

nutripro[®]

REVISTA SOBRE NUTRICIÓN DE NESTLÉ PROFESSIONAL[®]

EDICIÓN ESPECIAL

Editorial



Estimado amante de la Buena Gastronomía,

Tenemos el enorme gusto de poner en tus manos una cuidada selección de los mejores artículos de nuestra revista Nutripro®. La edición especial que tienes frente a ti es testimonio fiel de nuestra pasión por los grandes temas del mundo gastronómico contemporáneo; el tema de Nutrición tiene que ser el más importante de nuestra generación pues muchas veces es mal entendido o poco difundido.

Más que una revista, esta edición es una convocatoria para profesionales de diversas disciplinas, latitudes y culturas, por llegar todos puntualmente a la cita de la actualidad, para llenar el plato y la taza con la experiencia de lo auténticamente humano, que es la urgencia y el desafío de nuestro tiempo; el placer, la estética, el bienestar, la riqueza y la complejidad, pero más que todo la Nutrición. Estos son los retos que, como resultado de esta reflexión, lanzamos al mundo.

En Nestlé Professional® Chile nos sentimos privilegiados por formar parte de tu vida, creemos con fuerza que eres un protagonista indispensable de nuestra historia global y es por eso que te invitamos a seguir enriqueciendo nuestro gran universo gastronómico con tu talento, pasión y visión de negocio. Esperamos que esta edición te ayude a reforzar el concepto de Nutrición en el mundo que es nuestro; el de la buena comida.

Buen provecho
Germán Carvallo
BEO Nestlé Professional® Chile

nutrición

¿Qué aporta el sabor a la mesa?

Comida. Hablamos tanto sobre sus orígenes, seguridad alimenticia y sus contribuciones a nuestra salud que olvidamos a veces el placer que representa. Sentarse a comer es una forma de entregarse a sus cinco sentidos, y cuando se trata de nutrición, ese momento especial no puede pasar desapercibido.

Como lo menciona un artículo en el "American Dietetic Association": "en años recientes, muchos profesionales de la salud (incluyendo dietistas) se han enfocado en el bienestar y en la nutrición, ello frecuentemente dejando de lado el placer y el buen sabor".¹ Sin embargo, apelar a los sentidos juega un rol importante en asegurar que se disfrute la comida y que se ingieran los nutrientes requeridos de forma equilibrada.

No es de sorprenderse que se dejen ciertos alimentos debido a sabores poco agradables...y sabemos que la nutrición es tan buena como su sabor: cuando preguntamos a Consumidores si creen que los alimentos saludables tienen buen sabor, más de la mitad estarán convencidos de que la comida puede ser tanto saludable como sabrosa. Sin embargo, en Japón, España, Holanda o Corea del Sur, la percepción es contraria, es decir, en dichos países, la mayoría de sus habitantes considerarán que la comida saludable y el buen sabor no son del todo compatibles².

Tomarse el tiempo de disfrutar los placeres del buen comer puede también contribuir a mejores hábitos de alimentación.

Ser una persona multitareas día tras día parece ser necesario para realizar y cumplir con todas nuestras responsabilidades: con un negocio que manejar, empleados que gerenciar y una vida personal que fomentar, no es sorprendente que exista una tendencia a buscar comer "corrido", mientras manejamos o colocamos los pedidos u órdenes de mañana. Sin embargo, si sólo comemos para reabastecer nuestros cuerpos de energía, podemos estar dejando de lado todos los placeres de la comida. Podemos asimismo llegar a omitir las señales de nuestros cuerpos que nos indican que hemos comido demasiado.

Tenemos la suerte de vivir en una era que nos ofrece el acceso a una gran variedad de sabores...¿por qué no abrazarlos, integrarlos y disfrutar los placeres del buen comer?

El poder de la atención en la comida

Comer prestando atención es estar presente, en cada momento, para que cada sensación que sucede mientras comemos, como masticar, saborear o ingerir, se perciba total y conscientemente. Si alguna vez ejercitado la concentración profunda en cualquiera de sus formas (como meditación, relajación o ejercicios de respiración), estará familiarizado con la facilidad con la cual nuestras mentes se distraen. Lo mismo pasa cuando comemos: cuando uno busca concentrarse en "el comer", recuerde que no debe juzgarse cuando perciba que su mente ha empezado a vagar lejos de la experiencia del momento, en vez de ello, regrese al momento de atención profunda de ese sabor, mastique, muerda e ingiera.

¿SABÍA USTED?

Las personas empiezan su vida con aproximadamente 10,000 papilas gustativas. Estas transfieren información a una región del cerebro que procesa el placer, la memoria, la motivación, el reconocimiento y el deseo.

La Ciencia de los Sentidos

Sabor. A través del tiempo, hemos desarrollado percepciones complejas de sabores para ayudarnos a obtener los nutrientes necesarios para sobrevivir.

Dulce

El sabor de la leche y fruta madura, ambas tremendas fuentes de energía y de nutrientes.

Ácido

El sabor "enmucante" de la comida ácida. Se logra frecuentemente reducir la sal en ciertos alimentos agregándoles ingredientes ácidos.

Amargo

El sentido del amargor puede a veces ser comparado con un aviso previo contra ciertas toxinas potenciales o frutas verdes.

Salado

El sabor de alimentos que pueden asegurar un balance adecuado de electrolitos (cruciales para mantener el cerebro y el corazón funcionando adecuadamente).

Umami

El sabor realzante de sabores proveniente de amino ácidos naturalmente encontrados en proteínas.

De acuerdo con "Nutrición y el Cerebro", publicada por la División Corporativa Bienestar de Nestlé, estas diferenciaciones existían mucho antes que los científicos les dieran nombre.

Al sentir las cinco modalidades de sabor, nuestro aparato sensorial funge como un laboratorio químico analítico, haciendo mediciones sobre el equilibrio de iones, toxicidad y valor nutricional.

¿SABÍA USTED?

Bebés pueden discernir sabores dentro del útero. El líquido amniótico que rodea al bebé en la matriz es saborizado por los alimentos y bebidas que consume la madre, y a partir de la semana 21 el niño(a) en desarrollo empieza a ingerir varios mililitros cada día.

La sorprendente influencia de otros sentidos

La forma en que experimentamos sabores puede ser impactada por olores, texturas, temperatura, colores y la apariencia de los alimentos. ¡Hasta la temperatura del comedor, su iluminación o la comodidad de su silla pueden jugar un papel importante en el placer al momento de comer! Considere estos interesantes hallazgos:

Sonido

Ruido excesivo puede elevar la presión sanguínea, incrementar el ritmo de la respiración, intensificar los efectos del alcohol, minimizar el apetito y dificultar el sueño—hasta cuando el ruido cesa.

El nivel de ruido en un restaurante promedio durante la hora punta es de 80 dB (algunos alcanzan hasta 110 dB), lo equivalente a una calle en construcción o a una podadora.²

Olor

Mucho de lo que llamamos sabor es de hecho olor. Un tajo de manzana o un aro de cebolla pueden tener el mismo sabor si se tapa la nariz durante su ingesta.

El Premio Nobel del 2004 fue concedido a científicos que demostraron que el olor nos permite detectar las cualidades benéficas que le atribuimos al buen sabor y sazón.

Vista

Estudios de los años setentas demostraron que primero comemos con los ojos: cuando la comida tiene un atractivo visual, la disfrutamos más y absorbemos más sus nutrientes.

Preparar correctamente el ambiente en un salón-comedor es muy importante para proporcionar una experiencia culinaria óptima.

Abajo algunas estrategias a probar:

Verde, café y rojo son los más populares colores de alimentos. El rojo es frecuentemente usado en esquemas decorativos de restaurantes porque estimula el apetito.³

Diferentes niveles de iluminación pueden crear diferentes atmósferas: mientras que tonos de naranja y amarillo pueden crear ambientes cálidos, una iluminación tenue o de velas pueden crear una romántica.



Cocinar por Placer

Principios de una sabrosa cocina

Los chefs, nutricionistas y diseñadores de menús de hoy tienen a su disposición una mareadora variedad de ingredientes y técnicas culinarias para extraer cada pedacito de placer de una comida. Y los clientes de hoy son suficientemente sofisticados para demandar y entender el valor de un sabroso almuerzo, preparado con habilidad y atención.

Las siguientes tendencias apuntan hacia la creciente importancia en hacer comidas más sabrosas. Mientras muchas comidas son naturalmente saludables, el foco se torna sobre el sazón y el placer de la experiencia, no sólo en la nutrición.

1. Mientras más valiente, mejor...

El picante, con sabores e ingredientes de alto impacto están volviéndose más comunes en menús de todo tipo, desde el uso de jengibre y wasabi, a chiles –no sólo los más comunes como el jalapeño y el chipotle, sino el guajillo y el habanero, o el serrano y el malaqueta. Sabores “cálidos” están apareciendo en productos inesperados como postres de chocolate y cócteles.

2. Sabores en capas

Junto a ingredientes naturalmente sabrosos, chefs usan cada vez más preparaciones multi-capas para combinar sabores más complejos. En vez de simplemente rostizar un lomo de cerdo por ejemplo, lo untan con una pasta de especias, lo sellan a la parrilla y lo caramelizan al horno, antes de salsearlo y completarlo con guarniciones armoniosas. Esta complejidad hace que cada bocado tenga un sabor distinto al siguiente, evitando así que el paladar de los comensales se canse del sabor.

3. Calidad premium

Cortes Wagyu. Chocolates Cailler. Atún de calidad Sushi. Café de coffee-shops ... los alimentos premium son equivalentes de lujo y satisfacción, y le dan alas a la tendencia de menús mono-ingredientes. En muchos casos, un poco de algo delicioso –como caviar o algún queso raro– garantizan experiencias únicas y memorables.

4. Exploración de sabores Globales

¿Qué hay de nuevo en sabores étnicos? Sudamérica es la novedad, de churrascarías brasileñas a cevicherías peruanas. Sabores e ingredientes Hindúes –en particular perfumadas y complejas mezclas de especias– están siendo usadas para satisfacer curiosidad y apetito. Y ahora que cada niño come sushi, existe un creciente interés por descubrir platillos japoneses, de alimentos marinados y emparrillados al estilo robatayaki hasta unos tallarines tipo ramen.

5. Salado se encuentra con dulce

De salmón emparrillado servido en salsa cítrica de miel a un cerdo glaceado al maple, o a caramelos con sal de mar pasando por una "crème brûlée" de laurel, sabores dulces y salados se mezclan. Los cocineros están tomando muestras de la estantería de especias, descubriendo nuevas sorprendentes combinaciones de sabores.

Textura, temperatura y sabor

Agregar variedad y textura o temperatura a los alimentos son una interesante forma de incrementar su atractivo. Piense en una clásica ensalada Nicoise con sus múltiples y contrastantes sabores y texturas –la salmuera de las aceitunas, lo salado de las anchoas, el crujiente del pepino, lo jugoso de los tomates y el suave sabor del atún.

O imagínese una cremosa salsa de chocolate caliente sobre un helado de vainilla y la forma en que estos ingredientes se modifican mutuamente al fundirse el helado y endurecerse la salsa, combinado con un leve crujiente de nueces o avellanas caramelizadas

sobre una ligera almohada de suave crema batida.

Ninguno de estos populares e internacionales platillos serían iguales sin la rica experiencia en boca aportada por las texturas y diferencias en temperaturas que se descubren bocado a bocado.

Tan bien juntos

Hay un punto clave donde los placeres de la comida se unen al bienestar del buen comer. Al asociar un chef que sabe complacer los sentidos con un nutricionista que sabe como abastecer los requerimientos del cuerpo, podemos poner juntos a dos mundos de pericia que generalmente se mantienen separados, dejando a cada uno la capacidad de complementar el complejo y mágico universo del otro.



Estos restaurantes han encontrado el punto clave entre nutrición y buen sazón

Seasons 52 (seasons52.com)

Descrito como "una experiencia de almuerzo fresco que celebra vivir bien", este restaurante/oenoteca ofrece un menú fresco estacional, preparado usando técnicas culinarias totalmente naturales, que además de ser sabrosas, resultan ser inferiores en calorías.

MIX (mix-world.com)

La cadena con un concepto de comida saludable mas grande de Hong Kong, promete "indulgencia saludable" con smoothies, jugos, sándwiches, ensaladas y otros sabrosos platillos.

Insalata Ricca (insalataricca.it)

Con foco en ensaladas y otras ofertas light, de ingredientes naturales, este destino en Roma es popular por su comida fresca y saludable.

True Food Kitchen (truefoodkitchen.com)

Con una cocina inspirada por recetas del mundo, TFK reta el paradigma americano de "coma esto, no coma aquello", ofreciendo un balance entre sabor, sazón, frescura, variedad, calidad y nutrición.

¿Hubo alguna vez una mejor época para ser Chef?

CHEF



Nestlé
PROFESSIONAL

©Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza. COME BIEN.



Atracción

Universal

De sol a luna, todo el año y en cualquier condición climática... todos amamos nuestro café...

Alrededor del mundo, se toman 1.6 billones de tazas de café cada día⁴, y es probablemente la bebida más popular de muchos menús de bebidas.

Hay cientos de maneras de preparar y disfrutar esta bebida, adicional a ello, los gustos y exigencias de consumidores evolucionan constantemente.

Al respecto, en esta edición queremos entrar en hechos del mundo del café, compartir con usted los últimos descubrimientos en torno a sus efectos sobre la salud, ayudarle a estar preparado frente a cuestionamientos que puedan tener sus clientes y sugerirle nuevas oportunidades de negocio para que incremente sus ventas de café.



¿SABÍA
USTED?

Dice la leyenda que una cabra es responsable del descubrimiento del café. "Al ver sus cabras agitadas tras la ingestión de unos frutos provenientes de un arbusto cercano, su pastor etíope decidió probarlos"... y el resto es historia⁵.



café



MITOS DEL CAFÉ Y LA SALUD

Nuevos estudios demuestran que algunas ideas respecto al café y la cafeína no son reales del todo.

MITO: Hasta diminutas cantidades de cafeína son adictivas.

REALIDAD: Recientes estudios científicos usando escaneos cerebrales sugieren que aficionados moderados de café no desarrollan dependencia física alguna a la cafeína.^{6 7 8} Científicamente hablando, la cafeína no cumple con el criterio de adicción definido por la comunidad médica, especialmente porque no actúa sobre el centro de placer o el de auto-confort.

MITO: El café es malo para los niveles de colesterol.

REALIDAD: El efecto del café sobre los niveles de colesterol depende principalmente del método de extracción. Cafés percolados o solubles no han sido asociados con incrementos significativos en niveles de colesterol, mientras que el café hervido se ha comprobado incrementa dichos niveles.⁹

MITO: El café es malo para la salud cardiovascular.

REALIDAD: Estudios demuestran que un consumo moderado de café no está ligado a un incremento en el riesgo de padecimiento de problemas cardiovasculares como pudieran ser malestares del corazón, ataques cardíacos, pulsaciones irregulares o altos niveles de presión arterial.^{10 11}

¿Amigo o enemigo de su salud?

¿Tomar café es o no bueno para usted? Es una reflexión que muchos han debatido por varios años, mas resultados científicos recientes apuntan en favor del café. ¡Así es, es bueno para usted! Los estudios abajo muestran algunas de las formas en que el café y la cafeína son correlacionados con efectos positivos sobre la salud física y mental.

BENEFICIOS DEL GRANO

Como cualquier otro alimento o bebida, los granos de café contienen algunos nutrimentos. Una taza de café promedio puede proporcionar pequeñas cantidades de micronutrimentos, magnesio y potasio, así como polifenoles que se ha comprobado aportan beneficios a la salud¹².

¡TÓMELO: EL CAFÉ CUENTA!

Importantes Organizaciones de Salud recomiendan tomar 1.5 litros de agua por día para adultos. Se tiene evidencia que tomar café puede ayudar a alcanzar dichas recomendaciones. Contrario a lo que se pensaba anteriormente, nuevos estudios revelan que tomar café moderadamente (4-5 tazas por día) no causa deshidratación¹³.

De hecho, el café negro se compone de agua en un 95%¹⁴, así que cada taza de café que tome le acercará a las recomendaciones aceptadas en torno a una hidratación correcta.

UNA TAZA PARA SER POSITIVOS

¿Pudiera el café ayudar a ser más positivos? Estudios recientes sobre el café, la cafeína y la depresión sugieren una asociación positiva.

En un estudio de 50,739 mujeres (de 63 años de edad en promedio), se observó que aquellas que consumieron por lo menos 2 a 3 tazas de café con cafeína por día estaban 20 menos propensas a desarrollar una depresión en comparación a aquellas que consumieron hasta una taza de café por semana¹⁵.

¿SABÍA
USTED?

Lattes y cappuccinos pueden ser alimentos funcionales: cuando sus clientes buscan ingerir calcio para sus cuerpos, la leche de lattes y cappuccinos resultan ser una buena opción.

UNA PREOCUPACIÓN Global

● Estados Unidos

Las bebidas aportan en promedio 18% (385 calorías) del total de calorías ingeridas, y los refrescos u otras bebidas contribuyen con un tercio de estas (134 calorías)¹⁶.

● México

La ingesta de bebidas energéticas se duplicó entre 1999 y 2006 en todos los grupos de edades¹⁷.

● En Nueva York recientemente se prohibió la venta de bebidas azucaradas mayores a 16 oz. El alcalde de Cambridge, Mass. propuso la prohibición de todas las bebidas azucaradas en restaurantes.

● La Organización Mundial de la Salud (WHO) recomienda limitar la ingesta de azúcar agregada y no consumir más del 10% de la energía requerida, proveniente de estos azúcares.

● Tendencias de ingesta ● Bajo presión

La ingesta de bebidas endulzadas ha incrementado en ciertos países mientras que en otros ha disminuido. Es importante ver el panorama completo.

En respuesta a algunos estudios demostrando el lazo entre la ingesta de bebidas endulzadas con problemas a la salud, varios gobiernos e importantes organizaciones globales han propuesto nuevos impuestos y/o reglamentos que reduzcan o prohíban su consumo.

● Irlanda

El ministro de salud está considerando implementar un impuesto sobre las bebidas endulzadas.

● Reino Unido

Expertos en salud de la Universidad de Oxford proponen un impuesto de hasta el 20% sobre refrescos.

● La Unión Europea

No se permitirá agregar azúcares a jugos de frutas¹⁸.

● Francia

El gobierno ha propuesto un impuesto sobre bebidas endulzadas.

● Sudáfrica

Nuevos lineamientos publicados recomiendan comer y beber con moderación alimentos y bebidas que contengan azúcar, y sugieren no hacerlo entre comidas¹⁹.

● El consumo de bebidas con azúcar añadida puede incrementar el riesgo de obesidad hasta en un 60%²⁰.

● Las calorías provenientes de refrescos y otras bebidas endulzadas están en declive. En EUA el promedio de calorías por porción provenientes de bebidas se ha reducido en un 23% desde 1998²¹.

● La reducción en el consumo de bebidas endulzadas podría reducir el número de nuevos casos de diabetes en un 2.6% y prevenir hasta 95'000 eventos coronarios, 8'000 ataques cardíacos y 26'000 muertes prematuras²².

un problema mundial

Los problemas de salud han hecho que reducir la ingesta de sodio sea un tema relevante en todo el mundo, y la comprensión científica está cambiando rápidamente.

Organización Mundial de la Salud (OMS)

2006: Recomendó que los países implementen estrategias de reducción de sodio. También alienta a los fabricantes de alimentos y servicios a tomar iniciativas para reducir el contenido de sodio.²³

Marco de la Unión Europea para iniciativas de Reducción de Sal

2009: Desarrolló un programa voluntario para reducir los niveles de sal en ciertas categorías.²⁴

U.S.: Instituto de Medicina (IOM)

2010: Publicó estrategias para reducir el consumo de sodio a menos de 2,300mg de sodio por día a través de un enfoque coordinado incluyendo a los fabricantes de alimentos, restaurantes y otros operadores de servicios de alimentos.²⁵

U.K.: Agencia de Normas Alimentarias

2006: Propuso objetivos de niveles de sodio para una amplia categorías de alimentos y directrices para comidas en instituciones diseñadas para cubrir el nivel recomendado de 2,400mg de sodio al día.²⁶

China

2006: China está tomando varias medidas para reducir el consumo de sodio, como fomentar una dieta rica en potasio para bajar el sodio, regalar cucharas de sal para ayudar a las personas a mantenerse dentro de las recomendaciones de 2400mg de sodio al día, y aumentando la difusión del mensaje de comer más frutas y verduras.

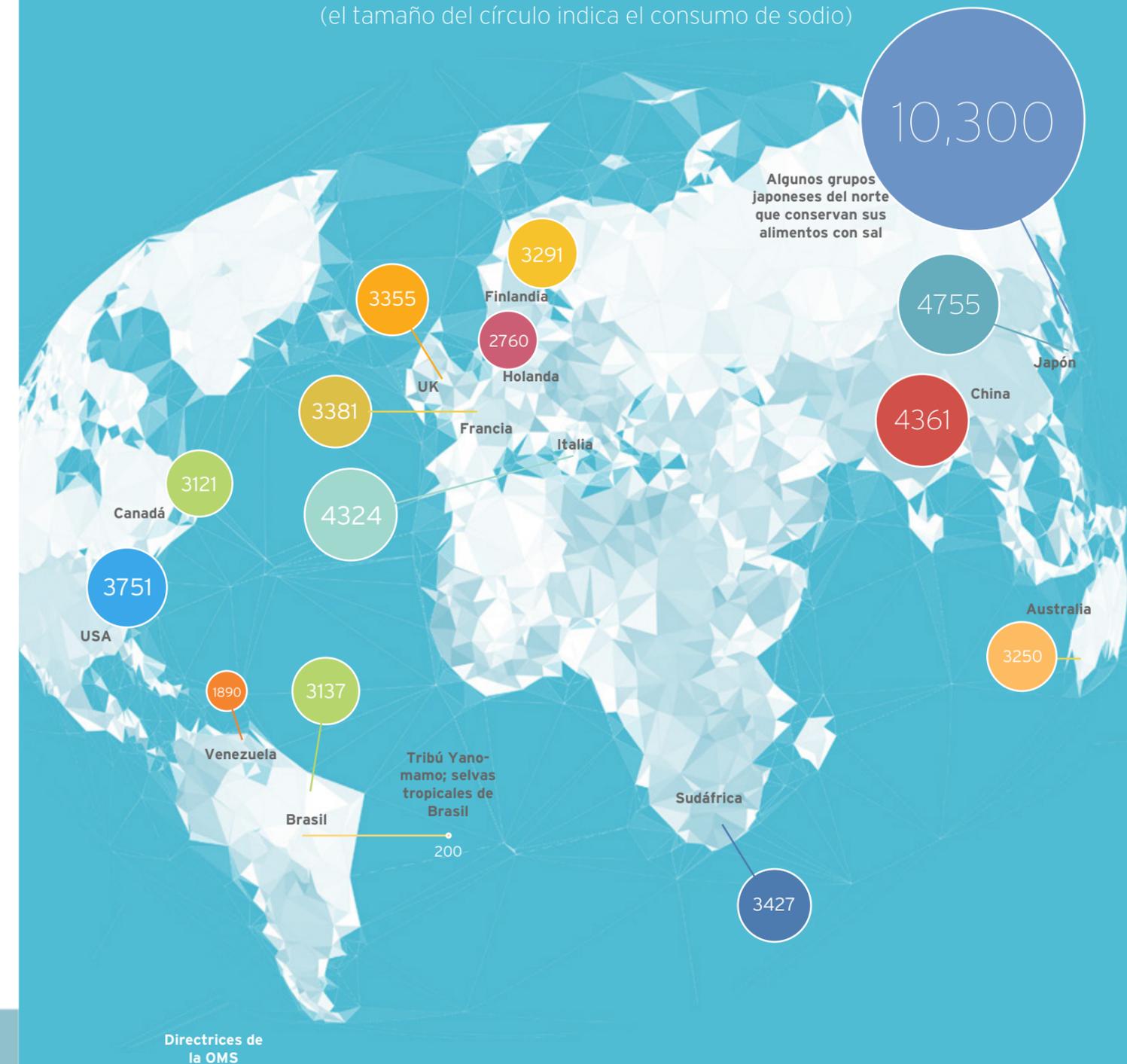
Chile

2009-2010: La investigación del Ministerio de Salud de Chile mostró que el consumo de sal de su población alcanzó los 9.8 gramos de sal (3920mg de sodio) por día. Como resultado de ella, se ha establecido un objetivo de menos de 5 gramos de sal por día para 2020.²⁷

Variaciones Culturales

Compare los miligramos de sodio consumidos diariamente en las dietas típicas de todo el mundo..

(el tamaño del círculo indica el consumo de sodio)



Alimentos para defenderse

Sabemos que el sodio puede aumentar la presión arterial, pero algunos otros alimentos pueden ayudar a disminuirla. Hacer comidas con alto contenido de potasio, bajas en grasas y ricas en minerales es una manera de ayudar a proteger nuestra salud.

Buenas fuentes de potasio

Frutas (plátano, kiwi, maracuyá, albaricoque)
Vegetales verdes (alcachofa, brócoli, brotes de bambú, espinaca)

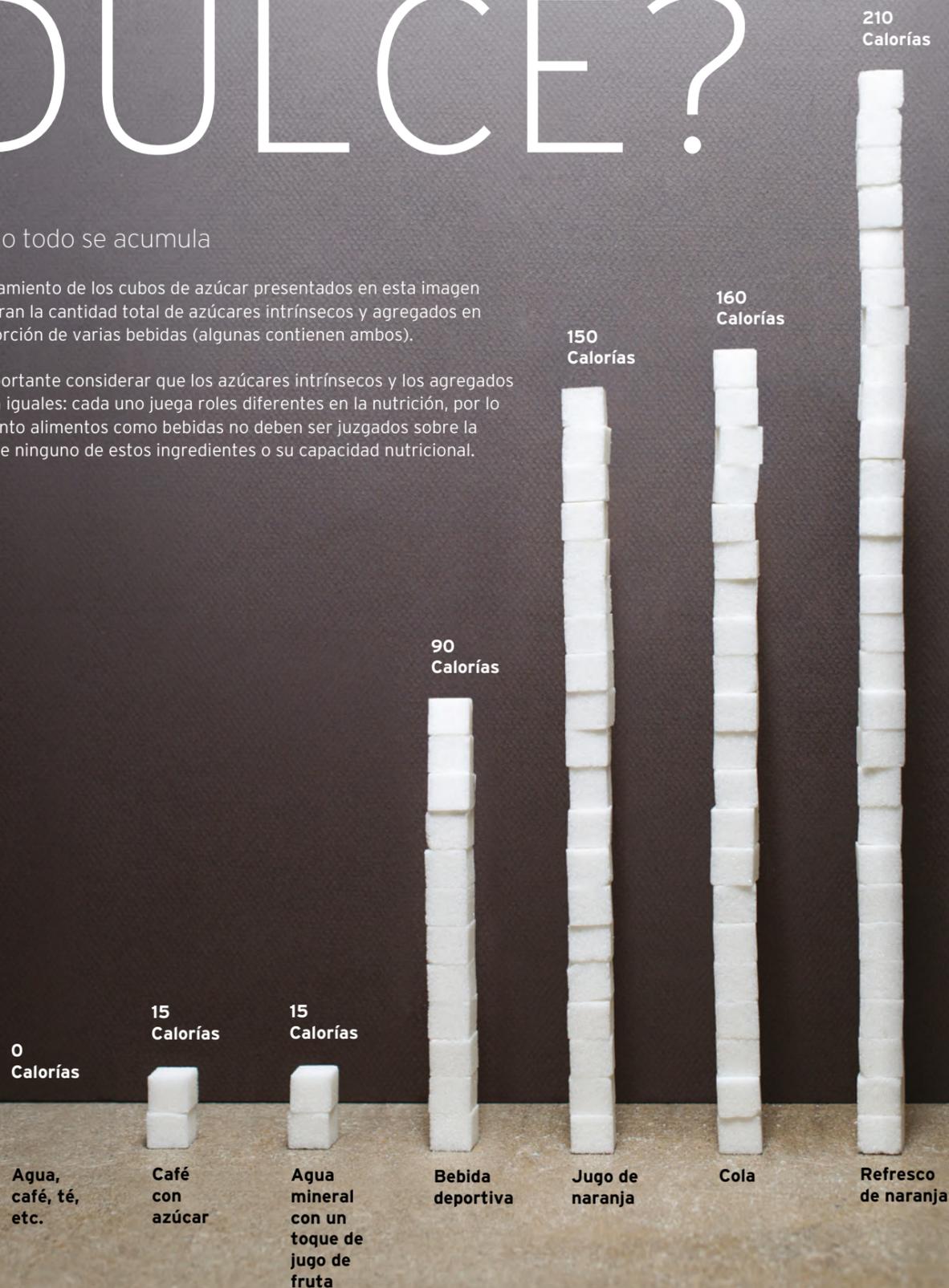
Legumbres (todos los tipos de guisantes, habas, y lentejas)
Papas
Camotes
Hongos

¿QUÉ TAN DULCE?

Como todo se acumula

El apilamiento de los cubos de azúcar presentados en esta imagen muestran la cantidad total de azúcares intrínsecos y agregados en una porción de varias bebidas (algunas contienen ambos).

Es importante considerar que los azúcares intrínsecos y los agregados no son iguales: cada uno juega roles diferentes en la nutrición, por lo que tanto alimentos como bebidas no deben ser juzgados sobre la base de ninguno de estos ingredientes o su capacidad nutricional.



Visita Nuestra Nueva Página Web

www.nestleprofessional.com



- Información de todas nuestras soluciones en alimentos y bebidas
- Prácticas Recetas
- Noticias, Tendencias y lo último de la Gastronomía Profesional
- Lo más reciente en Nutrición, Salud y Bienestar
- Y mucho más...

**VISÍTANOS,
REGÍSTRATE Y
PERSONALIZA
TU EXPERIENCIA.**



COME BIEN

© Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.



Encontrando el punto dulce de tus clientes

punto dulce

Sus clientes vienen a usted con diferentes gustos, orígenes, necesidades dietéticas y, a veces, un antojo de algo dulce. ¿Cómo puede satisfacerlos a todos? Ofrezca un menú que no puedan resistir.

Opciones, opciones

Dé a sus clientes opciones de recetas y tamaños de las porciones. Incluya postres bajos en grasa y bajos en azúcar junto con las delicias de sabor completo. Las opciones sin azúcar, sin gluten y vegetarianas o veganas también pueden ser apreciadas.

Dígalo como es
Sea transparente, proporcionando el conteo de calorías y valor nutricional de los productos en la carta de postres. Cuando los clientes comparten con un amigo, las calorías se reducen a la mitad!

La impresión duradera

Aunque los postres no tienen por qué ser complicados, sí tienen que ser buenos. Incluso cuando una comida ha sido excelente, un postre desastroso dejará al cliente con una mala impresión.

Gustos que crean hábitos
Considere ofrecer un postre especial gratis de vez en cuando para que los clientes prueben sus productos. Así es más probable que pidan uno en sus visitas subsecuentes.

Los gustos y los significados de los postres varían de una cultura a otra.

Una capa más profunda de significado

En algunas partes del mundo, los postres tienen un papel importante en las ceremonias culturales. Por ejemplo, en la India:

- Los templos hindúes ofrecen dulces a los dioses para recibir sus bendiciones. La mayoría de estos postres contienen leche o se fríen en una mantequilla clarificada llamada "ghee", porque la vaca y su leche se consideran sagrados en la India.²⁸

- Los bebés recién nacidos se celebran con una ceremonia de alimentación con arroz porque se cree que la primera cosa que un niño come debe ser dulce, según R. Gupta.²⁸

- En los rituales de compromiso musulmanes, las madres de ambas familias se reúnen para cerrar el trato, a lo que llaman "endulzar la boca." Los anillos de boda se entregan en un contenedor de azúcar, y las dos familias intercambian dulces.²⁸

Antojo cultural

India: dulces de leche reducida, mezclas de masa fritas con jarabe

Medio Oriente: Mazapán Halvah

Grecia: Postres de cuchara, pasteles con jarabe.

Francia: Caramelo, turrón

Inglaterra y EUA: Dulces de novedad

Escandinava: Regaliz

México: Dulce de leche

Japón: Caramelos de agar, arroz dulce, té mochi



Postres con un atractivo *saludable*

¿Cómo atiende usted las necesidades de los clientes que desean limitar su consumo de azúcar o grasa? Pruebe algunas de las siguientes sugerencias, y asegúrese de que sus meseros o menús informen a los comensales que hay opciones más saludables disponibles.

TIP

La cantidad mínima de grasa láctea necesaria para batir es 30%. Para el batido perfecto, mezcle la crema espesa con leche entera en una proporción de tres a uno.²⁹ La leche baja en grasa puede batirse con el uso de almidones.



Helado de chocolate y moras

¡Una receta, un montón de opciones!

Receta básica (Rendimiento: 10 porciones)

Crema Bávara Nestlé Docello®	7 oz	200 g
Leche, 3.5%	9 oz	260 ml
Crema espesa	7 oz	200 g
Galletas de chispas de chocolate, un poco de	7 oz	200 g
Mezcal de moras silvestres, en cubos	9 oz	280 g

1. Combine los dos primeros ingredientes en un sifón de 500ml, ciérrelo e inyecte 3 cápsulas de gas.
2. En un vaso alto, haga una espuma que cubra una cuarta parte del vaso.
3. Añada una capa de moras y pedazos de galletas.
4. Repita los pasos 2 y 3.
5. Cubra con una capa más de espuma.

Cubra el helado con salsa de fresa. Se puede preparar una gama de diferentes helados mediante la combinación de ingredientes como nueces, frutas, chocolate y caramelo.

1 porción: 130g, 415 calorías, 31 gramos de grasa, 21 gramos de azúcar.

Opción baja en grasa #1

Use leche descremada en lugar de entera, y crema ligera en lugar de crema espesa.

1 porción: 130g, 330 calorías, 20 g de grasa, 25 g de azúcar

Opción baja en grasa #2

Reduzca la grasa, aumente la fruta y omita las galletas.

1 porción: 30g, 240 calorías, 16 g de grasa, 18 g de azúcar

Receta presentada por Nestlé Docello





Le presentamos a Ola

Ola Persson es el experto en cafés para Nestlé Professional. Habiendo sido barista por 15 años, conoce el café desde su plantación hasta la taza final. Es un apasionado en su incesante búsqueda por ayudar a nuestros clientes en transformar una buena taza de café en una excelente, capitalizando y apalancándose de su conocimiento para proveer una ventaja competitiva a nuestros Clientes.

Ola es también artista, músico, DJ y autor de varios libros sobre creaciones de café.



—“El grano continúa enseñándole.”



Unas palabras de nuestro Barista

“Mi café favorito siempre cambia... Hoy mi favorito es un descafeinado soluble por ser menos amargo, con un dulzor y acidez naturales; esto resulta perfecto para algunas de mis creaciones de café. Pero si me pregunta la semana próxima, es muy probable que tenga otro favorito. ¡El café tiene tantas variaciones y aplicaciones posibles!...Es por esto que amo trabajar con él”.

Hay que respetar el grano

Toma tres a cinco años cosechar un cultivo de café, por lo que se considera demandante en recursos y delicado a la vez... Los granos deben cosecharse maduros y prácticamente todos deben ser seleccionados manualmente. Posteriormente, deben ser perfectamente tostados, molidos y preparados para producir una bebida totalmente natural para su deleite.

Hay tanto trabajo y destreza envueltos en el cultivo del grano de café, que es responsabilidad de uno asegurar que esa misma pasión sea transmitida cuando se sirva. De la misma manera que uno no cocinaría con ingredientes de mala calidad, ni serviría alimentos aventándolos sobre el plato, el café debe servirse con candor y aprecio.

Se mencionan abajo algunos consejos que le darán un margen competitivo sobre aquellos que no respetan al grano.

1. Siempre fijarse que la taza en la que se servirá el café se vea bien: limpia, sin derrames en el asa; la crema del café debe ser roja-marrón (no blanca); la espuma del cappuccino debe verse fresca. Esta última también puede ser decorada con "arte latte" o espolvorearse con cocoa o canela molida.

2. Dedíquese a la bebida y a su comensal: siempre atiéndalo con una sonrisa y si lo conoce, diríjase a ella/él por su nombre. Si no se lo sabe y es un cliente recurrente... ¡Apréndaselo! Si sabe lo que su comensal frecuente prefiere, optimice sus tiempos de preparación y hágalo sentir especial al tener su orden antes ... esto realza el aprecio y sentimiento de bienestar de su cliente, creando así una experiencia totalmente positiva y memorable.

Poniendo el grano en escena

El montaje y decoración de su restaurante puede atraer a cierto tipo de clientes afines al café. ¿Quiere usted atraer a una audiencia que busca lazos discretos uno a uno?, monte pequeñas mesas con un máximo de cuatro sillas. ¿Prefiere convertir su local en EL lugar de encuentro más popular del pueblo o campus universitario?, diseñe un espacio abierto con una gran cantidad de sillas y mesas, esto creará un ambiente acogedor, donde las personas apreciarán encontrarse con otras para platicar.

¿Cómo hacer una taza perfecta?

La manera en la que se disfruta el café es muy personal, así que el mejor café siempre será el que le gusta a uno. Una buena taza de café toca prácticamente todas las papilas gustativas de la lengua.

La extracción inicial del café produce notas saladas, dulces, ligeramente ácidas y amargas. Si el café es extraído durante un tiempo prolongado, esto producirá un sabor y una sensación muy desagradable denominada "garra de garganta".

Este tipo de situaciones suelen resultar en una taza medio vacía (y potencialmente limitará que su comensal se convierta en un cliente frecuente).



“Se lo
debemos
al grano”



Recetas favoritas de Ola

CAFFÉ MOJITO (FRÍO)

1 espresso doble
30 ml jarabe de menta-mojito Monin
2 rodajas de limón verde
3-4 hojas de menta
Hielo raspado

Prepare un espresso doble y déjelo reposar para que se enfríe. Ponga el limón y las hojas de menta en un vaso y tritúrelos con un molcajete. Luego integre el jarabe en el vaso y llénelo con el hielo raspado. Vierta el espresso frío sobre el hielo. Decore con hojas de menta y un popote. No olvide de mezclar la bebida antes de servirla.

HECHO EN INDIA

1 pizca de azafrán
5 g de azúcar
500 ml de leche
4 dosis de espresso

Mezcle el azafrán y el azúcar con la leche. Caliente y espume la leche a 60°C/140°F. Prepare los cafés de acuerdo a las indicaciones y vierta la leche en los espressos dobles. Porciones: dos bebidas.

FRAPPE DE COCO (FRÍO)

1 espresso doble
250 ml de leche
20 ml de jarabe de coco
ó 40 ml de Malibu
6 a 8 hielos
Salsa de chocolate para decorar

Vierta lentamente y en ondas/olas la salsa de chocolate dentro del vaso, girándolo progresivamente. Ponga todos los otros ingredientes en una licuadora y bata hasta conseguir una consistencia de malteada. Finalmente, vierta el líquido en el vaso decorado con el chocolate y decore con coco rallado.

Fuentes

1. Taste: The Neglected Nutritional Factor. M A Hess October 1997, J Am Diet Assoc Vol. 97, Issue 10 Suppl 2, Pages S205-7.
2. Datamonitor Consumer Survey, 2009-11; vegetariantimes.com, 2011.
3. Color Psychology: Do Different Colors Affect Your Mood?
4. International Coffee Organization.
5. Mdahoma, Sauda. "Kaldi and the Dancing Goats." Shama Books.
6. Nehlig A et al (2000). Dose-response study of caffeine effects on cerebral functional activity with a specific focus on dependence. Brain Res; 858:71-77.
7. Acquas E et al (2002). Differential effects of caffeine on dopamine and acetylcholine transmission in brain areas of drug-naive and caffeine-pretreated rats. Neuropsychopharmacology; 27:182-193.
8. De Luca MA et al (2007). Caffeine and accumbens shell dopamine. J Neurochem; 103:157-163.
9. Jee SH et al (2001). Coffee consumption and serum lipids: a meta-analysis of randomized controlled trials. Am j Epidemiol; 153:353-62.
10. Lopez-García E et al. (2011) Coffee consumption and mortality in women with cardiovascular disease. Am J Clin Nutr; 94 (4):1113-1126.
11. Klatsky AL et al (2011). Coffee, caffeine, and risk of hospitalization for arrhythmias. The Permanente Journal; 15(3): 1519-25.
12. Bhatti SK, O'Keefe JH, Lavie CJ. Coffee and tea: perks for health and longevity? Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2013 Nov;16 (6):688-697.
13. Popkin BM et al. (2006). A new proposed guidance system for beverage consumption in the United States. Am. J. Clin. Nutr. 83, 529-542.
14. Kolasa KM et al. (2009). Hydration and health promotion. Nutr Today 44, 190- 203.
15. Lucas M, et al (2011). Coffee, caffeine, and risk of depression among women. Arch Intern Med; 171:1571-8.
16. What We Eat in America, NHANES 2007-2008.
17. Barquera S, Hernandez-Barrera L, Tolentino ML, et al. Energy intake from beverages is increasing among Mexican adolescents and adults. J Nutr 2008; 138:2454-2461
18. Council of the European Union, March 8, 2012
19. Love P, Maunder E, Green M, Ross F, Smale-Lovely J, Charlton K. South African food-based dietary guidelines: testing of the preliminary guidelines among women in KwaZulu-Natal and the Western Cape. South African Journal of Clinical Nutrition 2001;14:9-19
20. Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. Lancet 2001;357:505-508
21. Beverage and Marketing Corporation
22. Y. Claire Wang, Pamela Coxson, Yu-Ming Shen, Lee Goldman, and Kirsten Bibbins- Domingo. A Penny-Per-Ounce Tax On Sugar-Sweetened Beverages Would Cut Health And Cost Burdens Of Diabetes. Health Aff January 2012 31:199-207
23. WHO. Reducing salt intake in populations: report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. World Health Organization 2007, Geneva Switzerland.
24. European Union (EU). National Salt Initiatives-implementing the EU Framework for salt reduction initiatives. June 2009. <http://ec.europa.eu>.
25. IOM (Institute of Medicine). 2010.Strategies to reduce sodium intake in the United States., Washington D.C.
26. Food standards Agency (FSA). Salt reduction targets, May 2008 www.food.gov.uk.
27. Pan American Health Organization new.paho.org/hq.
28. Sweet invention- A history of desserts by Michael Krondl , Publisher Chicago Review Press, INC 2011
29. McGee on Food and Cooking An encyclopedia of kitchen science, history and culture por Harold McGee 2004

Más temas de lectura

- a. http://www.acoustics.com/ra_restaurantnoise.asp
- b. Monell Chemical Senses http://www.monell.org/research/nutrition_and_appetite

Nutripro es una publicación de Nestlé Professional © 2017

Contacte nutripro.NP@MX.nestle.com para mayor información

Equipo editorial:
 Patricia Siwajek & Tim Wolfe

Dirección creativa & traducción:
 Christian Mur & Jimena Monroy

Editor: Karin Lannon

Fotografías: Yolanda González, Terry Johnston y Nestlé Professional

Lee más

Available Nutripro Issues

Bebidas - Una clave para una vida saludable

Carbohidratos

Cacao y malta

Café: Dónde sea, cuándo sea y cómo sea

Métodos de cocción

Postres - Alimentan el alma

Fibra dietética - Y sus diversos beneficios para la salud

Grasa, aceite y colesterol

Alegrías a los alimentos

Comidas para niños

Planificación de menú

Leche - El valor añadido

Minerales

Simplemente aditivos

Té- una bebida global

Vitaminas: La orquesta para el cuerpo

El placer de comer y beber

Sodio

Bebidas endulzadas

Próximamente

Nutripro app



Nestlé Professional
Nestec S.A.
Avenue Reller 14
CH-1800 Vevey
Switzerland

www.nestleprofessional.com