

**Propuesta de menús veganos, para mejorar las opciones de alimentación alternativa en el  
restaurante Parmessano.**

**Ana Paulina Osorio Ortega**

**Universidad Católica Luis Amigó**

**Facultad de Ciencias Administrativas, Económicas y Contables.**

**Docente: René Jaramillo Moreno**

**Medellín, Colombia**

**2023**

## ÍNDICE

<b>ÍNDICE</b>	<b>2</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>3</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>4</b>
<b>PRÓLOGO</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>6</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>9</b>
Objetivo General	10
Objetivos Específicos	11
Matriz FODA	11
Funciones que desempeña en el Restaurante Parmessano	12
Marco Empírico	12
<b>Veganismo:</b>	<b>12</b>
<b>Veganismo en Colombia:</b>	<b>12</b>
<b>Tendencias Gastronómicas:</b>	<b>13</b>
Alternativas de preparaciones veganas para el menú del restaurante Parmessano sede Fabricato	14
<b>Recetario Vegano Restaurante Parmessano</b>	<b>14</b>
1. Alucinante	14
2. Amelia	15
3. Canná	16
4. Siciliano	17
5. Mixto de kofta	18
6. Alí con kofta	19
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>21</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>22</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>23</b>

## RESUMEN

El restaurante Parmessano maneja un menú de conservación que tiene tres objetivos, los cuales son; donar un porcentaje de la venta, a organizaciones, ONGS, corporaciones y/o fundaciones que trabajen en pro de la conservación de especies en estado crítico o vulnerable de conservación en Colombia (Parmessano, s.f). El segundo objetivo, pretende visibilizar la situación de especies que se encuentren en estado de amenaza (Parmessano, s.f). El tercer objetivo, tiene la intención de sensibilizar a sus clientes sobre esta problemática, generando conciencia colectiva sobre el cuidado y respeto de la biodiversidad (Parmessano, s.f).

El estudio que se hace en esta investigación es una Propuesta de menús veganos, para mejorar las opciones de alimentación alternativa en el restaurante Parmessano ya que con este tipo de alimentación podemos encontrar factores que puedan ayudar a personas que son de comer sano y saludable.

En el restaurante parmessano se manejan menús de la alimentación vegetariana cuya versión es rica en proteínas y altas en proteína vegetal, como es el ali de kofta, otro plato que está en la carta de comida vegetariana son los canelones vegetarianos con champiñones y espinacas en salsa alfredo trufada y alfredo.

Se llegó a la conclusión de que se va a desarrollar un análisis donde se verá reflejada toda la información y apuntes sobre alimentación vegana ya que con este tipo de alimentación podemos mejorar estilos de vida saludable y estar activos es la clave para vivir mejor.

**Palabras claves:** Alimentación vegana, veganismo, restaurante parmesano, estilo de vida saludable, dietas.

## ABSTRACT

The Parmesan restaurant manages a conservation menu that has three objectives, which are; Donate a percentage of the sale to organizations, NGOs, corporations and/or foundations that work for the conservation of species in a critical or vulnerable state of conservation in Colombia (Parmessano, s.f). The second objective is to make visible the situation of species that are in a state of threat (Parmessano, s.f). The third objective is to raise awareness among its customers about this problem, generating collective awareness about the care and respect for biodiversity (Parmessano, s.f).

The study that is done in this research is to implement vegan food in the Parmesan restaurant since with this type of food we can find factors that can help people who are healthy eaters.

In the Parmesan restaurant, vegetarian menus are handled whose version is rich in protein and high in vegetable protein, such as the kotfla ali, which is made up of a pureed banana, type of lettuce (kale), wedge cheese, fried quinoa, avocado, quinoa mix, cherry tomato and thai vinaigrette, another dish that is on the vegetarian food menu is the vegetarian cannelloni with mushrooms and spinach in truffle alfredo sauce and alfredo.

It was concluded that an analysis will be developed where all the information and notes on vegan food will be reflected, since with this type of food we can improve healthy lifestyles and being active is the key to living better.

**Keywords:** Vegan food, veganism, parmesan restaurant, healthy lifestyle, diets.

## PRÓLOGO

El trabajo de grado presentado a continuación lleva el título "Propuesta de menús veganos para mejorar la opciones de alimentación alternativa en el restaurante parmessano: ¿En que se fundamenta?" La base de esta investigación sobre menús veganos, va guiado a implementar alimentación vegana. Este trabajo ha sido escrito como parte de requisitos de graduación para el programa de gastronomía de la universidad católica Luis Amigó.

El lapso de tiempo de esta investigación y redacción de este trabajo se ha dividido en 6 meses desde Agosto 02 del 2022 hasta el 13 de febrero del 2023. La investigación se llevó a cabo en el restaurante Parmessano lugar donde realicé mis prácticas profesionales. El proceso de investigación ha sido de mayor interés ya que es una tendencia que va hacia el bienestar de las personas que llevan este estilo de alimentación "comer saludable" el realizar este trabajo me ha permitido investigar y cuestionar todo lo que lleva está tendencia.

Me gustaría dar las gracias, al profesor Rene Jaramillo, supervisor de mi trabajo de grado por su excelente orientación y soporte durante todo el proceso de elaboración.

A todos mis compañeros de parmessano todo Fresa y asesores me gustaría darle las gracias por todo los conocimientos, críticas constructivas, también por los malos momentos y de discusión porque también de los errores se aprende, ha sido un placer pertenecer y disfrutar de un excelente equipo.

A mis padres también un gran agradecimiento por todo el apoyo, consejos, críticas, que siempre tengan buena disposición para empezar un turno laboral eso es de gran ayuda.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda el tema de propuesta de menús veganos, para mejorar las opciones de alimentación alternativa en el restaurante Parmessano. el cual nace de un emprendimiento familiar de una pareja de novios, Ismael y Beatriz quienes con la ayuda de Lucía su progenitora en el año 1983 se arranca este gran sueño en el barrio Manila de la ciudad de Medellín. En un principio inició con cuatro productos basados en las fresas, del cual salió su nombre “Todo Fresa”.

Después de 35 años de haber empezado este negocio, esta pareja no sólo seguía siendo novios, sino que pasaron a ser esposos y conformar una hermosa familia, los cuales son quienes avanzan con “Nuestra Cocina Artesanal” que es la marca que logra reunir los restaurantes Parmessano, Nicola, Ditali y por supuesto, Todo Fresa.

Parmessano nació en Ciudad del Río, Medellín en 2010, de las manos de los hijos de la pareja fundadora de Todo Fresa, “con el propósito de servir y complacer a todos aquellos que nos visitan” (Parmessano,s.f) . Al realizar el análisis del flujo de clientes, llegaron a la conclusión de que Todo Fresa no era adecuado para aquel lugar. El nombre se da ya que buscaban algo icónico a la cocina italiana y Parmessano fue el que gustó entre varias opciones. La dinámica cuando se inició, fue: Camilo en la cocina y Pedro en el servicio de atención al público, continuaron siguiendo la dinámica de Todo Fresa (atención de niñas en el servicio), actualmente el servicio se caracteriza por señores adultos que son ícono del servicio en el restaurante.

Parmessano es un restaurante de cadena a nivel departamental que cuenta con más de 300 colaboradores en 15 restaurantes, trabajando con amor y vibrando cada día con lo que hacemos. (Parmessano,s.f). Este restaurante cuenta con 15 sedes, las cuales se encuentran en Ciudad del Río (fundación), Parque Comercial El Tesoro, Laureles, City Plaza, Centro Comercial Unicentro,

Centro Comercial los Molinos, La Strada, Centro Comercial Mayorca, Centro comercial Viva Envigado, Centro Comercial Oviedo, Centro Comercial Santa Fe, Parque Fabricato, Jardines Llano Grande.

En este restaurante se maneja un menú de conservación, que se lleva a cabo desde el año 2019, con el propósito de promover la conservación de la fauna silvestre colombiana, mediante la creación y venta de un menú temático (Parmessano, s.f). Se pretende realizar unos ajustes en el menú para involucrar más a los clientes que lo deseen, en este caso los cambios son un menú de tendencia vegana, ya que esta tendencia ha tenido una muy buena acogida por las personas.

Para analizar esta problemática es necesario mencionar sus causas. Una de ellas es la poca accesibilidad que hay para el consumo de alimentos veganos. Rocío Buzo, define el veganismo no solo como una dieta, sino como una forma de vida basada en el respeto del derecho a vivir de todos los seres vivos, de una manera digna y libremente.

Esta tendencia pone al descubierto la doble moral que esconde el “no ver” la realidad que existe tra las paredes de los mataderos y en las granjas de animales (Rocío Buzo, s.f)

La alimentación vegana es una de las más saludables y equilibradas, porque estudios han demostrado que la alimentación vegana está basada en plantas que tienen toda la nutrición esencial requerida por el cuerpo humano.

Hay razones que hay detrás de todo este tipo de alimentación para que la persona se haga vegana y es con la religión, la ética y otras con la salud y el amor por los animales.

Podemos deducir que los veganos son personas que siguen una dieta y estilo de vida saludable, está claro que los veganos no comen nada que sea de origen animal, como lácteos, carne, y otros productos complementarios. Se abstiene de utilizar cualquier producto de origen animal, incluido el uso de productos hechos con cuero, lana, y el uso cosmético u otros productos

de belleza de origen animal. Estan en contra de la crueldad animal y solo utilizan productos naturales.

La investigación de esta problemática se realizó con el interés de la inclusión de personas de todo tipo, empezando con las personas que pertenecen a esta tendencia, realizando un menú con la alternativa vegana.

Profundizar la indagación sobre el veganismo y la dieta, fue un interés académico. Así mismo interesa aportar sobre la aclaración del tema de confusión respecto al veganismo.

El proyecto tiene una metodología de investigación cualitativa. Para esta investigación se realizó una recopilación de información de fuentes confiables.

También vamos a conocer todos los suplementos y superalimentos que proporcionan nutrientes esenciales en la alimentación vegana como grasas, proteínas, calcio, hierro, vitaminas, zinc, etc.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El veganismo es una tendencia que nació en Febrero de 1944 en Inglaterra, con 25 personas que eran lideradas por Elsie Shrigley y Donald Watson. Ellos decidieron llevar el vegetarianismo a una forma más radical y estricta. Formaron un grupo que aparte de no consumir carne, también prohibía el consumo de otros productos que provienen de los animales, así como productos lácteos, miel, mantequilla, y huevos (Andrea, M.S y Kimberly, S, 2014).

Según Alcaino (2012) “El veganismo es un estilo de vida basado en el respeto hacia todo ser sintiente y no sólo se refleja en su alimentación exenta de cualquier producto del reino animal, sino que también en cómo vive, en su ética” (Andrea, M.S y Kimberly, S, 2014, p. 1)

Actualmente hay una muy buena acogida de la dieta y tendencia vegana por parte de las personas, es por ende que se ve cada vez más el crecimiento de esta tendencia sobre todo por las generaciones más jóvenes que empiezan a romper con el patrón cultural de ingesta de carne (Infobae, 2022).

Por esta razón el restaurante Parmessano tiene como alternativa invertir en una carta muy variada, con preparaciones adecuadas y manejando las técnicas ideales para dichas preparaciones, pero se observa que hace falta una alternativa de menú diferente así como la parte de menús veganos, para cumplir las necesidades de aquellos clientes que lo visitan y que en la actualidad esta tendencia de comida saludable se presta para buscar esta alternativa.

El hecho de no encontrar alternativas veganas en el restaurante, es un motivo de exclusión hacia esta tendencia y esto afecta directamente tanto el restaurante como a las personas que van en busca de preparaciones que respeten tanto la vida de los animales como de su dignidad.

Desde la prehistoria el ser humano ha buscado diferentes maneras de alimentarse, pasó de ser recolector de semillas y frutas, a ser ganadero y agricultor, enriqueciendo siempre la alimentación para una vida saludable.

La dieta vegana es rica en fibras dietéticas, magnesio, ácido fólico, vitamina E, vitamina C, hierro y fitoquímicos pero baja en calorías, grasas saturadas, colesterol, ‘ácidos grasos omega-3 de la cadena larga,, vitamina D, calcio, zinc y vitamina B12.

La ciencia detrás del veganismo tiene como objetivos detener la explotación de los animales y sus recursos y tener un estilo de vida saludable consumiendo una dieta vegana.

Teniendo en cuenta todo esto, se hace interesante esta tendencia ya que se ha popularizado por ser una dieta saludable, se requiere profundizar en el tema para conocer su alimentación y dar unas pautas para poder crear menús aptos para una dieta vegana, ya que ha sido un gran número de personas con estas características que se han ido cautivando por la alimentación consciente y saludable, es por esta razón que se desea responder a la siguiente pregunta de investigación:

***¿Qué beneficios obtendría el restaurante Parmesano, con la inclusión de propuestas de nuevos menús alternativos veganos dentro de su carta?***

### **Objetivo General**

Diseñar nuevas alternativas aptas para un menú vegano en el restaurante Parmessano.

### **Objetivos Específicos**

- Analizar las propuestas de preparaciones alternativas que maneja el restaurante Parmessano sede Fabricato.
- Indagar las tendencias gastronómicas alternativas en la ciudad de Medellín.

- Elaborar propuestas de preparaciones alternativas veganas para el restaurante Parmessano sede Fabricato.

## Matriz FODA



### **Funciones desempeñadas en el Restaurante Parmessano**

Las funciones desempeñadas en el restaurante Parmessano son:

- 1- Mise en place de todos los puestos.
- 2- Funciones de apertura y cierre de puestos de trabajo.
- 3- Responsabilidad en el manejo de cocina fría.
- 4- Preparación de alimentos ejemplo, hacer las lasañas en los contenedores dispuestos para ello.
- 5- En ocasiones me toca parrillar.
- 6- Zona de pastas.
- 7- Despacho y organización de pedidos.
- 8- Actividades de aseo y desinfección.

## **Marco Empírico**

### **Veganismo:**

Desde hace muchos años existe el veganismo en el mundo, corriente que ha ido creciendo en Europa y en Estados Unidos, que hoy por hoy ya es tendencia en Latinoamérica (Núñez Llano, A.L & Romero Arroyo, J. 2019). Este movimiento se define por Donald Watson en el año 1944, ya que se separan del movimiento vegetariano, por lo que su dieta es más estricta y esto genera un comportamiento moral que se transforma en un estilo de vida para las personas veganas y promueven éticamente los derechos de los animales.

### **Veganismo en Colombia:**

En la actualidad esta tendencia hasta ahora está iniciando y cada vez son más las personas que se están inclinando hacia este estilo de vida; algunos restaurantes ya han optado por incluir platos veganos en sus menús (El País, 2018).

Parmessano no es la excepción, por lo que el objetivo principal de este proyecto es diseñar nuevas alternativas aptas para un menú vegano en el restaurante Parmessano, para lo cual se realiza un análisis del menú que maneja el restaurante Parmessano, por medio de una encuesta elaborada en la plataforma de Google Form, en la cual se evidencia que hay una buena apreciación por incluir los platos veganos en la implementación del nuevo menú.

### **Tendencias Gastronómicas:**

Cabe resaltar que Italia es el país que encabeza la lista de los grandes referentes de la cocina profesional a nivel mundial con su sorprendente gastronomía (Comunicación Levapan, 2022).

Dentro de la cocina se debe distinguir diferentes tendencias gastronómicas existentes con las cuales poder crear nuevas experiencias gastronómicas a los comensales:

- Gastronomía nacional: Se basa en la comida local o regional de Colombia.
- Gastronomía internacional: Mezcla de técnicas culinarias de diversos países, con el único fin de crear nuevos platos dignos de admirar.
- Gastronomía gourmet: Excelentes ingredientes de los cuales se logra conservar todas sus propiedades nutricionales y físicas para así poder brindarle una muy buena experiencia al comensal.
- Gastronomía vegetariana: Dieta principalmente basada en frutas y verduras, evita carne en todas sus presentaciones.
- Gastronomía vegana: Dieta estricta que evita el 100% de productos cárnicos y que van en contra de la vida digna de los animales.
- Gastronomía sostenible: Esta cocina contribuye al medio ambiente, ya que busca disminuir el desperdicio de los alimentos.
- Cocina fantasma o Dark Kitchen: Surge de la anemia COVID-19 y promueve el delivery o comida a domicilio (Comunicación Levapan, 2022).

## Alternativas de preparaciones veganas para el menú del restaurante Parmessano sede

### Fabricato

### Recetario Vegano Restaurante Parmessano

#### 1. Alucinante (Ensalada)

Esta ensalada sale de la combinación de tipos de lechugas (mezclum) que se manejan en el restaurante parmessano con la combinación de espinaca, tomate cherry, champiñones, ajonjolí y tosticos con vinagreta y reducción balsámica y acompañado con tres flores de papayuela para darle decoración al plato. También es alto contenido de macro y micro nutrientes

<b>PARMESSANO</b> Restaurante			
<b>FORMATO PARA REALIZAR LOS PEDIDOS DE INSUMOS.</b>			
<b>RECETARIO VEGANO</b>			
<b>ENCARGADO:</b>	Ana Paulina Osorio Ortega		
<b>NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:</b>	Alucinante (Ensalada)		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad Medida</b>	<b>Especificación</b>
Quinoa	10	Gramos	
Aguacate	1/4	Unidad	
Kale	20	Gramos	

Espinaca	20	Gramos	
Mezclum	20	Gramos	variedad de lechugas
Champiñones	8	Unidades	
Tomate Cherry	8	Unidades	
Reducción Balsámica	5	Mililitros	
Vinagreta Balsámica	5	Mililitros	
Ajonjolí y tosticos	5	Gramos	
papayuela	3	unidades	

## 2. Amelia

Este tipo de lechuga kale es crocante con la combinación de la espinaca agregando el aderezo César queda con un sabor bueno y especial para este tipo de hortalizas, el tomate seco, las aceitunas, el queso feta, el cogollo europeo le da el toque secreto para que sea una ensalada de buena presentación. la kofta es una proteína 100% natural vegana, el tipo de pasta que se maneja es penne en una salsa de pesto con frutos secos.

<b>PARMESSANO</b> Restaurante
<b>FORMATO PARA REALIZAR LOS PEDIDOS DE INSUMOS.</b>
<b>RECETARIO VEGANO</b>

<b>ENCARGADO:</b>	Ana Paulina Osorio Ortega		
<b>NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:</b>	Amelia		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad Medida</b>	<b>Especificación</b>
<b>Combinación de Kale y espinaca</b>	<b>100</b>	<b>Gramos</b>	
<b>Tomate seco deshidratado</b>	<b>20</b>	<b>Gramos</b>	
<b>Aceitunas</b>	<b>20</b>	<b>Gramos</b>	
<b>Queso vegano (Keta) Tofu</b>	<b>25</b>	<b>Gramos</b>	
<b>Hojas de cogollo</b>	<b>5</b>	<b>Unidades</b>	
<b>Proteína (Koftas)</b>	<b>3</b>	<b>Unidades</b>	
<b>Pasta penne</b>	<b>110</b>	<b>Gramos</b>	
<b>Salsa pesto</b>	<b>3</b>	<b>Onzas</b>	

### 3. Canná

Esta ensalada es rica en proteínas vegetal ya que contiene kofta, frutas, cereales, micronutrientes, grasas naturales (aguacate), contiene cogollo europeo y repollo morado, esta ensalada es alta en micro nutrientes porque son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares.

<b>PARMESSANO</b> Restaurante			
<b>FORMATO PARA REALIZAR LOS PEDIDOS DE INSUMOS.</b>			
<b>RECETARIO VEGANO</b>			
<b>ENCARGADO:</b>	Ana Paulina Osorio Ortega		
<b>NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:</b>	Canná		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad Medida</b>	<b>Especificación</b>
Pico de mango	20	Gramos	
Tapioca amazónica	3	Unidades	
Brotes de rugula	3	Gramos	Para la decoración del plato.
Aguacate	1/4	unidad	
Kofta	3	unidad	
Pure de platano	200	Gramos	
Mix de quinua	50	unidad	

#### 4. Siciliano

Es un plato liviano del restaurante parmessano este sirve como fuerte del restaurante porque trae las cantidades y proporciones adecuadas que una persona debe de consumir normalmente, contiene ensalada de la casa,  $\frac{1}{4}$  de aguacate su corte es en cocodrilo y  $\frac{1}{2}$  pasta artesanal con la salsa que se manejan en el restaurante.

<b>PARMESSANO</b> Restaurante			
<b>FORMATO PARA REALIZAR LOS PEDIDOS DE INSUMOS.</b>			
<b>RECETARIO VEGANO</b>			
<b>ENCARGADO:</b>	Ana Paulina Osorio Ortega		
<b>NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:</b>	Siciliano		
Ingrediente	Cantidad	Unidad Medida	Especificación
Crema de maíz	3	Onzas	
Ensalada de la casa	50	Gramos	
$\frac{1}{2}$ pasta fetuchinni	100	Gramos	
Aguacate	1/4	Unidad	
Mix de quinua	50	Gramos	

## 5. Mixto de kofta

Este plato también funciona como plato fuerte ya que cumple con las proporciones adecuadas para un almuerzo completo, es ensalada de la casa, koftas en salsa fungi con ½ pasta artesanal en salsa alfredo trufada.

<b>PARMESSANO</b> Restaurante			
<b>FORMATO PARA REALIZAR LOS PEDIDOS DE INSUMOS.</b>			
<b>RECETARIO VEGANO</b>			
<b>ENCARGADO:</b>	Ana Paulina Osorio Ortega		
<b>NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:</b>	Mixto de koftas		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad Medida</b>	<b>Especificación</b>
<b>Pasta (elección del cliente)</b>	<b>110</b>	<b>Gramos</b>	
<b>Koftas</b>	<b>3</b>	<b>Onzas</b>	
<b>Salsa fungi</b>	<b>20</b>	<b>Gramos</b>	
<b>Ensalada de la casa</b>	<b>50</b>	<b>Gramos</b>	
<b>Salsa alfredo trufada</b>	<b>60</b>	<b>Gramos</b>	<b>Cucharón de 2 Onzas y es para la pasta</b>

## 6. Alí (Con Kofta)

Este plato está en la carta, cumple con todas las opciones para ser un plato vegano está compuesto por un puré de plátano súper alimento, tipo de lechuga (kale), queso feta rayado, quinoa frita para la lechuga, aguacate, mix de quinua, tomate cherry y vinagreta thai.

<b>PARMESSANO</b> Restaurante			
<b>FORMATO PARA REALIZAR LOS PEDIDOS DE INSUMOS.</b>			
<b>RECETARIO VEGANO</b>			
<b>ENCARGADO:</b>	Ana Paulina Osorio Ortega		
<b>NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:</b>	Alí con kofta		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad Medida</b>	<b>Especificación</b>
Base de plátano maduro	200	Gramos	
lechuga kale	30	Gramos	
Aguacate en corte cocodrilo	1/4	Unidad	
Mix de quinua	50	Gramos	
Tomate cherry	3	Unidades	
Proteína (Koftas)	3	Unidades	

<b>Queso feta (rayado)</b>	<b>30</b>	<b>Gramos</b>	<b>Para el kale</b>
<b>Quinoa frita</b>	<b>5</b>	<b>Gramos</b>	<b>Para el kale</b>

## CONCLUSIONES

Como consecuencia de la falta de lugares donde haya un espacio en el menú especialmente para una alternativa 100% vegana, a dichas personas les toca a ellos mismos buscar la forma de crear sus propios platos o al no haber esta alternativa en los menús prefieren buscar otros sitios donde se les permita consumir su dieta.

Parmessano ha optado por incluir en su menú una alternativa vegana, con la cual se busca atraer este tipo de clientes a sus restaurantes, con el fin de incluir personas con diferente tipo de alimentación.

Este es el inicio para incluir a más personas en los restaurantes, además de eso actualizarse con las técnicas culinarias, las tendencias que con el pasar del tiempo van cambiando u otras vuelven a la vanguardia. Todo depende del chef, de su propósito en el restaurante y la temática del mismo.

## RECOMENDACIONES

En recomendación respecto a la investigación; es buscar más alternativas de la alimentación vegana e incluirlas en menús de la mayoría de restaurantes, ya que esta alternativa no es solo para aquellos que siguen esta dieta sino de vez en cuando deseen comer algo saludable.

Respecto al trabajo de la práctica en el restaurante, recomiendo que se enfatice más en el trabajo de equipo, mejorar el ambiente laboral tanto entre colegas como con los jefes, buscar animar a los empleados a continuar con el trabajo y vincularlos más como miembros y familia Parmessano.

## REFERENCIAS

Aragón Fernández, P., Calero Torres, L., Cuéllar Romero, D., & y Espinola García, R. M. (2022).

La dieta vegana como tratamiento y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. *SANUM*, 6(1), 22–30.

[https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum\\_v6\\_n1\\_a3.pdf](https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v6_n1_a3.pdf)

Arango Medina, C. (2016). El mundo vegano: un nuevo estilo de vida, una nueva ética

[Universidad EAFIT].

[https://core.ac.uk/display/47252364?utm\\_source=pdf&utm\\_medium=banner&utm\\_campaign=pdf-decoration-v1](https://core.ac.uk/display/47252364?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1)

Bahamón, M., y Robledo, J. (2018, June). Veganismo, la tendencia alimentaria que crece en restaurantes de Cali. *El Pais*, p. 1.

Buzo, R. (s.f). ¿Qué es el veganismo? Argumentos y razones, p. 24.

[https://vegetarianismo.net/material/que\\_es\\_el\\_veganismo\\_ROCIO\\_BUZO.pdf](https://vegetarianismo.net/material/que_es_el_veganismo_ROCIO_BUZO.pdf)

Comunicación Levapan. (2022). Tendencias gastronómicas para el 2023. Institucional Colombia.

<https://www.institucionalcolombia.com/tendencias-gastronomicas/platos-mas-vendidos/tendencias-gastronomicas-para-el-2023/>

Especial: El Surgimiento del Sector Vegano en Colombia, Hablan los Expertos. (2021, 10 mayo).

vegconomist-la revista de los negocios veganos-en español.

<https://vegconomist.es/estudios-y-numeros/especial-el-surgimiento-del-sector-vegano-en-colombia-hablan-los-expertos/>

Montes Álvarez, H. (2022, junio 4). Del primitivismo a la sofisticación verde: tendencias gastronómicas 2022. Blogs Portafolio.

<https://blogs.portafolio.co/somosibaritas/2022/04/06/tendencias-gastronomicas-2022/>

Murillo Sáenz, A. y Salazar, K. (2014). El Veganismo. Universidad Hispanoamericana, p. 4-8.

[https://eticaprofecaro.weebly.com/uploads/1/2/3/2/12329037/trabajo\\_veganismo.pdf](https://eticaprofecaro.weebly.com/uploads/1/2/3/2/12329037/trabajo_veganismo.pdf)

Núñez Llano, A.L, y Romero Arroyo, J. (2019). Factores determinantes en la adopción del veganismo en la población de Cali - Colombia. Universidad Autónoma de Occidente, p. 13.

¿Qué porcentaje de veganos, vegetarianos y flexitarianos existen en el mundo hoy? (2022, 13 mayo). infobae.

<https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2022/05/13/que-porcentaje-de-veganos-vegetarianos-y-flexitarianos-existen-en-el-mundo-hoy/>

Sostenibilidad. (s.f). Parmessano. <https://www.parmessano.com.co/sostenibilidad>

Tendencias gastronómicas de las principales ciudades del país. (2019, mayo 9). Gerente.com.

<https://gerente.com/co/estas-las-tendencias-gastronomicas-las-ciudades-del-pais/>

