

UNIVERSIDAD AMAZONICA DE PANDO

UNIDAD ACADEMICA PUERTO RICO

PROGRAMA TURISMO SOSTENIBLE



MONOGRAFIA

**COCTELES DE FRUTAS EXÓTICAS DE LA AMAZONIA PANDINA
EN LA LOCALIDAD DE PUERTO RICO**

**Monografía para obtener el título Técnico Universitario superior en
Programa turismo sostenible**

POSTULANTE: MABEL NAVARRO TUNO

TUTOR: LIC. MARCELA CELIS LLANOS

PUERTO RICO _PANDO

2017

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme la vida, la salud y a mis padre. Felipe Navarro Chaves y Fátima Tuno Chao por las tantas noches de desvelo y entrega incondicional por su consejos y orientación que fueron cruciales para la formación de mi persona por ser la fuerza en mi vida y estar siempre en los momentos difíciles por su comprensión y por creer en mí, gracias por ser mis padre

A los docentes del programa académico de Turismo Sostenible por su enseñanza y paciencia su comprensión además sus sabios consejos durante mi formación profesional.

A mis compañeros de la universidad por los momentos de amistad compartidos a lo largo de todas la carrera.

DEDICATORIA

En especial con mucho cariño a mi familia, esposo Miguel Ángel Cuqui Amutari y a mis tres hijos Yoshiro, Edward Yoschil, y Miguel Sanders Cuaqui Navarro.

A mis padres queridos por el apoyo moral incondicional que me brindaron con muchos sacrificios y dedicación formarme como persona y como profesional.

INDICE GENERAL

1.-INTRODUCCIÓN.....	1
2.- JUSTIFICACIÓN.....	2
2.-FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
2.1 .DESCRIPCION DEL PROBLEMA.....	3
2.1. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
2.1PLANTEAMIENTO DELPROBLEMA.....	3
4.-OBJETIVOS.....	4
4.1OBJETIVO GENERAL.....	4
4.2. OBJETIVO ESPECIFICO.....	4
5.- MARCO TEÓRICO	5
5.1. CONCEPTO DE TURISMO.....	5
5.2. EL TURISMO EN BOLIVIA.....	5
5.3. GRUPO DE COCTELES.....	8
5.4. DEFINICIÓN DE COCTELES.....	9
5.5. LOS COCTELES SIN ALCOHOL.....	9
5.6. PREPARACIÓN Y DECORACIÓN DE LOS COCTELES.....	10
5.7. ADORNOS COMESTIBLES.....	10
5.8. ADORNOS NO COMESTIBLES.....	12
5.9. TIPOS DE COCTELES DE FRUTAS PARA COMPLEMENTO Y.DECORACIÓN.....	12
5.10. ELEMENTOS Y MENSAJES PARA LA COCTELERIA.....	13
5.11. TIPOS DE CRISTALERÍAS UTILIZADOS EN EL SERVICIOS DE COCTELES.....	20
5.12. IMPORTANCIA DE LAS FRUTAS	22
6.4.CARACTERISTICAS Y USO DE LAS FRUTAS.....	22
5.12.2. BENEFICIOS DE LAS FRUTAS	23
5.12.3. CONSUMOS DE FRUTAS	23
5.12.4. FRUTAS TROPICALES	24

6.- ANÁLISIS E IMPLEMENTACIÓN DE RESULTADOS	27
6.1. MÉTODOS EMPÍRICOS COMPLEMENTARIOS DE RESULTADOS.....	28
7.- CONCLUNCIONES.....	35
8.- RECOMENDACIONES.....	36

9.- BIBLIOGRAFIA

Cadeño Guillen, X. (Octubre de 2010). *Universidad Estatal de Milagros*. Obtenido de Unidad Académica Ciencias Administrativa y Comercio.

Cordoba Chacon , K. (Enero de 2010). *Proyecto de elaboración y comercialización Artesanal de cocteles sin alcohol*. Obtenido de Escuela Superior Politécnica del Litoral.

Rodríguez Pineda, A. (1989). *Liofilización de Frutas Tropicales: Mango y Mora*. Obtenido de Univercidad Nacional de Facultad de Ingeniería.

Salud, O. M. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimenticio, actividad física y salud*.

1. INTRODUCCIÓN

Los cocteles son el arte de saber mezclar sabores con equilibrio. Desde el nacimiento de las primeras mezclas en las islas Caribe hace casi medio siglo, los cocteles han evolucionado hasta el punto de convertirse en una profesión.

Está marcada por un estricto protocolo porque quiere agradar a un cliente exigente y sofisticado. Sin embargo, a pesar de las normas es, al mismo tiempo, un mundo lleno de oportunidades en el que no existe más límite que la imaginación.

Ya en el caso de nuestro país, considerando su diversidad agrícola, es conveniente pensar en elaborar un producto que permita la utilización de materia prima como un recurso natural de desarrollo económico tales como el mango, Copoazú, Piña, Carambola, Cacao para ser utilizados en diferentes preparaciones, así mismo, es un paso importante para el desarrollo agroindustrial y económico del país y que además permita añadirle un valor agregado al transformarlo en producto terminado.

En nuestra región, en el municipio de Puerto Rico existe una gran variedad de frutas tropicales y de la amazonia, como ser el Arazá, la Cacerola, el Tamarindo, la Toronja, la Naranja, Coco y otras variedades de Limones y frutas.

Mediante esta investigación, se pretende determinar la posibilidad de introducir un producto nuevo al mercado para incentivar y aportar al turismo. En cuanto a este producto, se trata de una bebida sin alcohol, preparada con frutas de temporada que brindan al consumidor potencialidades nutritivas y un deguste peculiar. Así también dar un aporte que constituya un elemento alternativo para las exigencias del turismo actual, donde los visitantes quieren salir de lo convencional y conocer, degustar nuevos productos.

2. JUSTIFICACION

Las necesidades y las expectativas del consumidor varían con el tiempo, ya sea por el crecimiento y desarrollo normal del individuo o por la influencia del entorno. Es normal que nuestras necesidades cambien con el pasar de los años, nuestras prioridades se modifican con la madurez y experiencia así como la satisfacción de la misma.

La elaboración de cocteles de frutas de la región, es una investigación que podría aportar al turismo de nuestra Región en la Localidad de Puerto Rico más conocido como La capital Ecológica de Bolivia.

Nuestro Municipio cuenta con diferentes actividades turísticas que atraen las visitas de turistas nacionales e internacionales, como la Competencia Internacional de Pesca, El Festival de Playa, Ferias Gastronómicas y otros, que son un referente para atraer el turismo en nuestra localidad.

A través de esta investigación se propone identificar cuáles son las frutas con mayor potencial para la preparación de cocteles sin alcohol, proponiendo las frutas de la región, y diferenciándolas por temporada.

Otros de los factores para la realización de esta monografía, es que existe en la región variedad de frutas que pueden ser utilizados para la elaboración de estos cocteles, que muchas veces la frutas se pierden, tal vez porque las persona desconocen otros tipos de aprovechamiento que no les pueden dar a estas frutas.

2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

2.1 Descripción del problema

El Municipio de Puerto Rico cuenta con una gran variedad de frutas exóticas por temporada, las cuales se pueden utilizar para variar nuestras ofertas turísticas, pero lamentablemente no se observa que la gente del lugar utilice estos productos con un fin mayor, o con el fin de variar los servicios y ofertas a los visitantes.

Los cocteles sin alcohol son bebidas nutritivas que pueden llegar a todo público que es una bebida refrescante y agradable a la vista del público y que esté disponible en un lugar cálido armonioso. Existe un bajo consumo de frutas de la región por parte de la población, la fruta comúnmente no se utiliza para fines lucrativos sino para consumos personales, mediante esta elaboración se pretende motivar al consumo de variedades de frutas mediante los cocteles sin alcohol, ya que esta puede ser consumida por cualquier persona y de diferentes edades.

2.2. Delimitación del problema.

La presente investigación se enfoca geográficamente en la Localidad de Puerto Rico y sus variedades de frutas en las cuatro épocas del año de producción con el fin de brindar a los visitantes en nuevos productos que muestra las bondades de la región.

2.3. Planteamiento del problema:

¿Qué beneficios brinda la elaboración de cocteles de frutas exóticas de la amazonia para el turismo en la Localidad de Puerto Rico?

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Identificar las principales frutas exóticas que existen en nuestra localidad para la preparación de cocteles sin alcohol.

4.2. Objetivos Específicos

- Clasificar por estaciones o por épocas la producción las diferentes variedades de frutas.
- Analizar las frutas de la región con la que se puede realizar cocteles de frutas.
- Describir aspectos favorables que brinda la elaboración de cocteles para el turismo.

5. MARCO TEORICO

5.1. CONCEPTO DE TURISMO

El turismo según la Organización Mundial del Turismo (OMT) comprende las actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos a su entorno habitual por un periodo de tiempo consecutivo inferior a un año con fines de ocio, negocio u otros. Si no se realiza pernoctación se considera excursionistas. Los turistas y excursionistas forman el total de visitantes.

El turismo puede ser doméstico (turista que se desplazan dentro de su propio país) o internacional. Este último es hoy por hoy una importante fuente de ingreso para muchos países. En el año 2015 hubo 1186 millones de desplazamiento turístico internacionales, siendo los países más visitados Francia (84 millones), Estado Unidos (77 millones), España (68 millones) y China (56 millones).

5.2. EL TURISMO EN BOLIVIA

Bolivia es un país con mucho potencial turístico que cuenta con variados atractivos turísticos, debido a su diversa cultura regiones geográficas, rica historia y gastronomía.

En el país hay seis patrimonios de la humanidad declarados por la Unesco:

Las ruinas de la ciudad de Tiwanaku unas de las cunas de la civilización humana y la más antigua de toda América ya que extendió durante 27 siglos.

La ciudad de Potosí, ciudad histórica por sus monumentos religiosos y civiles sus calle, sus gente, sus costumbre y tradiciones únicas, de las española y la cultura indígena sus majestuoso que interpone Cerro Rico des cubierta por el año de 1545 hoy convertido en un icono nacional

Parque nacional Madi di, el lugar más diverso de Bolivia declarado por uno de los 20 mejores lugares para conocer el mundo.

Parque nacional toro donde se encuentra riqueza paleontológicas, cavernas caídas de agua pinturas rupestre y otros lugares de interés.

Las misiones jesuíticas de chiquitos, las únicas misiones vivas de todas las de Sudamérica.

El carnaval de Oruro, gran festividad donde se mezcla lo religioso con lo pagano.

El fuerte de Samaipata, la gran roca tallada por los incas en las

Turismo en la amazonia es un paraíso para el turismo, ecoturismo y turismo de aventura la selva de la amazonia de la zona sur este del Perú son el hogar de la mayor concentración de biodiversidad con un espectacular cantidad de especies de flora y fauna.

La reserva y parque nacional de tambo pata cuenta con más de 700 especies de aves 1200 especies de mariposa, 90 especies de mamíferos, 120 especies de reptiles y anfibio e innumerable especies

de insectos más de 400 especies de aves han sido registradas solo en las áreas de los de los tours y programa ecológicos de hay lugares donde es posible ver más de 100 especies diferentes en solo una horas.

Organizamos visitas a los lugares de mayor atractivo; selvas vírgenes bosque de bambú, ríos, lagos, lagunas, pantanos, aguajales y áreas cultivadas por los nativos donde se observa diverso tipos de guacamayos loros periquitos que se alimenta de barro en la orilla del rio.

Desarrollo turístico tiene como objetivo principal, impulsar programas que con contribuyan a promover mayores niveles de calidad y competitividad, La generación de capacidades locales y el desarrollo turístico sostenible en las diferentes unidades del planeamiento del país. En este sentido se desarrollan proceso de trabajo orientado a la divulgación e implementación de planes turístico, el desarrollo de planes turístico, el desarrollo de capacidades locales con municipalidades y cámara de turismo la capacitación y acompañamiento para la consolidación turística y el impulso para el desarrollo de nuevos productos.

Importancias del turismo en la actualidad. El turismo hoy en día una de las estrategias fundamentales de desarrollo de los países y una significativa fuerza económica en el mundo la organización mundial de turismo destaca que en este siglo la industria turística y de ocio será considerada como el primer sector de la economía mundial.

La mayor parte de personas se desplazan en el ecuador consumiendo servicios y productos turísticos por diversas motivaciones (descanso, vacaciones, eventos, salud, etc.), lo cual hace que se generó recursos económicos.

En ecuador cuenta con grandes atractivos turísticos naturales y culturales para tener un buen desarrollo turístico lo que posibilita que en los año sea la mayor fuente de ingreso. El turismo es el eje fundamental para la generación de empleo, el desarrollo de infraestructuras hoteleras, puerto y vías, pero sobre todo un elemento generador de diversas para ecuador.

Córdova, 2010. Menciona: El origen del cóctel, con probabilidad lo podríamos localizar en la antigua Grecia. Sus gentes mezclaban los caldos de la época con miel y diferentes plantas aromáticas, con el fin de conseguir bebidas más agradables. El primer testimonio que nos habla de mezclas de varios elementos para conseguir una bebida estimulante y agradable es de Hipócrates, en el año 400 a.C., quien en su libro VinumHipopocraticum cita que dicha mezcla servía para curar enfermedades varias. La cuestión fue que muchos de esos “enfermos” encontraron en ese vino un placer inexistente en otro caldo.

Tuvieron que pasar muchos años, concretamente hasta el mes de julio de 1806, para que el arte de mezclar bebidas tuviese un nombre. Entre tanto son muchas las historias que, aunque si bien es probable que tengan una parte veraz, más probable es que la tengan aún mayor de fantasía.

El origen de la palabra “COCTEL” (del inglés cocktail) es incierto, existen varias teorías al respecto, sea cual sea el origen de la palabra, los combinados existen desde la antigüedad. El primer coctel documentado data del siglo XVI y algunas de las recetas clásicas se preparan desde hace mucho tiempo, como por el ejemplo el Old Fashioned, un combinado de bourbon que apareció a finales del siglo XVIII.

Apreciados por la alta sociedad americana, los cocteles se servían antes de la cena en hogares y hoteles más exclusivos hasta que durante la Primera Guerra Mundial pasaron de moda, desde entonces su popularidad ha sido fluctuante.

Después de la guerra resulta irónico que llegara entonces la Ley Seca norteamericana prohibiendo la fabricación, venta, transporte, importación o exportación de cualquier tipo de licor. El mundo del alcohol mutó a la clandestinidad y con frecuencia estas bebidas alcohólicas ilegales tenían un sabor repugnante por lo que se optó por disfrazar su sabor mediante zumos de frutas y bebidas carbonatadas.

La fiebre de cocteles cruzó rápidamente el Atlántico y se extendió entre los mejores hoteles de Londres, París y Montecarlo. El célebre bar Americano del exclusivo Hotel Savoy de Londres o el Harry Bar de Nueva York se convirtieron en los lugares de reunión de los personajes más famosos y glamurosos de la alta sociedad. No resulta extraño el hecho de que algunos de los cocteles más prestigiosos fueron inspirados en los íconos románticos y las estrellas de cine de la época recibieran su nombre.

La Segunda Guerra Mundial puso fin a tanta frivolidad y a los cocteles, aunque no cesó su consumo, dejaron de estar de moda durante décadas hasta su ostentoso renacimiento en los años setenta.

Hoy la coctelera se ha convertido en un accesorio imprescindible para cualquier bar de moda. El nombre del coctel tiene origen en muchas historias, la mayoría de ellas caprichosas, pero todas válidas. Lo más importante es que nos conlleva a comprender su antigua presencia en la humanidad. (Cadeño Guillen, 2010)

5.3. Grupos de cocteles

Tomarse un cóctel siempre es agradable, pero esta sensación es aún mejor si lo hacemos con la compañía adecuada y elegimos el combinado perfecto para cada momento. Así, podremos disfrutar de un sabor diferente y único en cada lugar y en cada situación, que nos hará experimentar sensaciones nuevas y disfrutar todavía más de cada instante.

Saber qué cóctel pedir o elaborar es más sencillo de lo que parece a primera vista. Sólo hace falta conocer qué ingredientes combinan mejor, qué mezclas son más adecuadas para cada momento del día o qué texturas pueden tener.

En líneas generales los expertos hacen una división de cuatro tipos de cócteles:

Los aperitivos: Son cocteles secos y poco dulces. En ellos deben predominar los refrescos de frutas cítricas, como el maracuyá, el kiwi, la naranja, el limón.

Los digestivos: Son cortos y sus sabores dulces. Su principal función es facilitar la digestión de los alimentos y suelen prepararse con granadina, melón, fresa, crema de leche y helados.

Los nutritivos. Llevan ingredientes como huevo, leche o nata y suelen tomarse en las sobremesas. En lugar de servirse en vasos o copas se presentan en la mesa en recipientes grandes de los que se sirven los comensales.

Los tragos largos o refrescantes: Dulces o secos, están elaborados a base de frutas y refrescos. Se caracterizan por la ausencia total de bebidas alcohólicas, y son una alternativa perfecta a éstas, ideales para las salidas nocturnas.

La diversidad de los cocteles es muy grande, no obstante pueden dividirse en:

- **Directo:** Cuando los insumos se mezclan directamente en la copa.
- **Refrescado:** Se pone hielo en la copa y se mezclan los ingredientes en la coctelera con la ayuda de un removedor o una cuchara bailarina.
- **Batido:** Preparación clásica en coctelera.
- **Liculado:** Preparación en licuadora.
- **Frozen:** Son los cocteles preparados en la licuadora con hielo molido, para obtener una consistencia parecida a la de un helado.

5.4. Definición de coctel.

Un coctel (del inglés cocktail) es una preparación a base de una mezcla en diferentes proporciones de diferentes bebidas, que contiene generalmente unos o más tipos de bebidas alcohólicas así otros ingredientes, generalmente uno o más licores, frutas, salsas, miel, leche o crema, especias, etc.

También son ingredientes comunes de los cocteles las bebidas carbónicas o refrescos, la soda y el agua tónica o mineral.

Además debemos resaltar la idea de que “LOS COCTELES NO SON SINÓNIMO DE ALCOHOL”, sino que con distintos refrescos podemos “combinar miles de sabores” y obtener, de igual forma, sorprendentes combinaciones.

5.5. Los cocteles sin alcohol.

En general tienen un aspecto muy similar a los cocteles con alcohol, con la diferencia de que no utilizan ningún tipo de bebida con alcohol, por lo que son aptos para cualquier persona, incluso para los niños. Los cocteles sin alcohol son en su mayoría frutales, aunque no se descarta la posibilidad de un coctel sin alcohol con crema de leche, helado o café.

El coctel erío sin alcohol o alternativa, se basa en fundamentos saludables, novedosos y creativos de la utilización de productos naturales inspirados en el conocimiento y buen gusto del barman. Es así como se han creado diversos tipos de bebidas combinadas con frutas, hortalizas, plantas aromáticas, especias, productos lácteos, aguas minerales y demás.

Hay que tener en cuenta que un buen cóctel debe ser una bebida equilibrada, armoniosa y de calidad, pudiendo producir en la persona que lo bebe sensaciones placenteras en su paladar aparte del goce en la vista, pues el cóctel debe caracterizarse, también, por su presentación agradable, alegre y sugestiva.

Investigaciones realizadas hasta el momento han demostrado el beneficio de las frutas en tratamientos y prevención de diversas enfermedades.

Aplicándose en una gran gama de tratamientos terapéuticos pues las frutas fortifican, desintoxican y ayudan en la regeneración de tejidos; de allí nuestro interés en la utilización de las frutas en las fórmulas y preparaciones de cócteles.

La decoración de los cocteles debe ser estimulante y atractiva, jamás extravagante. En general los cocteles refrescantes a base de frutas permiten más elementos decorativos que los otros tipos de bebidas, (Cordoba Chacon , 2010)

5.6. Presentación y Decoraciones de los cocteles.

La decoración de los cocteles debe ser estimulante y atractiva, jamás extravagante. En general los cocteles refrescantes a base de frutas permiten más elementos decorativos que los otros tipos de bebidas, algunas ideas son sombrillitas, gajos, rodajas o cáscaras de frutas.

La buena presentación y decoración hacen que el cóctel «entre por los ojos» y comience a disfrutarse aún antes de haberlo probado. Por ello, el cóctel debe presentarse siempre bien decorado, lo cual no quiere decir que deba ser extravagante sino que debe llevar una decoración sencilla pero estimulante y atractiva.

El tipo de decoración va a depender, en gran manera, del tipo de cóctel de que se trate. En general los cócteles refrescantes con base en frutas permiten más elementos decorativos que los otros tipos de bebidas.

Para lograr una presentación acertada de los cócteles conviene tener en cuenta algunas consideraciones básicas:

Tamaño: La decoración debe ser acorde al tamaño del vaso o copa. Lo importante es que la decoración no obstaculice el poder beber y disfrutar el cóctel.

Color: La decoración también debe ser acorde con el color de la bebida a la que acompaña. Se pueden elegir elementos decorativos que combinen con el color del trago o que contrasten con él.

Sabor: Aunque, en principio la decoración no influye en el sabor final del cóctel, si le aporta ciertos aromas, por lo que debe tenerse en cuenta para elegir adornos cuyo aroma potencie o complemente el sabor esencial del cóctel.

Los elementos empleados para la decoración de los cócteles pueden ser de dos tipos:

- Comestibles
- No comestibles

5.7. Adornos comestibles.

Forman el grupo más numeroso y entre ellos podemos destacar los siguientes:

Frutas: Las frutas, en sus distintas variedades, son adecuadas para la decoración de numerosos cócteles por ello conviene disponer siempre de limones, naranjas, fresas, cerezas marrasquino, aceitunas, guindas y otras frutas de temporada. En principio, conviene que la fruta decorativa forme parte de los ingredientes del cóctel para potenciar su presencia y sabor. La forma de incluir las frutas en la decoración dependerá del tipo de cóctel; se pueden emplear solas o combinando varias de ellas y colocarlas en el borde o dentro de la copa.

Cortezas de frutas: Las cáscaras o cortezas de algunos frutos como el limón, la naranja o la lima son muy utilizados para la decoración. Se pueden hacer tiras de unos 3 o 4 cm y colocarlas dentro de la copa o bien formar una espiral con toda la cáscara y dejarla colgando por el borde.

Aceitunas y cebollitas: Normalmente se dejan caer dentro del coctel, aunque algunas recetas piden que se pinchen en un palillo y queden apoyadas en el borde del vaso/copa. Las aceitunas debemos conservarlas en frío y en su propio jugo y lavarlas muy bien antes de echarlas al cóctel.

Tiras de apio: Además de ser un elemento decorativo en ciertos cócteles, sirven también para remover.

Escarchado: Consiste en adornar con elementos de tipo granulado el borde de la copa o vaso (generalmente con azúcar aunque en algún caso se usa también sal). Para realizarlo se pone en un plato un poco de zumo de limón (u otro líquido) y en otro plato el azúcar (o la sal), después se coge la copa boca abajo y se introduce el borde en el líquido para humedecerlo y a continuación se introduce en el azúcar. De esta forma los granos quedarán adheridos a la zona humedecida.

Hierbas aromáticas: Las hierbas aromáticas como la menta o la hierbabuena son unos de los elementos más empleados en la decoración de coctelería. Estas hojas resultan muy vistosas y aportan al cóctel una nota de frescor y color muy apreciados. Pueden usarse solas o combinadas con otras frutas, también pueden ir enteras o machacadas para potenciar su sabor.

Especias y esencias: Un complemento a la decoración son las especias como canela, pimienta o nuez moscada, y las esencias que aportan aroma y sabor como cremas de café, coco, almendras, etc.

Colorantes: Los colorantes líquidos aportan tonalidades interesantes para decorar los cócteles. Entre los colorantes más utilizados tenemos: granadina o concentrado de cereza, crema de menta verde, jugo de uva, así como los jarabes o siropes de frutas y las diferentes anilinas. Estos colorantes pueden utilizarse de varias formas. Por ejemplo, se pueden colocar unas gotas del color elegido en el agua con la que se prepara el hielo de forma que, una vez congelado, tendremos cubos de colores que podrán realzar la imagen de los cócteles. También se puede poner el colorante en el almíbar o jarabe de azúcar y así colorear las bebidas a la vez que se endulzan. Por último, podemos emplear estos colorantes para humedecer la copa que se va a escarchar con azúcar, así quedará el borde recubierto de una escarcha del color elegido.

5.8. Adornos no comestibles.

Flores: En algunos casos, sobre todo en los cócteles de fantasía y tropicales, pueden emplearse flores o pétalos de flores como decoración, aunque hay que ser muy cuidadoso y no abusar nunca de este adorno. Las flores suelen colocarse en el borde del vaso o copa mientras que los pétalos se colocan flotando en la superficie de ciertos cócteles afrutados.

Agitadores y palillos: En coctel ería, estos elementos funcionan como anexos especialmente para decorar los cócteles, además de cumplir su función básica que es permitir revolver o sostener frutas decorativas. Los palillos o agitadores pueden ser de plástico o de madera aunque son más aconsejables y decorativos los primeros.

Pajitas o sorbetes: En este caso también se encuentran múltiples tamaños, diseños y colores que, elegidos adecuadamente, sirven también como elemento decorativo.

Otros adornos: además de todo lo anterior, en el mercado se encuentran numerosos elementos decorativos con diseños muy variados, desde las clásicas sombrillas hasta sofisticados diseños de animales, hojas, etc. Estos deben ser utilizados con suma cautela, reservándolos para ciertos cócteles temáticos o de fantasía.

Para terminar diremos que las decoraciones en los cócteles normalmente se colocan al final de la preparación, aunque existen algunos casos en los cuales se colocan guindas, aceitunas u otros componentes en el fondo de la copa o vaso antes de servir la mezcla.

5.9. Tipos de Cortes de Fruta para Complemento y Decoración.

El servicio de coctel ería exige tener preparadas ciertas frutas troceadas para elaborar decoraciones.

Los principales tipos de corte que se van a emplear en coctel ería son los siguientes:

Espirales o tirabuzones: Realizadas con la piel de los cítricos (naranjas, limones o limas). Se realizan cortando una tira larga de la cáscara, en forma circular, con la puntilla o el pelador, evitando cortar la parte blanca. Cuando una receta indica que se adorne con un tirabuzón, se tuerce la cáscara de la fruta sobre el trago para que suelte algo del aroma y se deja caer luego dentro de la bebida.

Rodajas: Es muy común hacerlas de limón, naranja, fresas o kiwi. Se recomienda hacerlas delgadas y uniformes. Deben incluir una incisión que llegue hasta la mitad de la misma y que permita que sean colocadas en el borde de la copa.

Medias lunas: Suelen hacerse con limón o naranja. Se trata de una rodaja cortada a la mitad. En este caso, como en el anterior, se realiza un corte para que pueda sujetarse en el borde de la copa.

Gajos: Naranja, limón o mandarina que se colocan dentro de la copa. Cuando se trata de un gajo de lima o de limón, como norma general, éste se exprime antes sobre la bebida y se deja caer dentro, sobre el hielo.

Triángulos: Se realizan sobre todo con la piña, aunque en ocasiones también con la naranja, el limón u otras. Hay que cortar la fruta en rodajas de unos centímetros de espesor y luego dividir las en forma de triángulo.

Tiras: Algunos elementos, como los tallos de la piña o del apio se cortan en tiras largas y gruesas para ser introducidos dentro de la copa produciendo un resultado muy decorativo.

Cuadrados: Cualquier fruta puede cortarse también en cuadraditos o dados, más o menos grandes, para introducirlos directamente en la copa o bien para ensartarlos en un palillo junto con otras frutas, a modo de brocheta, y elaborar con ella la decoración.

Bolitas Parissien: son perfectas como decoración, ya sea solas, introducidas en la copa, o ensartadas en un palillo junto con otras frutas. Para su elaboración se emplean las frutas de pulpa suave como el melón, sandía, papaya, etc. de la que se extraen las bolas con ayuda de una cuchara parissien.

A la hora de preparar las frutas para las decoraciones es preciso tener en cuenta las características de las mismas para manipularlas y conservarlas en las condiciones más adecuadas con el fin de que no pierdan sus propiedades.

A este respecto hay que tener en cuenta que ciertas frutas como las manzanas, peras o plátanos, se oxidan rápidamente en contacto con el aire por lo que requieren una rápida manipulación para evitar que se oscurezcan, para minimizar este efecto es conveniente humedecerlas con un poco de jugo de limón.

Entre las frutas que pueden conservarse cortadas hay algunas, como los cítricos, que soportan relativamente bien la temperatura ambiente, pero otras como las fresas, la piña o el kiwi, se deterioran con relativa facilidad, pues van perdiendo humedad y brillo. Por este motivo conviene conservar todas las frutas cortadas en envases cerrados y en lugar fresco o refrigerado.

5.10. Elementos, Útiles y Menaje Necesario para la Coctel ería.

Para poder elaborar un cóctel de una manera correcta y profesional, es preciso disponer de una serie de elementos y utensilios que son totalmente imprescindibles y que son los que vamos a conocer a continuación:

Coctelera

La Coctelera es una herramienta fundamental y de gran utilización en la preparación de muchos cócteles, en especial de aquellos que requieran ir fríos y perfectamente mezclados entre sí. La coctelera permite obtener esta mezcla perfecta mediante la agitación enérgica de los ingredientes, en especial cuando estos poseen diferentes densidades.

La coctelera se compone de tres partes:

- Vaso donde se introducen los ingredientes con el hielo,
- Cubre-vaso con orificios que actúa como colador, evitando que pasen a la copa los hielos o las partículas sólidas que pudiera haber en la mezcla.
- Tapa que cierra la coctelera para evitar que el líquido se derrame durante la agitación.

Las cocteleras se fabrican de material fuerte generalmente acero inoxidable, alpaca plateada o plata y su capacidad puede ser de 250 ml., 750 ml. o 1 litro, siendo las más comunes las de 750 ml.

Para usar correctamente la coctelera es preciso actuar de la siguiente forma:

- 1.-** Comenzar poniendo, en primer lugar, los hielos dentro de la coctelera. Estos deberán ser en «cubitos» relativamente grandes y duros para que enfríen lo más rápidamente posible evitando aguar el cóctel.
- 2.-** A continuación se incorporarán las bebidas de acuerdo a su graduación alcohólica, comenzando por la de mayor graduación y siguiendo progresivamente hasta la de menor gradación. Igualmente se tendrá en cuenta la densidad, incorporando primero los elementos más densos y dejando los menos densos para el final, siendo siempre fieles a las proporciones y cantidades indicadas en la receta. No utilizar nunca bebidas gaseosas en la coctelera.
- 3.-** Cerrar bien la coctelera de modo que permita agitar energéticamente los componentes sin derramar ni salpicar.
- 4.-** Tomar la coctelera con las dos manos de la siguiente forma:
 - Sujetar la tapa con el pulgar de la mano derecha mientras el resto de la mano se acopla a la parte exterior de la coctelera.

- Situar el pulgar de la mano izquierda en el cubre-vaso y el resto de la mano por la parte exterior de la coctelera hasta la base inferior de la misma que se sujetará con el dedo meñique.

De esta forma los tres cuerpos de la coctelera estarán bien sujetos y será más difícil que se escapen al manejarla.

5.- Agitar horizontalmente de forma rápida y enérgica, notando que los hielos golpean las dos bases de la coctelera. Al agitar la coctelera, no subirla por encima de la cabeza y mantener la tapa hacia el cuerpo y no hacia el frente ya que algún derrame ocasional podría llegar a otras personas.

6.- Terminar de batir, suavemente, para que la mezcla empiece a reposar. El punto exacto del cóctel se conocerá por el sonido que produce el hielo al golpear en la coctelera y el frío que se nota en las manos.

7.- Sujetar con una mano la coctelera y el cubre vaso y destaparla con la otra mano, tirando de la tapa con firmeza pero con cuidado para que no salga de golpe, pues podría salpicar el contenido. No golpear nunca la coctelera para abrirla.

8.- Situar la boca de la coctelera sobre la copa que tendremos preparada de antemano y servir despacio para que el hielo del interior no se desplace bruscamente y produzca salpicaduras. Al realizar el servicio conviene sujetar el cubre vaso con el dedo índice para que no se salga de su sitio si es golpeado accidentalmente por el hielo.

9.- Una vez que se ha servido el cóctel, es importante lavar bien la coctelera rápidamente con agua templada o caliente para evitar la retención de los aromas y sabores de los ingredientes.

Vaso mezclador.

Se trata de un vaso cónico, de unos 750 cl. de capacidad, utilizado para mezclar líquidos que no necesiten ser batidos enérgicamente, normalmente líquidos de poca densidad y mezclas sin azúcar.

El conjunto se compone de tres partes o elementos:

Vaso: Generalmente de vidrio, con un pequeño canal en la parte superior.

Pasador o gusanillo: Es un elemento de acero inoxidable, con mango, y provisto de una espiral que sirve para colar la mezcla, evitando que caigan los hielos, pulpas u otros sólidos indeseados.

Cucharilla de bar: Se trata de una cucharilla de mango muy largo que sirve para mezclar y dosificar los ingredientes. En general una cucharilla de bar tiene una capacidad de 5 cc.

El uso del vaso mezclador es simple, basta con colocar en su interior los ingredientes a mezclar junto con el hielo necesario y remover bien la mezcla con la cuchara mezcladora. A continuación se sirve en el vaso o copa haciendo pasar la mezcla a través del pasador.

Para facilitar la operación conviene sujetar el vaso durante la mezcla por el lado contrario al canal de vaciado superior.

Por último, después de cada servicio, todos los elementos, y en especial el vaso, deben lavarse y secarse, cerciorándose que no ha adquirido olores extraños.

Goteros óbiteros.

Son botellines de cristal con cuello largo y estrecho que disponen de un tapón oteador de acero inoxidable. Se utilizan para añadir cantidades mínimas (gotas) de algún ingrediente en una preparación.

El contenido de estos goteros o biteros, suele ser generalmente angostura, granadina, curaçao, licor de menta etc., y se determinará en cada establecimiento dependiendo de la oferta de cócteles propuesta y de la demanda de los mismos. Se utilizan para añadir los denominados «golpes» que es la cantidad que sale al colocar la botella boca abajo y realizar una pequeña sacudida con la misma.

Batidora.

Utensilio eléctrico compuesto por un motor, que acciona una varilla terminada en un aspa, y un vaso donde se colocan los elementos que se quieren batir.

El uso de la batidora para la realización de ciertos cócteles es bastante reciente pero cada vez resulta más relevante. Suele utilizarse para la gran mayoría de los nuevos cócteles con frutas.

Batidor Capuchino.

Es un pequeño utensilio que funciona con pilas y en cuyo extremo dispone de un gusanillo que, al vibrar, realiza una función de batido. Se emplea sobre todo para elaborar capuchinos o cualquier bebida que se quiera servir con una espuma de leche o de nata bien hecha, también se usa para mezclar cócteles.

Vasos medidores o dosificadores.

Son vasitos graduados, de distintos tamaños, que sirven para dosificar la cantidad de líquido que se ha de mezclar. Los hay pequeños, especiales para dosificar los licores, y grandes para otros líquidos como zumos, agua, etc.

Abridor de botellas.

El abrebotellas o destapador es un utensilio metálico utilizado para abrir botellas retirando la chapa.

El principio del abrebotellas consiste en un resalte que se inserta en la base de la chapa a modo de cuña y un mango con el que se ejerce una acción de palanca para retirarla.

El abrebotellas de mango corto es el más utilizado en hostelería pues se puede transportar en el bolsillo.

Sacacorchos.

También llamado descorchador, es uno de los utensilios de trabajo más importantes de un camarero. Se trata de un instrumento consistente en una hélice metálica con un mango o una palanca que sirve para quitar los tapones de corcho a las botellas.

Los sacacorchos se fabrican en materiales tan diversos como plástico, metal o madera pero la espiral siempre es de acero y con las vueltas distanciadas y amplias para que no se rompan los tapones.

Para sacar el tapón limpiamente se debe introducir el sacacorchos de forma totalmente vertical y sin llegar al final para evitar que se desprendan fragmentos.

Descapsulador.

Elemento que puede tener varias formas y que sirve para quitar las cápsulas que envuelven el cuello de algunas botellas.

Abrelatas.

Algunos productos como la leche condensada, algunos zumos de fruta o las aceitunas y otros productos empleados como complemento o decoración de los cócteles vienen envasados en lata y por ello, aunque actualmente la mayoría de los productos enlatados disponen de un sistema de «abre fácil», es preciso disponer siempre de un abrelatas sencillo para poder emplearlo en caso necesario.

Tabla de corte.

Superficie de material plástico y rígido que se emplea para cortar sobre ella las frutas y otros elementos sólidos. Es muy importante limpiar bien la tabla después de cada uso.

Cuchillos y puntilla.

Es preciso disponer de varios tipos de cuchillos, entre ellos una puntilla o cuchillo pequeño para manejarlo con precisión y otros más grandes para cortar frutas. Todos tienen que estar bien afilados.

También combine disponer de algún cuchillo de sierra acabado en doble punta para poder pinchar los pedacitos de los agrios. Este tipo de cuchillos va muy bien pues ayuda a no tener que manipular en exceso los pedacitos de los agrios e incluso evita el tener las manos pringosas.

Pelador o Mondador.

Sirve para preparar decorados con la cáscara fileteada de la naranja o el limón, facilitando el corte y evitando cortar también la parte blanca de la fruta.

Rallador.

Es un elemento de acero inoxidable con una superficie que contiene perforaciones rugosas, más o menos gruesas, que permiten rallar o laminar los alimentos. Los empleados en el bar suelen ser manuales, con mango y con las perforaciones pequeñas.

En general se necesita un mínimo de dos ralladores: uno para los agrios y otro para la nuez moscada y demás ingredientes sólidos. Esto ayudará a trabajar con mayor limpieza y elegancia pues evita que se mezclen los distintos aromas de los ingredientes.

Cubitera o cubo para hielo.

Recipiente de plata, cristal o acero inoxidable, aunque también puede ser de plástico isotérmico, que se emplea para contener los cubitos de hielo que se van a emplear en las preparaciones.

Pinzas para hielo.

Son indispensables para coger los cubitos de hielo. Sin ellas resulta imposible realizar la operación con rapidez, efectividad e higiene.

Otras Pinzas.

Además de la pinzas de hielo es preciso disponer de otros tipos de pinzas para poder coger, sin tocarlos, otros elementos que deban disponerse en los vasos o copas, como los trozos de fruta.

Cucharas y Cucharitas.

Son necesarias cucharas y cucharillas de varias medidas para dosificar o mezclar directamente en el vaso algunos ingredientes. También se necesitan cucharitas como elemento de servicio en ciertas preparaciones.

En cualquier caso, la cucharilla jamás debe dejarse en el vaso, si es preciso se colocará al lado del mismo durante el servicio.

Cuchara mezcladora.

Es un instrumento largo y fino rematado en su extremo superior por una superficie redondeada, apta para aplastar y exprimir la fruta, las hojitas de menta o cualquier otro ingrediente sólido y en el extremo inferior presenta una paleta fisurada que permite mezclar perfectamente los distintos ingredientes dentro del vaso.

Exprimidor.

Para sacar el zumo de los cítricos y que puede ser eléctrico o manual, aunque en el bar suele ser más práctico este último.

Sifón.

Botella especial que se emplea para servir el seltz.

Triturador de hielo.

Que puede ser eléctrico o manual y que se emplea para obtener el hielo frappé o pilé.

Azucareros.

Pueden ser de distintos tipos. Normalmente se emplean azucareros dosificadores para la elaboración de los cócteles y otros más decorativos para el servicio de los clientes. Aunque para el servicio al cliente lo más frecuente es emplear el azúcar dosificado en sobrecitos, por resultar más higiénico.

Pajitas.

Rígidas o flexibles, de distintos tamaños, formas y colores. Las grandes y medianas se emplean para los tragos largos y las cortas para las preparaciones en copa o vaso bajo.

Porta pajas.

Elementos para contener las pajitas de forma que el cliente pueda cogerlas si las necesita.

Platitos.

Usados tanto para la preparación como para el servicio.

Blondas.

Usadas sobre los platitos para colocar bajo la bebida, tanto como elemento decorativo, como para absorber las gotitas que pudieran caer o resbalar de la misma.

Posavasos.

Pueden ser de muy distintos materiales y formas aunque es preferible que sean de cartón pues absorben mejor la humedad.

Elementos decorativos.

Son los objetos no consumibles, utilizados como complemento de presentación y servicio de un cóctel o combinado. Ejemplo de ellos son: paraguas de madera, frutas simuladas de papel, agitadores de plástico con distintos motivos, etc.

La gama de elementos decorativos existente en el mercado es muy surtida y variada en cuanto a diseños, temática, etc., no obstante es preciso tener sumo cuidado a la hora de utilizarlos, procurando siempre que vaya en consonancia con el entorno del cóctel o combinado elaborado.

5.11. Tipos de Cristalería Utilizadas en el Servicio de Cócteles.

La cristalería es el conjunto de recipientes utilizados para la presentación y servicio de los cócteles.

La gama de elementos de cristalería que podemos encontrar en el mercado es muy amplia, tanto en variedades, tipos o modelos, como en cuanto a formas y rasgos decorativos.

Podemos decir que cada cóctel tiene su recipiente, no obstante podemos establecer una gama mínima o estandarizada de copas y vasos para el servicio de los cócteles, teniendo en cuenta que cada uno de los tipos puede presentar ciertas variaciones de diseño que no tendremos en cuenta puesto que sólo afectan en el aspecto decorativo o estético.

La cristalería básica o estándar para el servicio de coctel ería se compone de los siguientes elementos:

Copa de cóctel: Es la copa clásica, con un cuerpo totalmente cónico en forma de Y, base mediana y tallo mediano o largo. Su capacidad varía entre los 80 y los 200 cc Se utilizan para Martinis, Manhattan, Daiquiri, Cosmopolitan y numerosos cócteles, en especial los que se sirven sin hielo, además permite pequeñas y variadas decoraciones.

Copas de combinación: Similares a las de cóctel pero más altas y grandes, ideales para bebidas con mucho hielo y con adornos.

Copa Margarita: Diseñada especialmente para el cóctel del mismo nombre aunque se emplea también para otros similares. Esta copa tiene una forma característica, con una zona muy ancha y abierta en la boca que se estrecha bruscamente.

Copa Squash: Tiene el pie corto, generalmente es como una bola, y el cáliz es ancho en su base, estrechándose en el centro y volviendo a abrir cerca de la boca. Se usa para cócteles del tipo de Piña colada, San Francisco y otros.

Copa de champán clásica: Copa de cuerpo muy ancho pero poco alto, base mediana y tallo mediano. Es una copa que cada vez se usa menos por ser de difícil manejo lo que hace que se derrame el líquido con facilidad. Se usa para cócteles que se han batido y se sirven con hielo molido.

Copa de champán alta o tipo flauta: Es una copa alargada con un cuerpo delgado, recto y uniforme, base pequeña y tallo largo. Esta copa se utiliza para servir cócteles ligeros, sobre todo los de champagne y cava, con pocos elementos decorativos o ninguno.

Copa Balón: Con amplia panza y algo cerrada por la boca, para mezclas con nata.

Vaso largo o Highball o Long Drink: Alto, recto y estrecho, empleado para tragos largos y bebidas con abundantes cubitos de hielo y pocos o ningún adorno.

Vaso bajo u Old Fashioned: De poca altura y boca ancha, ideal para servir cócteles y bebidas con hielo y adornos de fruta.

Vaso Combinación: Vaso mediano, recto y de boca ancha, ideal para cócteles y combinaciones con hielo y abundantes adornos o decoraciones.

- A la hora de elegir la cristalería con la cual vamos a trabajar, debemos tener en cuenta ciertos puntos: Al adquirir la cristalería conviene que sea de un cristal templado y resistente para su mayor durabilidad.
- Aunque en ocasiones convenga disponer de ciertos elementos originales o sofisticados, interesa disponer en su mayoría de modelos clásicos que se sigan fabricando, pues esto facilita la reposición de la cristalería en caso de rupturas o extravíos.
- Se recomienda mantener una misma línea de cristalería para todos los servicios del establecimiento, tanto por practicidad, como por elegancia. (Salud, 2004)

5.12. Importancia de las frutas.

Organización Mundial de la Salud (2004). Desde hace miles de años los antepasados del hombre moderno incorporaron las frutas como un componente fundamental en la alimentación, que dan un aporte a nuestro organismo no solo de minerales y vitaminas sino también de fotoquímicos, enzimas y organismos de protección, los cuales contribuyen a fortalecer el sistema inmunológico

del ser humano, a utilizar adecuadamente la energía, eliminar las toxinas del organismo entre otros beneficios.

Dentro de la dieta equilibrada que un ser humano debe seguir, las frutas desempeñan un papel muy importante, porque nos brindan fibra, minerales, vitaminas y gran parte de agua que necesita nuestro organismo.

A continuación mencionamos algunas de las razones por lo que es importante consumir frutas diariamente:

1. Su alto contenido de agua facilita la eliminación de toxinas de nuestro organismo y nos ayuda a mantener la hidratación del mismo.
2. Su aporte de fibra, ayuda a regular la función de nuestro intestino y a evitar el estreñimiento. La fibra tiene un gran interés dietético puesto que, además posee efectos beneficiosos tanto en la prevención como en el tratamiento de ciertas enfermedades (exceso de colesterol, diabetes, obesidad, cálculos en la vesícula biliar, hemorroides y venas varicosas, divertículos, cáncer de colon y úlcera).
3. Son fuente casi exclusiva de vitamina C. Los expertos en nutrición recomiendan tomar como mínimo tres porciones de fruta al día, procurando que una de ellas sea rica en vitamina C (cítricos, kiwi, melón, fresas, tropicales.)
4. Contiene antioxidantes que protegen frente a enfermedades relacionadas con la degeneración del sistema nervioso, enfermedades cardiovasculares e incluso el cáncer.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha confirmado en los últimos años los resultados de diversos estudios de investigación que ponen de manifiesto los efectos anticancerígenos de frutas y verduras, particularmente contra el cáncer del tracto gastrointestinal y contra el de pulmón. Según los estudios, uno de cada diez pacientes afectados por algún tipo de cáncer ha mantenido una insuficiente alimentación a base de frutas y verduras.

6.4.1. Características y usos de las frutas.

Rodríguez Pineda, 1989. Menciona: El sabor determina el contenido en ácidos, azúcares y otras sustancias aromáticas, por ejemplo el ácido cítrico en naranjas, el tartárico en las uvas, etc.

La función de las frutas en el organismo es muy parecida a la de las verduras, porque actúan como alimentos reguladores proporcionando vitaminas y minerales, sin embargo en el caso de las frutas el contenido en hidratos de carbono es más elevado por lo que se convierten en alimentos más energéticos.

5.12.2 Beneficios de las frutas.

Rodríguez Pineda, (1989). Describe: Entre algunos de sus beneficios tenemos los siguientes:

- Hidratan el organismo rápidamente.
- Ayudan al correcto funcionamiento del aparato digestivo.
- Facilita el drenaje de líquidos, al ser diuréticas y depuradoras del organismo.
- Aportan fibras vegetales solubles
- No aportan grasas (excepto los frutos secos, olivas, aguacates y cocos que aportan aceites beneficiosos para el organismo).
- Aportan vitaminas antioxidantes naturales.
- Aportan gran variedad y cantidad de vitaminas y minerales; principalmente vitamina C.

Así como podemos ver la vitamina que más abunda en las frutas es la C, y lo que es importante de esta vitamina, es que nuestro organismo no la sintetiza, por eso la alimentación debe proveerla. La vitamina C tiene un alto poder antioxidante, con lo que se convierte en protectora de los tejidos y células de nuestro organismo.

También poseen gran cantidad de vitamina A que ayuda a proteger la mucosa respiratoria, por lo que beneficia en la prevención de enfermedades de invierno.

5.12.3. Consumo de frutas

Organización Mundial de la Salud (2004). Considera: Las frutas y las verduras son componentes importantes en una dieta saludable, y un consumo suficiente durante el día podría contribuir a la prevención de enfermedades.

En un informe realizado en el 2004 por la OMS sobre la salud en el mundo, la ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los 10 factores de riesgo principales que contribuyen a la mortalidad atribuible. Cada año podrían salvarse hasta 1,7 millones de vidas si hubiera un consumo mundial suficiente de frutas y verduras.

Las frutas pertenecen al grupo 5 de la rueda de alimentos, ricos en azúcares, vitaminas C y A y sales minerales, representada en dicha rueda de color verde. Por su alto contenido en vitaminas y sales minerales pertenece al grupo de alimentos reguladores. Las frutas se localizan en el segundo piso de la pirámide de alimentos, es decir, que se recomienda la ingesta de 4 piezas de fruta en niños y 3 piezas en el adulto al día.

A pesar de que en la clasificación general por grupos, las verduras y frutas están en grupos diferentes, los nutrientes que contienen son similares, aunque en el caso de las frutas el contenido

en hidratos de carbono es más elevado y ello las convierte en alimentos un poco más energéticos. Por lo tanto:

Son alimentos de bajo valor calórico, ya que casi el 80% de su composición es agua, y se recomienda en las dietas para la obesidad. Es preferible comer una pieza de fruta antes que una pieza de bollería.

Contienen fibra dietética que nos aporta múltiples beneficios como por ejemplo contra la constipación y la diverticulosis.

5.12.4. Frutas tropicales.

Rodríguez Pineda, (1989). Menciona y describe lo siguiente: Lo que caracteriza a las frutas tropicales no es el área geográfica donde crecen sino el clima circundante. Muchas frutas tropicales se cultivan en zonas que no están clasificadas como tropicales o subtropicales, aunque gozan de un ambiente cálido, temperatura constante y una humedad alta.

Estas áreas se caracterizan por una temperatura media de 27 °C, con una diferencia de sólo unos pocos grados entre el mes más cálido y el más frío, y con una diferencia de temperatura entre el día y la noche superior a la diferencia entre el mes más caliente y el más frío, así como una fiable variación anual de la duración del día y de noche, con el día no superando más de trece horas. Las frutas tropicales también requieren un ambiente húmedo.

A continuación veremos la función de algunas de las frutas que se utilizan en la elaboración de los cocteles.

Piña.

Aunque es originaria de Sudamérica, hoy en día se cultiva en casi todos los países tropicales y subtropicales. Es rica en vitamina C, B1 y B2, fósforo, calcio, hierro y en fibra, lo que la convierte en un poderoso diurético, además de poseer características antiinflamatorias. Lo ideal es tomarla al natural, sobre todo después de una comida copiosa pues ayuda a disolver los lípidos y las albúminas. Piña baby, una variedad más enana

Papaya.

Es una fruta blanda, muy jugosa y de consistencia mantecosa. Crecen en regiones tropicales de África y Sudamérica, aunque se cultiva en todos los países tropicales, su forma recuerda la de una pera y es de color verde y amarillo, su carne es color anaranjado. Esta fruta ocupa el primer puesto mundial en lo que a exportación se refiere.

Maracuyá / Fruta De La Pasión.

De sabor ligeramente ácido y muy aromática. La fruta de la pasión amarilla (*P. Edulisflavicarpa*) es de color amarillo, en forma de baya y con un sabor agridulce. La fruta de la pasión morada (*P. Edulissims*) es más pequeña y de color púrpura o morado. La granadilla (*P. EdulisLigularis*), es otra variedad de la fruta de la pasión también conocida como granadilla dulce, de color anaranjado, dorado o amarillo pardo con pequeñas pintas blancas de sabor agridulce.

Coco.

El cocotero del cual procede este fruto es la palmera más cultivada e importante a nivel mundial. Propio de las islas de clima tropical y subtropical del océano Pacífico, su cultivo se ha extendido por Centroamérica, el Caribe y África tropical. En ciertos países europeos, encuentra su mejor salida el coco fresco; el protagonista indiscutible de ferias y verbenas y de común uso en múltiples preparaciones de repostería.

Mango.

Está reconocido en la actualidad como uno de los tres o cuatro frutos tropicales más finos. Este fruto carnoso, sabroso y refrescante, es también conocido como "melocotón de los trópicos". Es el miembro más importante de la familia de las Anacardiáceas o familia del marañón, género *Mangifera*, el cual comprende unas 50 especies, nativas del sureste de Asia e islas circundantes, salvo la *Mangifera africana* que se encuentra en África. Su cultivo se viene realizando desde tiempos prehistóricos.

Plátano O Banana.

El plátano es el cuarto cultivo de frutas más importante del mundo. Pertenece a la familia de las Musáceas, la cual incluye los plátanos comestibles crudos (*Musa cavendishii*), los bananitos o plátanos enanos (*Musa x paradisiaca*) y los plátanos machos o para cocer (*Musa paradisiaca*). Al plátano macho también se lo conoce como "plátano de guisar o hartón", más grande y menos dulce que el resto de variedades de su misma familia.

Sandía.

La sandía, también conocida como patilla, melón de agua o malacia, es uno de los frutos de mayor tamaño de cuantos se conocen y puede alcanzar hasta los 10 kilos de peso. Es el fruto de la sandía planta de la familia de las Cucurbitáceas, que incluye unas 850 especies de plantas herbáceas que producen frutos generalmente de gran tamaño y protegidos por una corteza dura. Entre sus funciones tenemos las siguientes:

- Previene numerosos tipos de cánceres.
- Disminuye el colesterol.
- Resulta ideal en la cicatrización de heridas producidas por traumatismos, cortes, quemaduras, cirugía.
- Reduce la hipertensión, protege el aparato digestivo.

Toronja.

La toronja es una fuente importante en vitamina C, beta-caroteno y bioflavonoides, es una fruta muy recomendada para la prevención del cáncer. Además, contiene pequeñas cantidades de las vitaminas B1, B2, B3, B5, B6 y E.

- Es considerada primordial en una dieta saludable para evitar las enfermedades cardiovasculares incrementando las defensas del organismo.

Naranja.

Contiene vitaminas A, B2, B1, B6 y C; aluminio, calcio, bario, cadmio, cobre, cromo, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, zinc.

- Se utiliza como sedante y para reanimar en caso de desvanecimiento.
- Muy útil en caso de palpitaciones cardíacas.
- Combate los espasmos estomacales, para expulsar los gases intestinales.
- Aumenta la potencia sexual, para bajar la fiebre, como prevención del cáncer de colon y mama.

Limón.

Originalmente proviene de Asia y más específicamente de la India Rico en vitamina C, calcio y potasio.

- Es anti migraña y depurativo.
- Actúa contra el colesterol y la esclerosis.
- Evita la formación de piedras en los riñones, es antigripal y calma la fiebre.
- Combate el mal aliento, ayuda a eliminar las arrugas y limpia la piel. (Rodriguez Pineda, 1989)

6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Las técnicas utilizadas han sido la encuesta, y la entrevista, la que nos han permitido obtener la información requerida y criterios, en base a la escasa presencia de productos innovadores como por ejemplo, los cocteles sin alcohol a base de frutas.

Para la interpretación se utilizará cuadros estadísticos para representar los resultados obtenidos además por medio de este, poder implementar una propuesta más adelante para la posible solución del problema.

6.1. Métodos Empíricos Complementarios o Técnicas.

La entrevista.

Se trata de una técnica o instrumento empleado para diversos motivos cuya finalidad consiste en obtener información o criterios de expertos, en basa las características que se establecen en nuestro estudio.

PREGUNTAS DE LA ENTREVISTA

1. ¿cuáles son las frutas que usted conoce de la región?
R.....
2. ¿usted como vivandera que fruta utiliza para la elaboración de refresco o jugo?
R.....
3. ¿Usted conoce o sabe cómo preparar diferentes tipos de coópteles de frutas?
R.....
4. ¿usted sabe que es la cocteleria?
R.....
5. ¿De dónde proviene los cocteles?
R.....
6. ¿Qué clasificación puede tener los cocteles con alcohol y sin alcohol?
R.....
7. ¿Cuáles son las recetas de cocteles co0n alcohol más populares?
R.....

La encuesta.

Siendo una de las técnicas más utilizadas en el proceso de la investigación, utilizando cuestionarios para recabar información, de tal manera que los encuestados puedan responder por sí mismos las interrogantes definidas en el cuestionario y obtener datos verídicos.

PREGUNTAS DE LAS ENCUESTAS

1. ¿está usted de acuerdo que exista cocterias de frutas sin alcohol?

R.....

2. ¿Le gustaría a usted que se implemente cocterias de frutas sin alcohol?

R.....

3. ¿consumiría usted de frutas con alcohol?

R.....

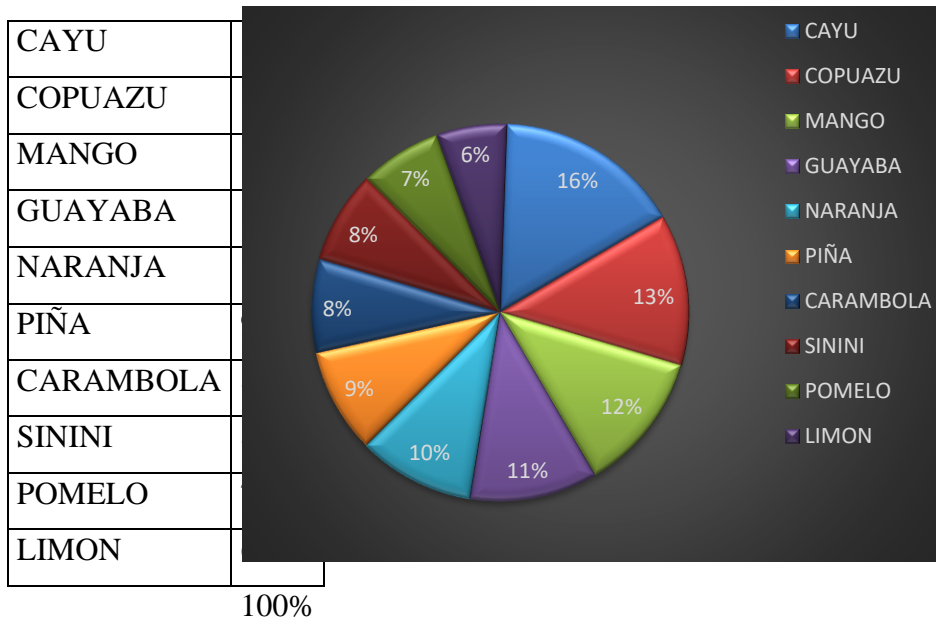
4. ¿es importante que exista una colecteria?

R.....

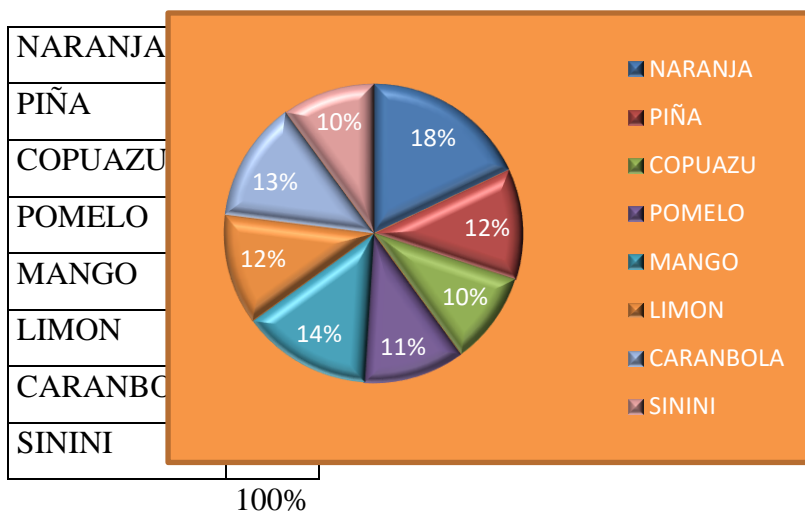
5. ¿La colecteria de frutas es un beneficio para la población?

R.....

1. ¿cuáles son las frutas que usted conoce de la región?

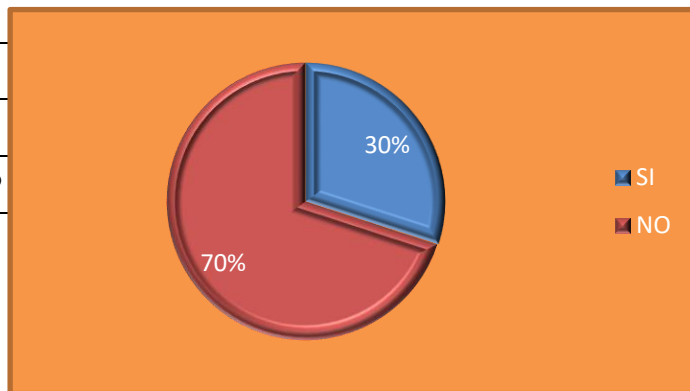


2 ¿usted como vivandera que fruta utiliza para la elaboración de refresco o jugo?



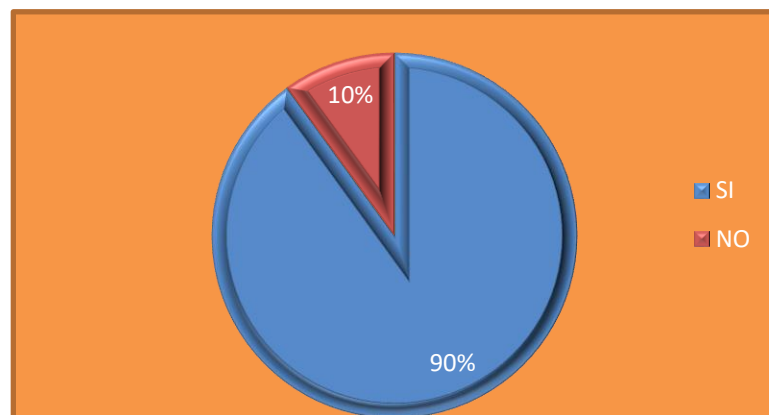
3 ¿Usted conoce o sabe cómo preparar diferentes tipos de cóópteles de frutas?

SI	30%
NO	70%
TOTAL	100%



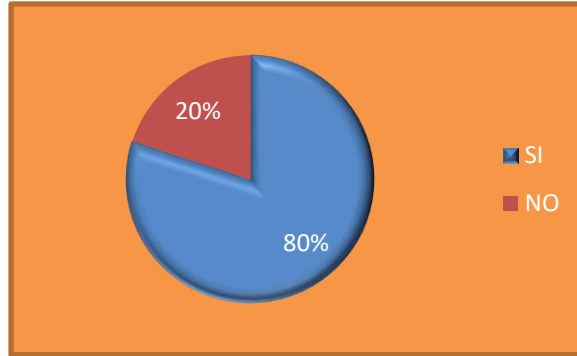
4 ¿usted sabe que es la cocteleria?

SI	90%
NO	10%
TOTAL	100%



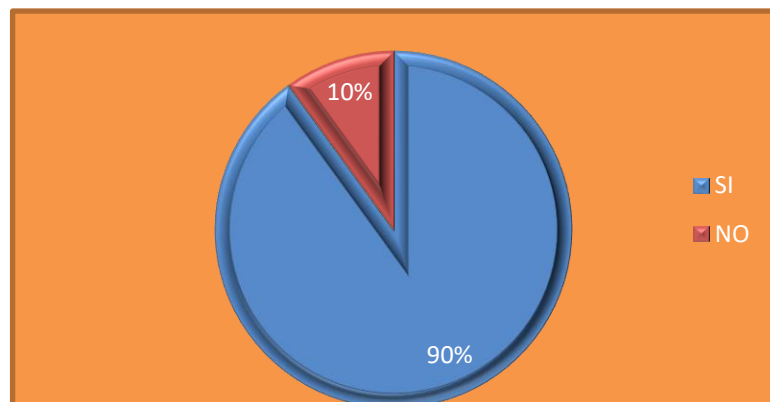
5 ¿De dónde proviene los cocteles?

SI	80%
NO	20%
TOTAL	100%

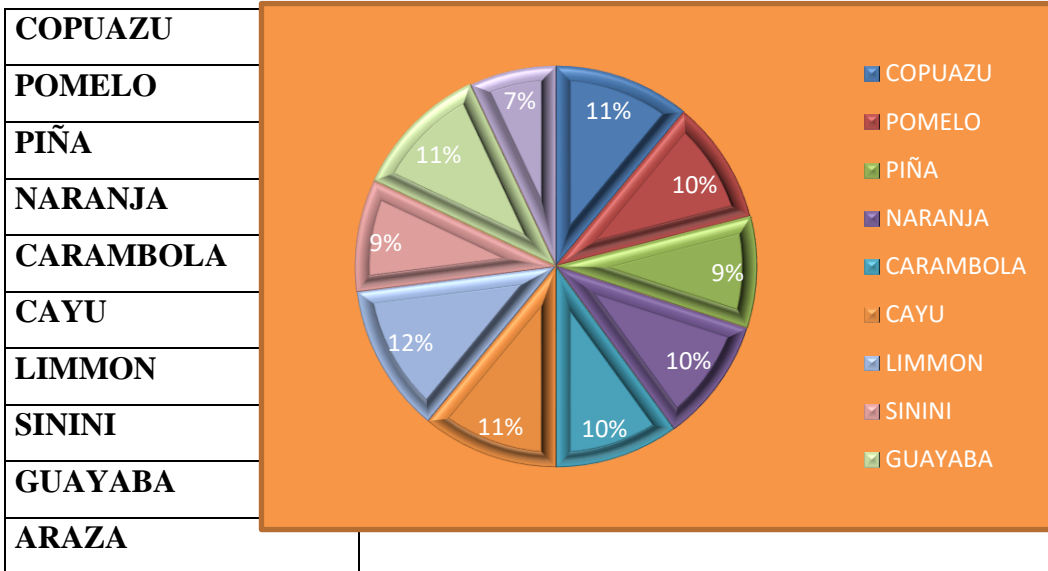


6 ¿Qué clasificación puede tener los cocteles con alcohol y sin alcohol?

SI	90%
NO	10%
TOTAL	100%



7 ¿Cuáles son las recetas de cocteles co0n alcohol más populares?



3. MATERIALES

Los materiales a utilizar son:

- ✓ Computadora
- ✓ Jarra
- ✓ Internet
- ✓ Vasos
- ✓ Papel bond
- ✓ Licuadora
- ✓ Impresora
- ✓ Variedades de frutas
- ✓ Tinta
- ✓ Cuchara

7. CONCLUSIONES.

- En el análisis realizado en esta monografía se llegó en las siguientes conclusiones:
- Los cocteles de frutas tropicales, son más beneficiosos para la salud, y por los contenidos nutricionales que presentan cada una de ellas, ya que contienen vitaminas, minerales.
- Además los cocteles de frutas pueden ser consumidos por personas de diferentes edades y que están no contienen alcohol, desde niños hasta personas adultas.
- En nuestro medio hay variedades de frutas que pueden ser muy utilizadas, para la elaboración de cocteles sin alcohol, y promover el consumo de estas, y generar otros ingresos económicos, para las familias que se dediquen a este rubro.
- Y de acuerdo a la encuesta, la población de Puerto Rico está de acuerdo que se ofrezca cocteles de frutas tropicales sin alcohol, y así promover un producto de diferentes sabores y sano, con frutas de la región.

8. RECOMENDACIONES

Es necesario que la propuesta de dicha monografía este de la mano con el desarrollo de la actividad turística para ejercer un aprovechamiento responsable en este rubro por lo que se recomienda que los actores locales, gabinete de turismo, representante de la alcaldía y la población en general tenga enriquecimiento en el tema de la sostenibilidad.

Como también se recomienda que las comunidades produzcan o cultiven gran cantidad y variedad de frutas para la demanda de la licorería.

Realizar capacitaciones en la elaboración de cocteles de diferentes variedades, sobre todo en la elaboración de cocteles con frutas tropicales.

9.- BIBLIOGRAFIA

Bibliografía

Cadeño Guillen, X. (Octubre de 2010). *Univercidad Estatal de Milagros* . Obtenido de Unidad Academica Ciencias Administrativa y Comercio .

Cordoba Chacon , K. (Enero de 2010). *Proyecto de elaboracion y cormercializacion Artesanal de cocteles sin alcohol*. Obtenido de Escuela Superior Politecnica del Litoral .

Rodriguez Pineda, A. (1989). *Liofilizacion de Frutas Tropicales: Mango y Mora* . Obtenido de Univercidad Nacional de Facultad de Ingenieria.

Salud, O. M. (2004). *Estrategia mundial sobre regimen alimenticios, actividad fisica y salud* .