Common structural components of these efforts were then described. It was found that restaurants present alternative menu items in various ways, dictated largely by the individual operation. But almost all of the efforts presented in the case studies included the following elements: emphasis on freshness and simple preparation methods; interest and commitment by the chef or restaurateur; a wait-staff training program; new arrangements with suppliers; and technical assistance from health professionals or participation in a health program. Consumer information about and marketing of healthful food alternatives included innovative use of menus, use of table tents, brochures and recipes in the restaurant, and media advertising or promotion through health organizations and consumer groups. Wait-staff training was seen as a very important element in communicating with customers and selling items (Public Voice for Food and Health Policy, 1983).

Most restaurant nutrition efforts are in response to customer demand. Concerns expressed by consumers with regard to foods they eat include the amount of fat, cholesterol, additives, processing, and sodium. The biggest

changes consumers are making, however, seem to be meat related (read fat and cholesterol) (Food Marketing Institute Conference 1986). There also seems to be a shift to consumers eating things that they perceive as good for them instead of just avoiding what is perceived to be bad. Food professionals can help consumers make appropriate choices by planning menus and using a variety of ingredients that reflect current health concerns. Offer choices within each menu category. Remember, the ultimate decision is up to the customer. The road to good nutrition is really a chain of events, and the food professional provides a crucial link.

In helping patrons make healthful choices, it is important to recognize what they are looking for in terms of both offering and selling healthful menu options. It is too costly to develop these items and too difficult in terms of freshness of the item to prep for only one or perhaps no orders. In addition, menu language and wait-staff training are crucial factors in selling these alternatives.

Healthful menu alternatives should be virtually indistinguishable from regular menu items in quality, taste, appearance, and price. For example, if the majority of patrons come to eat beef, offer a healthful beef alternative. There may be a chicken or fish item on the menu for those who prefer these meats to beef that might also serve as a healthful alternative. However, if beef is what customers are coming in for, it is in the restaurant's interest from a marketing standpoint to offer a beef dish lower in fat and sodium than regular menu items. This may be achieved by changing the cut of meat, portion size, preparation, or perhaps all three. Whether a restaurant is classical French, Tex-Mex, or regional American, options should be in step with the rest of the menu. Basic concepts should not be changed for healthful items. A spartan piece of dry-broiled fish with paprika and a lemon slice on top, for example, will not be appealing to someone who came for tacos or bistro fare or beef fillet in red wine sauce. Healthful menu items should closely resemble richer items visually and, especially, in taste quality.

Taste is as important as appearance, and, for most people, it is more important than nutritional qualities. A study of a family-style restaurant used three sets of menu language to describe a daily special. One time the special was described in terms of how healthful it was. Another time the description emphasized ingredients and preparation, thus indicating how it might taste (preparation also alluded to healthfulness). A third description

stated only that the dish was the daily special. Results of the study indicated that patrons selected the healthful special only when menu language emphasized flavor. For these customers, taste came first (American Journal of Preventive Medicine, 1987).

All this does not mean that unless food in restaurants is labeled as healthy, it is not nutritious. Many restaurants serve many items that meet criteria for being healthful. To do so may not involve a conscious effort but reliance on fresh, simple food. Even more elaborate dishes can be healthful. Sometimes it is what the customer adds that makes a dish less than desirable healthwise. Some menu items are not healthful, are not meant to be, and are enjoyed for what they are—a treat. This is fine, too.

It therefore pays to be attentive to general trends in terms of consumer preference and, importantly, to the needs and food choice patterns of particular customers. Patrons should be informed about specific healthful qualities of menu alternatives (this will be discussed in more detail under menu planning), and wait-staff should be instructed to communicate interest in the well-being of clientele. Personalization of a product is an important marketing tool—if it is promoted and carried out in terms of menu planning, freshness of product, careful attention to preparation, and balance and attractiveness of presentation.

To facilitate customer acceptance and sales of healthful menu options, remember the following suggestions:

1. Healthful menu alternatives should not be perceived as different in any way from popular, regular menu items—in taste, presentation, or cost.
2. Know customer preferences and tailor menu options to your specific target market.
3. Do not offer items requiring a separate mise en place—use ingredients prepped for regular items.
4. Try the marketing approach of repositioning two or three regular, popular items using healthful cooking techniques.
5. Wait-staff training and menu copy are important merchandising factors.

The bottom line is that no one approach works for all restaurants—concept, style, food, clientele and location influence the manner in which

nutrition is introduced to the operation. For patrons, healthful menu options can remove the burden of decision when ordering; remove the stigma of eating something healthful but "different"; and, for frequent customers, certainly influence the quality of that person's diet over a period of time.

REFERENCES

- American Journal of Preventive Medicine, 1987. Promoting the selection of healthy food through menu item description in a family-style restaurant. *American Journal of Preventive Medicine* 3 (3), 171-177.
- Bunch, K., and Hall, L. 1983. *Factors Affecting Nutrient Composition*. Ithaca, N.Y.: Cornell University.
- Fisher, M. F. K. 1971. *The Physiology of Taste*. New York: Alfred A. Knopf. (Translation of Brillat-Savarin's *Physiologie du Gout*.)
- Food Marketing Institute Conference. 1986. *Promoting Health in Today's Food Marketplace*. Washington, D.C.: FMI, March 17-18.
- National Restaurant Association. 1982. *Consumer Attitude and Behavior Study: How Consumers Make the Decision to Eat Out*. Washington, D.C.: NRA.
- National Restaurant Association. 1983. *Changes in Consumer Eating Habits*. The Gallup Organization, Washington, D.C.: NRA.
- National Restaurant Association. 1984. *Food Service Industry Pocket Factbook*. Washington, D.C.: NRA.
- National Restaurant Association. 1986. Nutrition continues to affect restaurant choices. *NRA News*, June/July, pp. 35-38.
- National Restaurant Association. 1986. Remarks presented at research conference, Chicago, Ill.
- Public Voice for Food and Health Policy. 1983. *Nutrition and the American Restaurant*. Washington, D.C.: Public Voice.
- Stratton, B., and Schlossberg, H. 1986. Color us nutritional. (Fast Food) *Restaurants and Institutions Magazine* 96 (19), 151-154.

Chapter 7

DEVELOPING HEALTHFUL MENU ALTERNATIVES

At a food conference, a speaker chose Nutrition for the Upscale Restaurant as a topic. The program description promised a how-to formula for an exciting menu that was nutritionally balanced. At first glance, it sounded great. But in reality, it was like promising a quick and easy way to lose weight. Unfortunately, there is no single sure-fire formula for creating a successful (in terms of sales percentages), nutritionally balanced alternative menu for all operations.

As discussed in Chapter 6, a menu is dictated by many factors, including concept, clientele, budget, personnel capabilities, equipment, and season. The important thing to remember is to use selected nutrition guidelines that meet the perceived needs of customers and can be realistically implemented within the scope of the operation.

The most difficult aspects of initiating healthy menu alternatives are: (1) defining a nutritional philosophy (will the menu reflect a general healthful/fresh approach; or will it follow specific guidelines such as those of the American Heart Association; or will the approach be targeted, such as low calorie); (2) developing or obtaining a set of nutritional guidelines that reflect the philosophy; (3) developing recipes that meet the guidelines; (4) training kitchen and dining room staff; and (5) communicating the message to the public. When challenged with developing recipes that meet nutri-

tional guidelines, cooks usually enjoy the creativity involved in substituting ingredients or devising preparation techniques to reduce fat, sodium, and so on. The key is to have a set of nutritional guidelines and motivate staff to follow them accurately for designated menu items.

Motivation comes from understanding the relationship between diet and health, realizing that healthful cooking need not be restrictive (classically trained chefs traditionally use many ingredients reduced or omitted in healthy menu items), and taking pride and pleasure in presenting attractive, good-tasting, yet healthful food. Implementation requires in-house training and follow-up.

Restaurateurs often seek help in choosing appropriate nutritional guidelines and evaluating products to see if they conform to those guidelines. Guidelines range from general ones, such as following the Dietary Guidelines with a statement to that effect on the menu, to specific ones, such as nutrient calculations for specific dishes or a computerized nutrient printout for the entire menu. Or they can fall somewhere in between, such as offering a fixed price menu of 500 calories in which fat accounts for no more than 20 percent or stating that foods are cooked in vegetable oil without added salt. The options are vast. This is why it is important to work within the framework of the existing operation, if successful, and needs of the clientele as revealed through formal or informal in-house market research.

A safe way to start is to choose existing dishes that are low in sodium, fat, and cholesterol, and identify them on the menu. Then, choose a few other dishes that are familiar to your patrons and modify them slightly. Next, develop new dishes, and so forth. It has become chic to offer an alternative cuisine. But remember, not everyone eating out is going to be health conscious or diet restricted. Choice is the key. And the more closely the healthful items resemble the regular menu, the greater their acceptance will be.

Menu Terminology

At this point, a word about menu terminology is needed. Currently, healthful menus or menu item alternatives may be described as "lite," "alternative," "fit 'n healthy," "spa" (Spa Cuisine™ is a trademark of The Four

Seasons restaurant in New York), and the like. What do these descriptions really tell the customer? Because the term "lite" has customer appeal, many restaurants are adding "lite fare" to their menus. These items, however, may not meet health-related criteria in terms of low fat, low calorie, low sodium, and so on. When some "lite" menu items, such as three-egg omelettes, overstuffed deli meat sandwiches with potato chips, and quiche, cost the same as regular items such as baked scrod with vegetables, it is tempting to ask, what is "lite?"

Contradictions abound. Ideally, all food should be carefully prepared, using fresh ingredients when possible. But it is not. There are, however, appropriate ways to designate menu items that meet nutritional criteria. Dishes can be flagged and a brief, descriptive statement can be inserted at the bottom of the menu. Or a flier or separate menu can be used. Perhaps menu copy for the dishes can suffice as the clue that the item is low-fat or otherwise healthful. Descriptive terminology would then become an important consideration in menu planning, with use of terms such as poached, or finished with wine, stock reduction, and herbs, or whatever statement best describes ingredients and preparation.

Ways to express nutrient values with menu mock-ups using symbols, statements, and nutrient breakdown are illustrated in Figures 7.1 through 7.4 on the following pages.

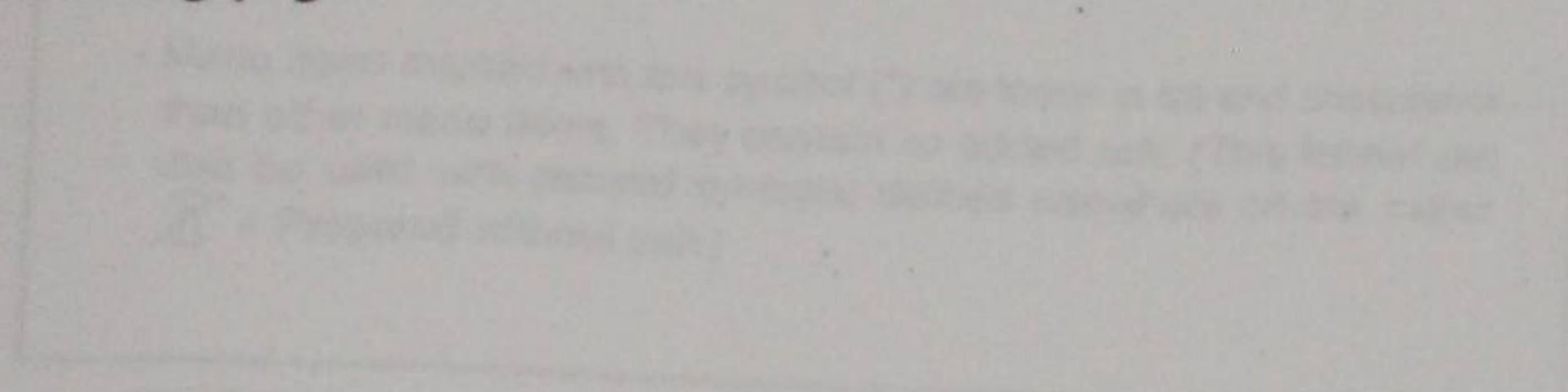


FIGURE 7.1 Alternative menu items illustrated with symbols and statements.

APPETIZERS

•

ENTREES

• _____

• _____

Ⓢ _____

•

DESSERTS

• _____

• _____

• Menu items marked with this symbol (*) are lower in fat and cholesterol than other menu items. They contain no added salt. (This format can also be used with pictorial symbols, defined elsewhere on the menu:
 Ⓢ = Prepared without salt.)

NOTE: This format could also be used if participating in a program by replacing the * or Ⓢ with the program logo and replacing the general statement with program guidelines.

FIGURE 7.1 Alternative menu items indicated with symbol plus statement.

DINNER
Tuesday

•

•

This menu offers selections which have been prepared to reduce fat, cholesterol, sodium, and calorie content. © Choice of an appetizer, main course and dessert, total 500 calories or less. ©

NOTE: This menu statement could be worded to omit the calorie information (©); or to omit the general statement (©) and include more detailed nutrient information.

FIGURE 7.2 Separate alternative menu with statement.

SALADS

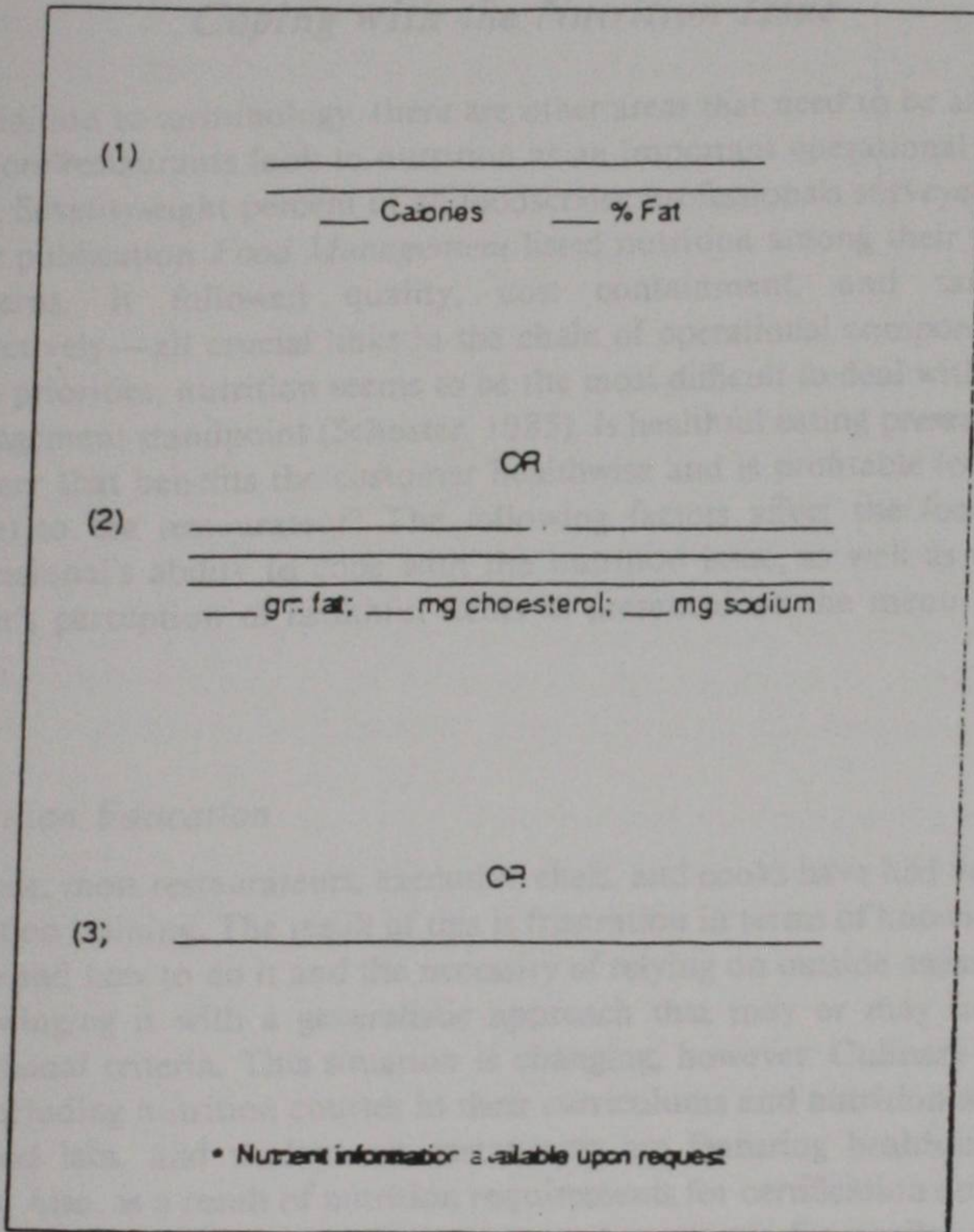
- ITEM (DESCRIPTIVE COPY)
- _____ (_____)
- _____ (_____)

PASTAS

- ITEM (DESCRIPTIVE COPY)
- _____ (_____)

<p>MEAT</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>ITEM</u> (<u>DESCRIPTIVE COPY</u>) _____) _____) 	<p>SEAFOOD</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>ITEM</u> (<u>DESCRIPTIVE COPY</u>) _____) _____)
---	--

FIGURE 7.3 Healthfulness of menu items implied in menu copy.



NOTE: The above illustrates 3 methods of providing detailed nutrient information:

- (1) expressed as numbers and/or percents
- (2) expressed as weights
- (3) nutrient information available as separate printout

FIGURE 7.4 Alternative menu items with nutrient information provided.

Coping with the Nutrition Issue

In addition to terminology, there are other areas that need to be addressed as more restaurants look to nutrition as an important operational component. Seventy-eight percent of all foodservice professionals surveyed by the trade publication *Food Management* listed nutrition among their top four concerns. It followed quality, cost containment, and sanitation, respectively—all crucial links in the chain of operational components. Of these priorities, nutrition seems to be the most difficult to deal with from a management standpoint (Schuster, 1985). Is healthful eating presented in a manner that benefits the customer healthwise and is profitable (or worthwhile) to the restaurateur? The following factors affect the foodservice professional's ability to cope with the nutrition issue, as well as the customer's perception of healthful items as presented on the menu and the plate.

Nutrition Education

To date, most restaurateurs, executive chefs, and cooks have had very little nutrition training. The result of this is frustration in terms of knowing what to do and how to do it and the necessity of relying on outside assistance or just winging it with a generalistic approach that may or may not meet nutritional criteria. This situation is changing, however. Culinary schools are including nutrition courses in their curriculums and nutrition activities in food labs, and student-run restaurants are featuring healthful menu items. Also, as a result of nutrition requirements for certification developed by the American Culinary Federation and proposals for similar requirements by other professional culinary organizations, there are now professional studies and continuing education courses in nutrition. The American Heart Association offers nutrition education for restaurateurs participating in AHA programs. This new educational emphasis on nutrition in restaurants and in culinary schools probably will ease the burden for many managers and chefs who are planning and developing menu items to meet selected nutritional criteria.

Even with nutrition education, though, it is important for those chefs in the field to keep abreast of changes in food-related nutrition issues through

professional associations and publications. Trends may develop slowly, but nutrition recommendations can seemingly crop up overnight. Food professionals must keep pace with a rapidly growing and changing body of information on topics such as cruciferous vegetables, fiber, calcium, omega-3 fish oils, monounsaturated fats and so forth. Fortunately, restaurant trade journals have beefed up coverage of nutrition issues.

Menu Alternatives

Another consideration is how much time should be devoted to developing menu alternatives and how should they be represented on the menu. Many restaurant menus meet all criteria for healthy eating through simplicity—the use of absolutely fresh ingredients and uncomplicated preparations. In such cases, nutritional information may not need to be offered because the quality and healthfulness of the food can be seen on the plate. Ambitious nutritional aspirations and complex food, however, can present a real challenge.

First of all, it is difficult for a chef to work within the confines of a menu that tells customers they are getting *x* number of calories, *y* grams of fat, and so on. Cooks learn to taste and adjust seasonings and correct items that are not quite right. Techniques other than swirling butter into a sauce to finish it or adding salt or cream to achieve balance have to be developed. It may become necessary to rethink preparation techniques, flavoring sources, and ingredient compositions. The *nouvelle* movement produced some spectacular creations, as well as some bizarre combinations. The same could occur when developing an alternative cuisine. Fortunately, with a new emphasis on simple cooking and less fussed-over food, the new alternative cooking may escape this pitfall. Of the three major elements of a cuisine—ingredients, technique, and flavor—the last seems to be the most elusive when developing tasteworthy, healthful dishes.

Accurate Representation of Dishes

A potential area for concern is the temptation to cheat. There are “lite” menus that are not really light. A low-calorie dish does not necessarily mean it is also low in sodium or cholesterol. That healthful dish may actually

contain ersatz ingredients. It is important to think through nutritional goals in terms of menu language carefully. If a restaurant offers a printout of many nutrients, the meal or dish must match it. If the menu states that a dish has x number of calories or y percent fat, then so it must.

Become aware of federal and local laws related to documentation for nutrition claims. Many local jurisdictions have written truth-in-menu clauses into local health codes. Nutritional breakdowns on menus should cite the source of information. Never make a menu statement that is not accurately represented in the food it describes.

How is nutritional information presented in terms of menu design? First, goals must be chosen in terms of clientele, staff abilities, and so forth. When these are established, the menu must present them in a straightforward, accurate manner. The approaches vary. Some restaurants focus on the calorie content of the food, for example, a restaurant with a spa-type cuisine that lists a half-dozen spa entrees and makes a statement that spa-type cuisine is 400 calories or less. Other menus might inform customers that food is prepared with little fat, no salt, and fresh ingredients. Hilton Hotels developed a Fitness First menu to go with their fitness program for traveling executives. The menu emphasizes calories but uses the word "about" to allow for flexibility in terms of ingredient changes and substitutions; a menu item would read "about x calories." Other restaurants give complete descriptions of each dish, detailing ingredients and preparation methods which allude to its healthfulness.

Many restaurants focus on food items that are classified as light or "lite"; nevertheless, their menus might indicate that the customer talk to wait-staff regarding items that *are* actually low in fat, sodium, and so on. Depending on a customer's specific needs, this may lead to adaptation of the light food item or even the use of an entirely different dish. The point to be made is that words such as light can be meaningless in terms of giving customers a clue as to nutritional content. Perhaps the term is used to signify smaller portions or simple preparation. It also can be misleading because customers equate light with certain nutritional characteristics in terms of calories or fat, for example. A seemingly light dish made with high-fat ingredients, such as a mousse or a butter-finished sauce, would not necessarily be light in terms of calories or fat. Light is ambiguous. Be straightforward with menu statements.

Some restaurants affiliate with diet or health and fitness programs, thereby agreeing to conform to their guidelines and, in some cases, stipula-

tion of ingredients or substitutions. Negative feedback from the kitchen can result from narrow ingredient restrictions. Allowing flexibility in terms of foods and ingredients seems to be a more successful approach. Menu items that conform to program guidelines are usually flagged, and a statement identifying the program and its guidelines appears on the menu. Most program guidelines, like those of the American Heart Association, focus on decreasing fat, saturated fat, cholesterol, and sodium.

Many alternative menus, menu items, nutritional criteria, and statements are general or focus on what might be called the major components of food as they relate to cooking—amount of saturated fat and cholesterol in food and added during preparation, or salt added, for example. Others go into more detail, citing additional information on vitamins and minerals. It can involve considerable work on the part of a restaurant to determine which macro- and micronutrients are important to emphasize on the menu in the context of the type of food offered, to develop and calculate recipes, and to reproduce these exact calculations accurately in terms of food preparation methods, variability of ingredients, staff monitoring, and so forth.

Some restaurants analyze all menu nutrients, A to Zinc, and offer a printout of the information. This is a commendable effort, but one might question its feasibility in most restaurant settings, its necessity healthwise, and its usefulness to customers. It leaves no room for flexibility in terms of substituting green beans for broccoli that did not look good or in a preparation technique. Some preparations are variable: the amount of flour varies when making pasta, for example, due to humidity and other factors.

Culinary students learn the importance of weighing ingredients. Calculating nutrients can be excellent training also. They develop a feel for preparing nutritionally balanced meals and an eye for ingredient selection in terms of weights, sizes, and proportions. But do these calculations please patrons?

The National Restaurant Association has concluded that customers are not looking for this type of information. People looking for healthy food do not necessarily want to see numbers (Gindin 1984). They do, however, want to feel that the restaurant cares about the healthful qualities of the foods. This seems to indicate that a general statement about the ingredients is beneficial and practical for both the restaurateur and the customer. A general statement or a percentage can be more easily visualized. A statement that a menu item "Contains less than 30 percent of total calories as fat, in accordance with American Heart Association recommendations."

for example, is more meaningful than "contains x grams of fat." One would need to know total calories in the item as well as the number of calories per gram of fat to determine the proportion of fat in that item. Most people will not be up to that mental arithmetic.

When designating calorie content of an alternative menu, keep in mind that the 600-calorie meal may be fine for one diner and may even approximate a third of their daily intake. For the person's companion across the table, however, this number may be way over or under, depending on what they ate before, plan to eat later on, and of course, individual requirements. It may be best to offer a calorie range for items in each menu category and then let customers tally their own. Also, remember that many patrons will order the low-calorie meal and then have a rich dessert.

Nutritional status is determined by the nutritional quality of the diet over a period of time. This is best addressed by an overall focus on a variety of foods, consumed in moderation. Normal, healthy individuals who follow the general advice in the Dietary Guidelines and choose foods from all of the food groups should not have to analyze in detail the nutrient content of every meal they consume to remain healthy. Nor should restaurants have to do this.

Restaurants should follow current, scientific guidelines in terms of reducing the amount of fat, saturated fat, cholesterol, and sodium in the foods they serve, then look to the four food groups to give patrons a balance of micronutrients and fiber. If all away-from-home food were prepared according to these principles, using fresh, minimally processed ingredients, the health of the eating-out public would improve immensely.

If, in the competitive race for the healthy food dollar, nutrient printouts for menu items become a marketing tool, they will detract from the emphasis on healthy dining and may even temporarily dampen the food-as-health trend. It is important for food professionals to be aware of diet-related health issues and to know which groups of foods are good sources of major nutrients and which food components should be used sparingly. This knowledge should be built into a balanced menu mix that offers patrons a choice. Then it is up to customers to select foods from that menu to fulfill their personal dietary needs.

A possible problem area lies within nutritional analysis itself, however simple it may be. Many of today's trendy or regional ingredients have not made it into computer software or printed nutrient data sources. Further,

these resources do not reflect diverse preparation methods and variable recipes. Therefore, any analysis is an approximation. If, for example, a person watching sodium intake ate a dish containing prepacked sun-dried tomatoes and the sodium content of the dish was calculated without the tomatoes because they were not in the database, the analysis (or a guess) would not reflect the true sodium content of the recipe.

Regional Preferences and Availability

Other concerns for large operations or chains doing a specific alternative menu is regional food preferences and availability of ingredients. It may be better to develop individual site, rather than corporate, healthful menus, using products available in each location that reflect regional food preferences.

In summary, most restaurants would be better off developing a generalized set of guidelines that reflect current health concerns and looking at the large picture rather than focusing on details such as multiple vitamin and mineral analysis. One does not need to obtain 100 percent of the RDA for every nutrient every day, let alone in one meal. Several national health groups have issued guidelines on optimum amounts of fat and sodium in the diet. This advice is easy to apply in the kitchen by changing cooking oils, reducing the amount of cooking fat used in preparation or accompanying sauces, removing skin from chicken, substituting herbs for salt, and so forth. A statement that marked menu items conforming to specific established guidelines would suffice. Think of nutrition guidelines in terms of product selection, cooking techniques, and menu balance. Positive statements such as "Contains less than 700 calories and is prepared with fresh local ingredients using a minimum of fat, no saturated fat, and no added salt" would satisfy most patrons that the food was prepared with their welfare in mind.

Providing Nutritionally Balanced Meals

Food service personnel are not responsible for patrons' selections in terms of a balanced diet. But it is their responsibility to offer a choice of items that make it possible for customers to eat a healthful meal. As commercial

foodservice provides for a greater percentage of the public's nutritional needs, the professional's responsibility with respect to the menu increases. This is at the root of the current issues concerning nutrition in restaurants — with more people consuming more foods prepared outside of the home, foodservice operators are placing more importance on the nutritional considerations of menu planning and recipe development. This is particularly evident in the fast-food industry, where in the past it has been difficult to select a meal that meets the Dietary Guidelines. With more individuals relying on fast food and its inroad into college, school, and highway food operations, however, it is encouraging to see some companies including more healthful menu items. Foodservice operations that provide individuals with most of their food, such as in nursing homes, hospitals, prisons, and schools, have an increased responsibility to provide nutritionally balanced meals.

Menus and Marketing

A restaurant's menu is its primary merchandising medium. It reflects both food philosophies and policies, and it is through the menu that customers' images of the operation are formed. This is why restaurant nutritional guidelines should be carefully thought through and accurately represented both on the menu and in the food.

Menu composition, however, has changed. The traditional French-inspired order of appetizer, soup, entree with vegetables, salad, dessert, and coffee is on the wane. Both the number of courses and selections within courses have decreased on most menus. And there is the trend toward customer "grazing" through a menu, choosing items randomly in a sequence that suits an individual's whim. This makes the nutritional aspects of balancing and coordinating selections within each course trickier. Do nutrition-conscious patrons want a fixed menu with choices and nutrient description? Or do they want to pick and choose and deal with the nutrient composition themselves? There is an increase in short, two- to three-item, single-choice menus and menus that list items by the type of food rather than course, that is, pizzas, pastas, fish, meat, grilled items and so forth.

When thinking about incorporating nutrition in the menu, a market analysis is essential. How nutrition oriented is the clientele? What is the present style? How can specific menu items be adapted within the limits of the production capacity of the kitchen? If patrons rely on the restaurant frequently, then healthful alternative(s) should be changed daily. Popular items can draw patrons back; perhaps one or two standard alternative items would appeal to transient and repeat customers alike.

From a sales perspective, it is best to keep the number of alternative items in proper proportion to the rest of the menu items. If the menu features six entrees, begin with two alternatives. Some customers will not switch to the alternatives right away, even though they indicated an interest. Many restaurants have spent time and money developing healthful alternatives only to find they do not sell, perhaps because of lack of patron interest, taste, or attractiveness of the foods. Remember, alternatives should closely resemble other menu items and should taste good. Steamed halibut wrapped in lettuce leaves may not sell in a steak house, but a grilled petite tenderloin and vegetable kabobs combo with baked potato chips probably will. The bottom line is that the nutritious alternative menu or menu items respect the preferences of customers and at the same time reflect current trends in the market.

Statistics on portions sold will disclose patron preferences, but in the case of alternative items, they will not indicate whether the items were or were not popular because of interest in health, taste, appearance, or all three. Where nutrition is concerned, it is important to distinguish between interest in nutrition and healthful eating and appeal in terms of taste and appearance (*American Journal of Preventive Medicine* 1987).

Other factors that might influence the sales of healthful offerings are season and time of day. People living in a changing climate tend to choose differently in the summer than in winter. Customers on the go, such as at noontime and before and after the theater, may tend to order less food than those who have settled in for the evening. Pricing is important, too. People tend to pay more for something that is tailored to their needs. They will not pay for a dish that is perceived to be of less value in terms of quantity or quality. Freshness, flavor, and presentation are of utmost importance. Menu accuracy is a must. If an item is described as cholesterol-free, a person under such dietary restrictions must trust that statement. If someone in the kitchen uses butter instead of margarine, the menu has become misleading

and inaccurate. The Environmental Health Administration in Washington, D.C., has developed Accuracy in Menu Language Guidelines for the Food-service Industry. Where nutrition is concerned, inaccurate representation could, over the long run, adversely affect someone's health.

REFERENCES

- American Journal of Preventive Medicine*. 1977. Promoting the selection of healthy food through menu item description in a family-style restaurant. *American Journal of Preventive Medicine* 3 (3), 171-177.
- Erdman, J. W. 1979. Effect of preparation and service of food on nutritional value. *Food Technology* 33 (2) 38-74.
- Gindin, R. 1984. Menus for the active generation. *Restaurant Business* May, 166.
- Green, E. F., Galen, G., and Drake, F. 1978. *Profitable Food and Beverage Management: Operations*. Rochelle Park, N.J.: Hayden.
- Kotschevar, L. 1975. *Management by Menu*. Chicago, Ill.: National Institute for the Food Service Industry.
- Livingston, G. E., and Chang, C. M. 1979. Food service operation, design for nutrient retention in foods. *Food Technology*; 33 (3) 32.
- Miller, J. 1980. *Menu Pricing and Strategy*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Schuster, K. 1985. You, the foodservice professional. *Food Management* December, 51-57.

Chapter 8

NUTRITIONAL ASPECTS OF RECIPE DEVELOPMENT

Purchasing, Storing, and Preparing Foods

The nutritional quality of the food that ends up on the consumer's plate is affected by every stage at which it is handled, from farm/producer to kitchen. If a food product is not fresh when it is purchased or deteriorates as a result of storage and handling procedures, its nutritional quality will be poor. Nutritional quality is only as good as the quality of the food product.

Sometimes less than optimal quality products do go into food preparation. Reasons given are that it does not matter if it is going to be cooked, or nutrients will be lost in the kitchen anyway, so why buy peak products. High nutrient quality foods, however, can and should be a goal in the kitchen. That is the subject of this section. Nutrition aside, the current emphasis on simple cooking techniques and food close to its natural state will make it difficult to mask less than optimum quality food products.

Storage and cooking procedures affect the nutrient content of foods. Farmers produce and send food to the market, and the rate at which distributors move the foods through the marketplace affects the nutrient content. By the time foods reach the kitchen, some nutrients have been lost. This applies to both processed and fresh foods. More nutrients may be lost

when the food is stored, prepared, and served. Physical loss occurs when parts of foods are removed, such as in trimming vegetables. Chemical loss comes from changes in structure of plant or animal tissue due to storage time, temperature, light, humidity, and exposure to temperature and water in preparation. The significance of nutrient loss depends on the extent of the loss and the importance of the food as a source of a particular nutrient(s).

The length of time raw vegetables are stored, as well as the temperature and humidity of the storage area, affect nutrient retention. Freshly harvested vegetables have more vitamins than stored ones. Fruits and vegetables require high humidity and low temperatures. If canned fruits and vegetables are used, the longer the storage period and the higher the storage temperature, the greater the nutrient loss. Drained solids in canned vegetables contain about two-thirds of the soluble nutrients and the liquid contains the other one-third. If storage means freezing, remember that quality and nutrient content will deteriorate at temperatures higher than -18°C (0°F). Even at 0°F , losses occur over time. Thawing and refreezing not only adversely affect nutrient content, but increase risk of spoilage. Temperature also affects fresh and dried eggs. When refrigerated, they retain nutrients well. At room temperature, however, nutrient loss occurs, particularly for dried eggs, which can lose up to one-third their vitamin A in 6 months. Higher temperatures accelerate losses (USDA 1983). Light affects many foods. It speeds rancidity in fats and oils and can reduce thiamin and riboflavin content of foods containing these nutrients if the food is not properly packaged.

During preparation, trimming can affect the nutrient content of vegetables. Leaves, for example, are rich in many nutrients. These nutrient losses can be recovered to some extent by putting trimmings into a vegetable stock or soup base. Also, cutting exposes surface areas, and both air and heat hasten the destruction of vitamin C. Therefore, prepare vegetables as close to cooking and service as possible; the more intact the produce, the greater the nutrient retention. See how larger pieces fit into the presentation. Use sharp knives—bruising fruits and vegetables hastens loss of vitamins A and C. When preparing vegetables, wash them quickly and thoroughly to remove pesticide residue. The longer food is soaked in water, the greater the nutrient loss. (Trimming fat from meats, on the other hand, is recommended to reduce the amount of saturated fat.)

The amount of nutrients in cereal products depends on what is left after milling, what nutrients are added, and how the product is cooked. The process of using large quantities of water, draining off the water and rinsing wastes nutrients. Most packaged grains are clean; however, some imported packaged grains as well as bulk grains should be washed to remove dirt and impurities. Washing rice before cooking can cause a 25 percent loss of thiamin in regular rice and 10 percent in brown rice. This loss is unfortunate for persons for whom rice is a dietary staple. Cooking causes little nutrient loss from ready-to-cook breakfast cereals. Thiamin content can be preserved by not overbaking grains and limiting the area exposed to heat (USDA 1983).

Cooking losses in meats are primarily in the form of water, which evaporates or goes into the drippings. Protein losses are minimal. Some thiamin and vitamin B₆ are lost — the more meat is cooked, the greater the loss. This is not an indication to eat very rare or raw meat, however, that entails its own risks.

A general rule is the lower the temperature and the shorter the cooking period, the less nutrient loss. This is reflected in the low nutrient losses when cooking eggs, which require these conditions.

Three major factors in preserving nutrients when cooking vegetables include little surface area (cut surfaces), short time period, and as little water as necessary. The smaller the amount of water, the more B vitamins and vitamin C are retained. Stir-frying and steaming (if the time is short) are good methods to preserve these nutrients. Also, baking root vegetables in their skins results in significant increase in vitamin retention over peeling, cutting, or boiling. Remember, holding and reheating cooked foods, particularly vegetables, causes additional nutrient loss, particularly vitamin C.

Vegetables are most vulnerable to nutrient loss and changes during cooking. Factors to consider include utensils and color changes. Deeply scratched copper utensils can result in loss of some nutrients, including vitamin C. Cast iron, on the other hand, can add beneficial amounts of iron. Loss of color in green vegetables results in olive drab. When vegetables are overcooked, the cells burst, releasing acid that reacts with the magnesium in the chlorophyll (the green coloring). The result is pheophytate, a substance that absorbs light differently and gives the characteristic olive color, which is very unappealing. Yellow and orange pigments are carotenoids. They are soluble in water but do not change color in an acid or alkaline medium. Red

and blue colors are from anthocyanin pigments, which are soluble in water and become bright red in an acid medium and blue-gray in an alkaline environment. Witness how wine or vinegar, for example, keeps red cabbage attractive. White vegetables contain anthoxanins, which change to yellow in alkaline environments. Therefore, vegetables, one of the most important sources of a variety of nutrients, are fragile in terms of appearance and nutrient retention in cooking and handling. Brightly colored, crunchy vegetables have taste, texture, and appeal. They also give patrons a bonus nutrition-wise. Become aware of timing when cooking vegetables so they are crunchy but not raw.

Because of the similarity of many food products, substitutions are often made. These substitutions may be due to nondelivery, availability, merchandising considerations, or price. When such substitutions are effected, be certain these changes are reflected on the menu. Common substitutions that affect nutrition content of the foods include ice cream/ice milk, powdered/fresh eggs, milk/skim milk, whipped topping/whipped cream, tropical oil/corn or safflower oil, cream/half and half, margarine/butter, nondairy creamers/cream or milk, ground beef/ground sirloin, capon/chicken, standard/premium ice cream, noodles/egg noodles, cheese/processed cheese food, cream sauce/nondairy cream sauce, stock from scratch/commercial base, seafood analogs (surimi)/fresh seafood, salad dressing/mayonnaise, sour cream/yogurt (Massachusetts Restaurant Association 1978).

Modifying Recipes

Volumes can be written about the various ways to develop or modify recipes to reduce fat, saturated fat, cholesterol, sodium, sugar, calories, or whatever other food components warrant adjusting. Some books contain pages of suggestions for changing cooking techniques, substituting ingredients, and enhancing flavors when salt is omitted. Some even designate specific herbs and spices for certain foods, as if the only herb that can be used with tomatoes is basil! It is fine to share recipes, flavorings, and techniques that have produced good results. But since the possibilities are vast and trends keep techniques and food/flavor combinations in constant

flux, this section will offer general suggestions or guidelines that have dietary significance for particular food products and techniques as used in the kitchen which are applicable to all items, whether a sandwich or an upscale entree.

For instance, fat and sodium may be simple issues to deal with in stocks and soups, but when those stocks are used in sauces, reducing fat content becomes more complex. Sometimes change is not the major factor, portion control is. And sometimes additional food items may be used to enhance simply cooked foods such as vegetable jams, inventive chutneys, salsa or vegetable purees in sauces. This involves change only by addition, such as poached tuna with a red bell pepper, onion, and garlic jam. For cooks, developing and modifying recipes beyond classical boundaries to create healthful concepts can be an exciting challenge. For example, replacing heavy cream with low fat ricotta and egg whites in a seafood terrine may not produce an acceptable product the first time, nor the second. But that is how the process of developing recipes works. It is an ongoing process of adjusting, tasting, and learning. This is true for any style of cooking, whether it is classical French, Chinese, American, Tex-Mex, or "spa." Many of the new alternative menus have borrowed from ethnic and regional cuisines such as the American South, Southwest, and West Coast. French, Italian, and Oriental techniques and seasonings have had a large influence. Techniques, ingredients, and flavorings are combined in a crossover to produce a new cuisine that is actually the sum of many long-established elements.

Anatomy of a Healthful Recipe

The benchmark of nutritious alternatives is the healthful changing of a dish (often referred to as "lightening") by reducing ingredients, substituting alternative ingredients, and adapting or changing cooking techniques. Sometimes simplicity, that is, using absolutely fresh products and uncomplicated, straightforward preparations, is the method. Many restaurants, in fact, have long been preparing food this way, whether or not they make a nutritional statement. Grilling, for example, seems to be synonymous with healthful cooking and good, simple food.

If health is seen as a major marketing tool, "spa" will become trendy.

before its basic premises become ingrained in all cooking—using a minimum of fat, emphasizing mono- and polyunsaturated oils, reducing added salt, seeing smaller portions of individual foods as good rather than as not giving enough for the money, and reemphasizing foods that have been in the back seat, so to speak, such as different grains and plebeian vegetables. A firm training in culinary techniques or a good deal of cooking experience is a must for experimenting with healthful food alternatives. Many culinary schools, including the Culinary Institute of America, are providing specialized training in healthful alternative cooking along with classical training.

As with *nouvelle*, a cooking health trend could result in some bizarre food combinations. In experimenting with techniques, liberties are being taken with cooking terminology. Dry sautéing and sautéing in a nonstick pan or a pan barely brushed with oil are popular techniques. When the term sauté is used to describe food that is literally boiled in a small amount of stock, wine, water, and so on, however, it is misleading, particularly on menus. The difference between the classical method of searing food in a small amount of hot fat and boiling it in a liquid (no matter how quickly) is apparent in the taste, texture, and appearance of the finished product. "Wet" sautéing, or whatever it should be called, is not even a braise or a poach. Be very careful in recipe and menu terminology, lest people think they are getting something they are not. It is better to use the words "thinly sliced breast of chicken quickly cooked in wine and stock reduction" rather than sauté. Perhaps the chicken could be poached and sliced, then placed in the pan at the end of the reduction to achieve color and a syrupy glaze. These are the details to learn through hands-on experimentation.

Nouvelle cuisine introduced portion control in terms of plate design. This was a significant emphasis, though, because one of the key elements in healthful dining is portion control. Now, the health-conscious patron does not balk at smaller portions of meat, if there is ample food on the plate. And, thanks to the California influences, people like vegetables and starches more. Food that looks natural is returning—food that is attractive and stunning in presentation, but not handled and pushed and arranged. Sauces are becoming uncomplicated, such as reduced pan juices, for example. In many cases they have been replaced by accompaniments such as relishes, dipping sauces, and glazes baked or grilled on the food.

Achieving Taste Some cooks have become so preoccupied with health that they forget taste. Seppi Renggli of The Four Seasons restaurant says in his

book *The Four Seasons Spa Cuisine* (Renggli 1986) that he has relied heavily on the use of sweet and hot peppers to give zip to his Spa Cuisine dishes. Another chef says he sneaks bitters into sauces. And everyone knows about the flavor-enhancing qualities of lemon, vinegar, and herbs. The point is to add taste. A thin slice of chicken wrapped around green beans and carrots, poached in chicken stock, then placed in the poaching liquid is not going to wow them in the dining room. (Just mentally taste test it.) But it will if the stock is flavored, the chicken breast is coated with mustard and herbs, the poaching liquid is reduced, and a dollop of vegetable puree is added.

The majority of patrons will opt for taste and order a regular dish that is full of flavor, such as grilled lamb sausage with a goulashy cheese and potato gratin over a healthful but tasteless, diminutive alternative. Flesh out plates with a variety of vegetables, not just one. Six wafer-thin slices of potato fanned around one grilled lamb noisette will probably not satisfy many people. They want to see some food on the plate. In addition to the six slices of thin potato, also tuck in two or three other vegetables in a complementary manner such as roasted peppers, leeks and garlic; then the alternative lamb dish becomes as tasty and appealing as the regular lamb sausage entree. Remember, variety is important for optimum nutrient intake as well as interest. Nothing is as discouraging as a meal in which the meat or seafood item is the only one on the plate garnished with a few julienned vegetables, two or three baby vegetable items, or two small boiled potatoes. Make ample portions of vegetables an integral part of the presentation!

Using Optional Ingredients and Techniques

The rest of this section will discuss general principles for modifying food components in recipes so menu items are beautiful, tasty, and attractive. Take fat, for example. Think about which foods contain the most fat. Obviously, many meats fall into this category. Rather than serve only chicken breasts, reduce portions and use leaner cuts. (Cutting saturated fat by these methods will automatically reduce cholesterol as well as calories.) So, these methods achieve four objectives—reducing fat, saturated fat, cholesterol, and calories. To serve a larger portion of meat, use white meat skinless chicken (or fish) instead. Dairy products are also high in fat, but there are low-fat alternatives. Here again, quantities can be cut—use a

small amount so that it is negligible on a per-person basis. Remember trade-offs. Vegetables and grains contain no saturated fat (except for palm, palm kernel and coconut oil) or cholesterol and are low in calories in moderate portions. The appearance of plenty can be achieved by using a variety of foods instead of the old meat-with-a-dab-of-vegetable routine.

Bases, including stocks, soups, and sauces, in which fat and sodium content can be problematic, can be made more healthful. To begin, a stock should not be salted in the making; however, flavors can be intensified in brown stocks by caramelizing, adding tomato puree, and roasting the bones and vegetables until deep brown. Vary the vegetables, add herbs, then reduce the finished product to intensify flavors. The more flavorful the base, the easier it is to develop acceptable salt-free sauces. Many chefs balk at omitting salt altogether. If the amount added to the sauce or soup results in an acceptable per-person sodium content for one dish, it would be acceptable. Remember to represent menu statements regarding sodium, fat, and any other ingredient about which a nutritional claim is made accurately. And keep in mind commonly used ingredients that will add sodium to foods, such as soy sauce, bouillon cubes, most sauce bases, canned broths, and powdered seasoning mixes.

Fat can be easily removed from stocks and soups in a number of ways, the best being to chill and remove the solidified chunk of fat from the top. In sauce making, however, fat is used as a liaison as well as for taste and glossy appearance. These, in fact, are the major functions of fat in a sauce. In reducing the amount of fat, keep in mind techniques that compensate for its reduction or elimination that achieve similar, acceptable results. Butter, various oils, cream, and egg yolk are the major sources of fat in sauces. It is easier to deal with the taste and appearance issues than the liaison functions. For sauces low in fat thicken with arrowroot, potato, or cornstarch, being careful to use only the amount necessary to tighten the sauce to coating consistency. Too much will result in a viscous, unattractive product. Other methods include reduction of the sauce, sometimes in conjunction with the use of arrowroot and the like, or a bit of butter added for gloss and taste. If the amount of butter or any fat needed to make or finish a sauce is so small that the per-person amount does not raise the total fat, saturated fat, or cholesterol amounts above recommended amounts for a dish or a meal, this is acceptable. The bottom line is to keep total fat low. Compromising by using some butter in a sauce and then eliminating some fat from elsewhere, for example, also achieves the broad concept of balance.

Still other techniques include using vegetable purees, low-fat "creams" consisting of yogurt and ricotta or cottage cheese blends, gelatin, and so forth. Some thickening methods lend themselves to heartier dishes, such as using starchy vegetables, bread crumbs, pasta, and cooked pureed rice and lentils. A strong foundation in the concepts of nutrition, a knowledge of food composition and strong cooking skills make it easier to devise methods for reducing the amounts of less healthful ingredients and increasing the overall nutritional quality of meals served in the restaurant.

Modifying Meat and Seafood Recipes

When working with meats and seafood, trim all visible fat from the product before cooking. This generally includes chicken skin, although there may be times when the skin is necessary to keep the meat moist. In that case remove it after cooking, although the meat will be somewhat higher in fat than if the skin were removed in the beginning. The trend toward cleaner cooking methods, such as broiling, grilling, roasting, baking, poaching, or steaming over water or in papillote, plastic film, lettuce, or other vegetable leaves or husks, can be done with little or no cooking fat. Stir-frying is also a popular low fat way to cook. If the fat is hot when the food is added, less will be absorbed. Dry sautéing and cooking meats quickly in a small amount of liquid are other techniques. Use the latter method with care, choosing a type of meat in a portion size that will cook before it toughens.

Use of nonstick pans has increased, as has the use of unsaturated fats in spray form. Another way to achieve lower fat content is to lightly paint pans, racks, grills, or the meat or fish itself with a small amount of oil, butter, or moisture agent.

Modifying with Vegetables and Fruits

As with meats, vegetables can be grilled, steamed, stir-fried, and cooked in numerous ways without fat. To make them glossy, lightly touch the tops with an oil-seasoned pastry brush. Vegetables, as well as fruits, can be caramelized to intensify their color and flavor. Fruits also respond well to baking and poaching with low-fat ingredients.

Salads need not have a heavy coating of fat-based dressing to be flavorful:

such dressings actually detract from the interest and quality of the salad ingredients themselves. There are many flavorful vegetable, nut-based, and olive oils that enhance taste when used with a light hand. Cream and egg yolk-based dressings add fat and calories, but they can be diluted to some extent with broth or skim milk. Broth alone is a good base for salad dressings, as are pureed fruits and vegetables and fruit and vegetable juices.

Modifying with Pasta and Grains

Pasta and grains can be cooked in broth and accented with herbs, a grating of pepper, nutmeg, or hard flavorful cheese. They also can be mixed and matched, such as using a bland rice with a more forceful-tasting kasha. Many types of rice as well as other grains are nutty and flavorful on their own. An example is basmati rice; the brown basmati resembles popcorn in aroma when cooking.

Offer a selection of whole grain as well as white bakery products in the breadbasket. Provide both butter and margarine, thereby giving the customer the choice. The choice can be on the table or mentioned on the menu. But keep in mind that the role of the restaurateur is to provide options, not decide for customers.

Popular items such as crepes, egg rolls, pizzas, calzones, pasta dishes, burritos, tacos, and tostadas can be easily adapted to meet most dietary guidelines and can include a variety of nutritious ingredients.

Modifying Desserts

Desserts are probably the most difficult area in which to keep fat, saturated fat, cholesterol, and calories at bay. But it is not impossible. Yolkless soufflés with a thick puree of fruit as the base can be very successful. This same concept can be applied to a first course or entree soufflé made with a thick puree of vegetables or fish, for example. Much can be done with fruit, sherbet, ice milk, compotes, crustless tarts and cakes. Some places are even doing small dessert "pizzas." Evaporated skim milk and thickeners such as cornstarch can aid in sauce making.

Artificial sweeteners, nondairy products (many of which contain palm or

coconut oils), and even egg substitutes are not good alternatives. The value — nutrition, taste, texture, and appearance — of fresh, real food products cannot be emphasized too strongly. Portion control is the key to lowering totals of offending ingredients in desserts. Fat is more difficult to work around than is sugar, but it can be done. A wonderful gingerbread, for example, can be made with dark beer and crystallized ginger. Although its total sugar and fat content is low, it is delicious served in small pieces on a slightly lemony sauce based on evaporated skim milk. It has deep flavor and substance and is made with real foods. Cutting the servings into large but thin rounds gives the appearance of a larger serving.

This section has provided nutritional ways to tailor alternative menu selections. It did not suggest that whole egg soufflés, pastries, and Roquefort dressing disappear from menus. Nutritional status is not determined by one meal, or even two or three. It is determined by the overall balance of one's diet over a period of time. Many of the techniques have therefore focused on how to eliminate excessive amounts of sodium, fat, saturated fat, and cholesterol from all dishes on the menu (see Figures 7.1 to 7.4). Some day more healthful, lighter menu items will, it is hoped, become an integral part of all menus. Then instead of flagging and counting numbers, these items would be self-evident. It is also hoped that a new awareness of the direct relationship between diet and disease will be reflected in the selection and careful preparation of all foods — not in terms of elimination but in quality of ingredients, moderation in use of some ingredients and increase in use of others as suggested in the dietary guidelines, sensible portions, variety of items, and attention to freshness of flavor and attractiveness of presentation. From there on it is up to every individual to select the foods that best fit his or her needs. As a guide, refer to Table 8-1, which lists nutrition-related terminology for food service managers and cooks.

Health Tips for Food Purchasing and Cooking

A problem confronting many chefs is how to translate recommendations for a healthy diet into menu planning, food purchasing, and preparation activities in the restaurant. In general, it means placing more emphasis on grains; vegetables and fruits; lean meat, poultry, and fish; and vegetable oils. In addition, food product manufacturers are developing an increasing num-

TABLE 8.1 Dietary Terminology for Managers and Cooks

Triglycerides	Major fat found in foods from plant and animal sources. Also manufactured by the body from all foods and beverages and deposited as fatty tissue. Fat circulates in the body mainly as triglycerides.
Cholesterol	Waxy substance used in many of the body's biochemical processes. A high level of blood cholesterol increases the risk of developing cardiovascular disease. Blood cholesterol comes from two sources: It is manufactured in the body, and it is obtained when foods of animal origin are consumed.
Saturated fats	Usually solid at room temperature and found mostly in animal foods such as lard, butter, cheese and some vegetable oils such as coconut, palm kernel and palm oils, and cocoa butter. They raise blood levels of cholesterol significantly and should be consumed in moderation.
Monounsaturated fats	Liquid or semisolid; found mostly in foods of plant origin such as olives, olive oil, avocados and nuts. They lower blood cholesterol levels.
Polyunsaturated fats	Usually liquid oils of plant origin such as safflower, sunflower, corn, sesame and soybean. They lower blood cholesterol levels.
<i>Note</i>	All foods are combinations of saturated, monounsaturated and polyunsaturated fats. For practical purposes, however, fats from animal sources are mostly saturated and fats from vegetable sources are mostly unsaturated. Notable exceptions: Coconut, palm kernel and palm oils, and cocoa butter which, even though of plant origin, are highly saturated; and fish oils, which even though of animal origin, are primarily unsaturated. Polyunsaturated oils in fish, which differ in chemical composition from those found in most vegetable oils, are beneficial in lowering blood cholesterol levels. They tend to make blood platelets less sticky and less likely to clump together in an artery, to form a potentially harmful clot.
Hydrogenation	Chemical process that increases the saturation of vegetable oils to make them semisolid or solid at room temperatures. The hydrogenated vegetable oil then resembles a saturated fat.

TABLE 8.1 Dietary Terminology for Managers and Cooks (*continued*)

Dietary fat	Food sources of fat include meat, poultry, fish, eggs, dairy products, nuts, seeds, and cooking fats and oils. Menu items prepared with these ingredients reflect their fat content unless the type and quantity of the ingredients or preparation methods for dishes containing them are adjusted accordingly.
Dietary cholesterol	Cholesterol is found exclusively in foods of animal origin—meats, seafood, eggs, dairy products, and cooking fats such as butter or lard. There is no cholesterol in vegetables, fruits, grains, nuts, or seeds. In animal foods, cholesterol is present in lean tissue, which explains why some low-fat foods such as shrimp can be relatively high in cholesterol. Foods high in cholesterol should be consumed infrequently or in moderation. Cholesterol can be reduced in a recipe by changing or eliminating an ingredient or by reducing the amount used in the recipe or portion size of the finished item.
Salt and sodium	Salt is a condiment and flavor enhancer. It is also a major source of sodium, which may contribute to high blood pressure. It may be added to foods during processing, preparation or at the table. Sodium in prepared foods can be reduced by reducing or eliminating salt in a recipe or substituting another flavor-enhancing ingredient. It is recommended that sodium intake be between 1 and 3 grams per day. Since salt is 40 percent sodium, 1 teaspoon of salt contains approximately 2 grams of sodium (5 grams of salt).
Calorie	Unit for measuring the heat- or energy-producing value of food when burned by the body. The energy supplied by fat is 9 calories per gram; protein and carbohydrates contribute 4 calories, and alcohol, 7 calories per gram.

SOURCE: Adapted from *Restaurants Heart Health Education Program Chef/Manager Workshop Manual*, Carol Hodges, American Heart Association, Massachusetts Affiliate, Needham, Mass. 1988.

ber of healthful low-sodium and low-fat foods. The following are some food purchasing suggestions.

1. Margarine manufacturers are now packaging polyunsaturated margarines in individual pats for quantity users. Ask the manufacturer for the specification sheet and check the list of ingredients. If it has liquid safflower, corn, sunflower, or soybean oil as the first ingredient, followed by one or more partially hydrogenated vegetable oils, the margarine is recommended. For cooking, select solid margarine with the ingredient label as described above, or use liquid unsaturated oils—safflower, corn, grape seed, sunflower, soybean, sesame, peanut, canola, or olive. These oils should also be used to make salad dressing. *Note:* Canola oil (also called rapeseed oil) has a higher proportion of monounsaturates than any other oil except olive oil. Recently approved by the FDA, canola oil is a light, nearly flavorless oil, suitable for all cooking purposes. The smoke point is 455°F.
2. When possible, select nonfat or low fat dairy products. Skim or partially skim milk cheeses or processed and modified-fat cheeses are recommended. Some, however, may not be acceptable tastewise.
3. Avoid packaged or convenience foods that list animal fat or coconut, palm kernel, and palm oil among the ingredients. These oils are frequently found in nondairy creamers, dairy substitutes, cake mixes, pie fillings, commercially prepared cakes and cookies, cereals, and bars. If using soup and sauce bases, choose ones that are sodium free. Many canned and packaged foods are now available in low or sodium-free versions.
4. When purchasing meat, keep in mind the leaner the cut the better. Trimming and preparation techniques can also alter the fat content of the finished product (American Heart Association 1986).

Tips for Cooking

1. Sautéing and browning: Use a nonstick pan, or coat the surface of the pan with cooking oil using a pastry brush. Use nut

oils, olive, or sesame for flavor, but remember the pan must be filmed with oil only. This means that when it is turned upside down, no oil drains out. Many meat items can be dry sautéed, and foods can be cooked in a small amount of stock, water, wine, and so on, browning them as the liquid evaporates. Stir frying is an acceptable alternative if oil is used only to film the pan.

2. Broil/grill (with food suspended so fat can drain off), steam, poach, or roast (suspending food so fat drains) instead of frying. Eliminate the browning of meat and vegetables in a braise, and chill cooking liquids to remove fat before using in a sauce.
3. Purchase choice or, preferably, select grades of meat when possible. Organ meats such as liver, brains, kidney, and sweetbreads are high in cholesterol. Trim meats of all visible fat. Paint meats with oil using a pastry brush, baste them with stock to prevent the surface from drying, cover them with vegetable leaves, or bake them in parchment or foil.
4. Use stock reductions in sauces, with a small amount of corn or potato starch for liaison if necessary. Limit the use of roux, beurre manié, butter, cream, and egg yolks. Use natural pan juices or liquid left from deglazing, with fat skimmed from the top.
5. Chill stocks and soups to remove all traces of fat from the top.
6. Use flavorful nut oils and olive oil for flavor in salad dressing. Dilute cream-based dressings with broth, juice, or skim milk. Use fruit, vegetable juices, or purees as a base instead of cream, sour cream, egg yolk, or mayonnaise.
7. Choose margarine carefully when substituting for butter. The first ingredient on the label should be liquid vegetable oil—safflower, sunflower, and corn oils are the best.
8. Substitute sandwich meats such as fresh roasted turkey, beef, chicken, or ham in place of high-fat cold cuts, pâté, and the like.
9. Read labels on nondairy substitutes to make sure they do not contain highly saturated coconut, palm kernel, or palm oils.
10. Substitute low-fat dairy products such as low fat skim and

evaporated skim milk and yogurt for cream and sour cream, or use a reduced-fat version of sour cream. Experiment with blends of cottage cheese and yogurt, adding corn starch if the mixture is to be heated. Use cheese in moderation — all cheese is relatively high in fat, and low-fat versions may be inferior in taste.

11. Read labels for terms that reveal the presence of cholesterol or saturated fats in packaged products: eggs and yolk solids; palm, palm kernel and coconut oils; imitation or milk chocolate, shortening, partially hydrogenated oils, lard, butter, chocolate, cocoa butter, and suet.
12. When baking, reduce cholesterol by using only egg whites or discarding every other yolk and substituting a teaspoon of polyunsaturated oil for each discarded yolk.
13. Reduce the amount of fat in recipes by a third to a half. For commercial mixes to which fat or oil is added, use an unsaturated oil, reduce the amount by a third, and increase the water.
14. Develop an egg substitute that contains only the whites and polyunsaturated oil. Make yolkless soufflés using vegetable, meat, or fruit purees; make béchamel with an unsaturated fat.
15. Substitutes for salt include herbs and spices, lemon juice, peppers and chilies, concentrated stocks, pan juices, wine, vinegar, bitters, or other cooking liquids.
16. Keep in mind that most processed packaged foods, unless otherwise stated on the label, are high in sodium and may be high in saturated fat.
17. When looking at an entire recipe, remember that if all fat is kept to an absolute minimum and poly- and monounsaturated fats are emphasized, the dietary cholesterol will probably fall within recommended amounts. (See item 3 for foods particularly high in cholesterol.)
18. If it is necessary to add salt, sprinkle the amount of salt to be used on a sheet of deli wrap. Then measure it into a teaspoon. Remember, a teaspoon is a day's allotment! Try adding only a pinch of this.

Nutritional Calculation of Recipes

If a menu gives specific nutritional data for items, a nutritional analysis of the recipes should be done to make sure they conform to claims for number of calories, percentage of fat, milligrams of sodium and cholesterol, and so on. Backing a nutritional statement with facts need not be a hassle with the resources available.

There are several ways to substantiate nutritional claims. With time, patience, and a calculator, it can be done by an individual. But since it is very time-consuming, a nutrition consultant can be hired or assistance from the nutrition department of a local university or the dietary department of a local hospital can be sought. Another route is to join a program such as the one offered by the American Heart Association through its affiliate chapters across the United States. (Appendix E lists sources of nutrition information, including print references, groups, and agencies.)

Three references are widely used to calculate calories or nutrients in recipes: (1) *Agriculture Handbooks No. 8-1 to 8-16* (USDA 1977-1986); (2) *Food Values of Portions Commonly Used* (Pennington and Church 1985); and (3) *Nutrients in Foods* (Leveille, Zabik, and Morgan 1983). The first two are standard references for nutrient composition. At least one is a must for the office of every kitchen, or at workstations for taking notes on nutrient calculations for new ingredients or changes in recommendations. It should become a recipe workbook. Also, use this text as an overall reference for developing nutritional philosophy and guidelines for menu planning.

A good adjunct to nutrient-composition books is a computerized kitchen scale. Scales, which give nutrient information based on the type of food and its weight, are suitable for small-scale operations since they are limited in the number of items that can be weighed. The quickest, most efficient way to do nutrient analysis is by computer, using software specifically developed for that purpose.

Limitations of Nutrient Data

It is important to realize some limitations of nutrient data. A major one is primary nutrient assay. Since methods for assessing nutrients in food are still being refined, data on some nutrients are inconclusive.

Another limitation is the variability in nutrient content of foods due to growing conditions, degree of ripeness, and handling procedures. The latter, which includes changes that result from food preparation, is an important consideration in recipe analysis in terms of whether the computer program accounts for nutrient retention after preparation procedures. Since nutrient retention data are incomplete in many instances, it is difficult to estimate nutrient values from a recipe. Changes in processing techniques, new foods, and changes in enrichment and fortification affect nutrient content and, in the case of new products, introduce new data (Hoover and Pelican 1984). This is an important consideration when working in product development.

Another major limitation is in nutrient printout interpretation. One cannot judge the effect of the nutritional adequacy of any one meal on the health status of any one person, even if the person is a repeat customer. Nutritional status is determined by the nutritional quality of all foods consumed over a period of time. Total nutritional balance need not be the goal for one dish or one meal. However, computerized data indicating percent fat, saturated fat, etc., are useful indicators that current dietary recommendations are being met. Cooks prepare food based on what is available in the marketplace. Variety of foods and current dietary guidelines should be key factors when bidding, buying or cooking, not computer-generated data for specific nutrients.

It is important to choose software that is compatible with the operation's nutritional guidelines and menu statements. If a menu gives only general information, such as "fat content of these dishes is under 30 percent in conformance with the dietary guidelines," most programs provide such information. If detailed information is needed, however, choose one with a large food/nutrient database. In this case, if a complete nutritional analysis of recipes is being done, keep in mind that the larger the database, the less need to make ingredient substitutions and the less chance for inaccuracy. (Of course, very trendy items probably will not appear on any database.) Some program features to look for are ability to calculate portion size, storage capability for analyzed recipes, and ways to account for nutrient losses (JNE 1984).

Based on a study of clients' comprehension of computerized nutrient analysis, researchers at Pennsylvania State University concluded that misconceptions based on generalizations from dietary information (computerized nutrient analysis) may lead to undue concern. The most problematic

aspect of nutrition education by computer is the inability to correctly interpret data without assistance of a health professional (such as a registered dietitian) (Smicklas-Wright et al. 1984; Sorenson et al. 1983).

The approach to offering customer nutrition information should be determined by established guidelines as reflected in in-house capabilities, menu language, and cost-benefit analysis. If computer assistance is not feasible, it will be necessary to generate data used for menu statements by hand.

For a general statement regarding total percentage of fat in a dish, use the following calculations: Calculate the total calories in the dish. Then calculate the total grams of fat [Convert ounces (oz) to grams (g) if necessary; 1 oz = 28 g]. Multiply the number of grams by 9 to get calories (1 g of fat contains 9 calories). Divide the total number of calories of the dish into the number of fat calories to get percentage of fat.

Here are some additional suggestions for menu evaluation:

1. Assuming that 2000 milligrams (mg) (about 1 teaspoon) of sodium per day is acceptable, 500-600 mg ($\frac{1}{2}$ teaspoon) per meal is a good guideline.
2. Current recommendations for cholesterol are 300 mg or less per day. Therefore, try to keep the total for a meal under one-third that amount. (See the role of dietary cholesterol in cardiovascular disease in Chapter 3).
3. Fat intake is suggested to be less than 30 percent of total calories, or less than 60 g per day. Either calculate percentage of fat per dish or meal, or give absolute grams of fat. The total should be less than 20 g per meal.
4. Carbohydrate and protein are best viewed in terms of the percentages discussed in Chapter 3 for the dietary pie. Try to keep within 55 to 60 percent carbohydrate (with emphasis on complex carbohydrates and naturally occurring sugars such as in fruits and vegetables), less than 30 percent fat (with emphasis on poly- and monounsaturates over saturated fats), and the remainder, usually 12 to 15 percent, protein. The average adult needs 50 to 60 g of protein per day, but this amount is frequently exceeded.
5. Calories should be considered as providing a third of the daily

requirement. Therefore, 500 to 700 calories per meal is a good guideline; however, a 500-calorie meal might be fine for one person, but not another. It depends on the meal, what the person ate before, and what he or she will eat later on.

To get a quick idea of the amount of fat and calories (as well as carbohydrate and protein to balance a dietary pie), refer to Figure 8.1, which shows computation bases for food exchanges. They do not account for sodium and cholesterol or differentiate between saturated and mono- and polyunsaturated fats; however, they are a useful tool for restaurateurs who wish to make a general statement and it can help determine the overall balance of a menu or a course in terms of the dietary pie.

Figure 8.1 shows an easy way to set up the computations. There are six major groups: meat, fat, milk, bread, vegetables, and fruit.

Be sure to separate ingredients into appropriate categories (see Appendix B for a complete listing). For example, the meat group also includes most cheeses and peanut butter in the high fat category and eggs in the medium fat category. One exchange is 1 oz for meats and cheeses, one egg, or one tablespoon of peanut butter. The fat exchanges include butter, margarine, oils, cream, sour cream, cream cheese, mayonnaise and salad dressings, bacon, olives, and avocados. One exchange is one teaspoon for most oils and spreads, one strip of bacon, one-eighth of an avocado, two tablespoons for light creams, and one tablespoon for heavy cream and cream cheese. The milk group includes yogurt (one cup); the exchange size varies with butterfat content. The bread group includes cereals, grains, pasta, dried beans and lentils, and starchy vegetables such as corn, lima beans, peas, potatoes, and winter squash. An exchange ranges from one slice of bread or one-half muffin or bagel to one-third cup of rice and dried beans and one-half cup of most starchy vegetables and pasta. The vegetable group contains all nonstarchy vegetables, from asparagus to zucchini, including the cabbage family, greens, eggplant, and mushrooms. An exchange is one-half cup, but vegetables are usually not counted in tallies because they contain insignificant amounts of components of concern. The fruit group includes all fruits; exchange sizes range from one apple to twelve cherries to one-third cantaloupe to one-half banana.

Figure 8-2 shows a sample format for calculating a recipe using food exchanges.

	1oz. Meat or Equivalent	1 Teaspoon Butter or Equivalent Fat Exchange	1 Cup Milk	1 Piece Bread or 1/2 Cup Gran or Starchy Vegetable Equivalent	1/2 Cup Cooked Vegetable or 1 Cup Raw	1/2 Cup Fresh Fruit
<u>CALORIES</u>	FAT 120 MED. 75 LEAN 55	45	WHOLE 150 LOW FAT 120 SKIM 90	30	25	50
<u>CARBOHYDRATE</u> (grams)	—	—	12	15	5	15
<u>FAT</u> (grams)	FAT 8 MED. 5 LEAN 3	5	WHOLE 8 LOW FAT 5 SKIM 3	—	—	—
<u>PROTEIN</u> (grams)	7	—	8	3	2	—

ADAPTED FROM EXCHANGE LISTS FOR MEAL PLANNING AMERICAN DIABETES ASSOCIATION AND AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION 1986

FIGURE 8.1 Computation base for food exchanges. (Adapted from *Exchange Lists for Meal Planning*, American Diabetes Association and American Dietetic Association, 1986.) Note: The complete food exchange lists appear in Appendix B.

The abbreviated computation chart can be useful in menu planning only if kitchen staff members are familiar with exchange equivalents in terms of amount of foods and proper categories for foods. Once they are at ease with thinking of foods in terms of the exchange list, calories and total fat content (and fat as a percentage of calories) can be quickly estimated.

Another general method of getting an idea of what a menu looks like in terms of the dietary pie, four food groups, variety of nutrients, and amount of animal (saturated) fat is the menu gaming exercise described in Chapter 9; it is also useful for staff training.

The resources are out there, including nutrition education for chefs, consultants, software and printed materials. The best place to start is to

SAMPLE MENU

Poached Salmon with Lime Butter*
Rice Salad Mold Green Beans

INGREDIENTS

5 oz. salmon
1 tablespoon butter
1/2 cup rice
1/4 cup chopped red pepper and scallions
1 tablespoon walnut oil
1/2 cup green beans

FORMAT FOR CALCULATION

FOOD ITEM	CALORIES	CHO (gm)	FAT (gm)	PROTEIN (gm)
SALMON	275	—	15	35
FAT/OIL (Butter and Walnut Oil)	270	—	30	—
RICE	80	15	—	3
VEGETABLES (Pepper, Scallion, Green Beans)	38	8	—	3
TOTAL	663	23	45	41

*NOTE: Lime zest not included in calculations

FIGURE 8.2 Sample format for calculating a recipe using the food exchange format. Note: The complete food exchange lists appear in Appendix B.

determine the nutritional philosophy with regard to clientele and type of food. Next, formulate guidelines based on internal capabilities. Then, further refine the guidelines in terms of specific nutritional objectives during menu planning and when developing methods (such as adapting cooking techniques) with which to achieve the objectives. Determine how much to say about nutrition on the menu. Will the nutritious qualities be self-evident from menu item descriptions and the food presentations themselves? If so, a general statement, or no statement, may be appropriate. In that case, wait-staff training becomes important, so that any nutritional concerns of customers can be addressed personally. This entire approach can range from general to specific (i.e., specific nutrient information). Whatever it is, though, keep in mind style of operation, clientele, staff capabilities, and budget.

Menu Disclaimer This is a good place to discuss menu disclaimers, which many restaurants are including regarding possible misinterpretation of generalized nutrition information in terms of therapeutic diets. Patrons on medically restricted diets are aware of their requirements. If they choose to cheat, that is their responsibility. Many restaurants, however, feel compelled to protect themselves with a statement such as, "The menu selections and/or nutritional information offered here do not necessarily meet the requirements of individual medically prescribed diets."

REFERENCES

- Adams, C. 1975. Nutritive value of American foods in common units. *Agriculture Handbook No. 456*. Washington, D.C.: USDA Agricultural Research Service.
- Adams, C. and Richardson, M. 1981. Nutritive value of foods. *Home and Garden Bulletin No. 72*. Washington, D.C.: USDA.
- American Dietetic Association and American Diabetes Association. 1986. *Exchange Lists for Meal Planning*. Chicago, IL.
- Brody, J. 1985. *Jane Brody's Good Food Book*. New York: W. W. Norton.
- Frane, Pierre. 1984. *Pierre Frane's Low Calorie Gourmet*. New York: Times Books.



SIBUNA



•F1883825•