



UNAPEC
UNIVERSIDAD APEC

ESCUELA DE GRADUADOS

**Monográfico para optar por el título de Especialidad de Alta Gestión
Empresarial**

**“Análisis de la factibilidad de la creación de un restaurante de comida saludable
en la ciudad de Santo Domingo del año 2013”**

Sustentante:

Ingeniero Octavio Velázquez
2012-1520

Asesora:

Ivelisse Comprés Clemente, MBA

Santo Domingo, Rep. Dom.

Abril, 2013

RESUMEN

En este trabajo se procede a investigar acerca de la factibilidad de desarrollar un restaurante de comida saludable en la ciudad de Santo Domingo. Los objetivos del mismo se destacaron en conocer, si existe un público consumidor de dicha forma de alimentación y que tan rentable podría ser este mercado para el desarrollo de una empresa. La metodología implementada fue la de investigación y análisis, debido que se realizaron entrevistas a especialistas en el área de la nutrición y en el área de negocios de los restaurantes saludables. Se realizaron encuestas a consumidores de este tipo de alimentación para conocer la corriente acerca de lo prefieren a la hora de elegir este tipo de alimentación y cuáles son sus principales recomendaciones a la hora de pensar, en esta forma de alimentación. En medio de la investigación, se comprobó la importancia de este tipo de alimentos para el cuerpo humano en donde dentro de los principales hallazgos que sepueden tener en cuentason los siguientes: la gran tendencia por parte de las personas en ir pensando en cuidar un poco mássu salud y los alimentos que consumen. Así como la nueva forma en que las personas cuidan más su cuerpo y piensan bastante lo que consumen, donde lo consumen y en qué cantidad lo consumen.

CAPITULO I.....	2
RESTAURANTES Y ALIMENTACION SALUDABLE.....	8
1.1 Historia de la alimentación del ser humano.....	8
1.1.1 Antecedentes de la alimentación saludable	9
1.1.2 Personajes históricos que practicaron el comer saludable	11
1.2 Conocimientos de una buena alimentación e integración de los restaurantes saludables en la vida del ser humano.....	13
1.2.1 Cultivar la salud alimenticia	14
1.2.2 Propósitos de los restaurantes saludables	14
1.2.3 Creación de un restaurante de alimentos saludables.....	16
1.3 Importancia y usos de una buena alimentación	19
1.3.1 Diferentes tipos de dietas saludables	19
1.3.2 Alimentación saludable y equilibrada	27
 CAPITULO II.....	 29
LOS RESTAURANTES EN REPUBLICA DOMINICANA	29
2.1 Origen y evolución de los restaurantes.....	29
2.1.1 La alimentación en restaurantes.....	30
2.2 La Asociación Dominicana de Ayuda Social, Ecológica y Cultural, Inc. (ADASEC)	31
2.2.1 Programas de nutrición	32
 CAPITULO III.....	 37
ANALISIS DE FACTIBILIDAD DE LOS RESTAURANTES	37
3.1 Tipo de investigación	37
3.2 Método.....	37
3.3 Herramientas.....	37
3.3.1 Encuestas	38
3.3.2 Población y Muestra	38
3.3.3 Objetivos de las encuestas y entrevistas	39
3.3.4 Resultados de las encuestas	40
3.3.5 Conclusión de la encuesta	46
3.3.6 Análisis de las entrevistas	47
3.3.7 Análisis de la Investigación	48

TABLA NO. 1.....	34
TABLA NO. 2.....	34
TABLA NO. 3.....	35
TABLA NO. 4.....	35
TABLA NO. 5.....	36
TABLA NO. 6.....	36
TABLA NO. 7.....	37
TABLA NO. 8.....	37
TABLA NO. 9.....	38
TABLA NO. 10.....	38
TABLA NO. 11.....	39

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por haberme dado las fuerzas y las energías para poder alcanzar esta meta tan importante en mi vida profesional, porque todo lo que tengo en la vida es gracias a Dios y al señor Jesucristo. Gracias por todo lo que me das Dios mío y porque siempre estas a mi lado apoyándome en cada una de mis metas y ayudándome a realizarlas.

A mi Padre Rene Velázquez y a mi madre Francisca Roque por haberme dado la vida y por ser siempre mis guías en todos los aspectos de mi vida, por quererme, amarme y respetarme. Y por su ayuda incondicional en todo momento, y por ser mis padres y mis mejores amigos. Gracias por su confianza en mí, los amo padres queridos.

A mi esposa Mery Torres, porque su llegada a mi vida ha sido un premio que Dios me tenía, gracias amor, por tu comprensión y por tu apoyo incondicional y por hacer que todos mis días sean más felices a tu lado, gracias por tu apoyo y tu confianza en mí, te amo mi amor.

A mis hermanos Stephanie Velázquez, Ricardo Velázquez y Noelia Velázquez para que esto les sirva de estímulo, y sepan que ustedes pueden llegar donde lo deseen, el cielo es el límite, los quiero.

A mi tía Alba Roque, Madrina Denia Mejía, Madrina Margarita Barceló, Padrino Jesús Severino, tío Richard Velázquez, tía María Esther Calleja, Abuela Mildred Miguel, Abuela Enemencia de la Rosa, tía Altagracia Velázquez, tía Yocasta Sánchez, tío José Velázquez, tío George Velázquez, tío Jorge Roque, tío Frank Roque, tía Maritza de la Rosa, mis primas Charity Severino, Yeisa Severino, Heidyy Severino, Melissa Severino, Michelle Velázquez, Tiffani Velázquez, Marela Disla, Massiel Jiménez, primos Nicol Velázquez, José Velázquez, Eduardo Velázquez, Anthony Roque, Junior Roque, Iván Jiménez, a mis amigos Rubén Darío Cabrera, Edgar Domínguez, Natalia Devers, Israel Negrón, Miguelito Montero, Eduardo Trinidad, Arturo Rodríguez, mi suegra Alicia Patrón, suegro George A. Torres, a mis cuñados George Torres, Jesús Torres, Juan Carlos Torres, David Torres, a todos los sobrinos Liah Camila, Miranda, Jorniel, Daniel Alejandro, Omar, Monserrat, Elías y Samuel, al personal de nutrición del Centro Medico Integral, y al personal administrativo del restaurante ADASEC, a todos mis demás familiares, conocidos y relacionados, a mis profesores de la especialidad, a todos, gracias por su apoyo en todo momento, y por tantas palabras de aliento, motivación y su confianza en mí, muchas gracias. En especial, a todos mis compañeros de la especialidad, por este gran pasó en el cual hemos concluido con gran éxito.

INTRODUCCION

Los restaurantes de comida saludable son una muestra de que la sociedad esta avanzando para encontrar cada vez, mas alimentos de mejor calidad y pensando en el futuro del organismo del ser humano. Este tema fue motivo de elección debido a las grandes deficiencias que presenta la Rep. Dom. en fines de nutrición y alimentación. En la zona en la cual se estuvieron realizando encuestas a 250 personas, fue en el local de comida saludable en ADASEC y se entrevisto a 10 expertos en el área de la salud y administración en este tipo de negocios, de la ciudad de Santo domingo, Rep. Dom.

Como objetivo general se desea encontrar un publico al cual este destinado la elaboración y el consumo de este tipo de alimentos, para que el cuerpo tenga una alimentación más sana y que a su vez, la misma sea asequible a la población. Entre los objetivos específicos se busca el saber que tanto las personas están dispuestas para contribuir con su salud, los resultados mostrados indican, que las personas piensan mucho acerca de los alimentos que digieren cada día.

Las personas comúnmente, creen que el dominicano, solo come o se alimenta para llenar el estómago, y aunque hay un gran porcentaje que hace esto, existe una gran tendencia de personas que se alimentan pensando en su cuerpo y en su salud, lo cual, lleva a que se cuiden mejor y se preparen para el futuro. Se realizaron métodos de análisis en los cual, se estudió el comportamiento de los consumidores para detectar sus necesidades y poder tomar un parámetro para satisfacerlas.

Es indicado señalar que los textos utilizados para la elaboración de esta investigación, aparecen recogidas en la sección dedicada a la bibliográfica. A lo largo de este trabajo, en cada cita si indica su correspondiente autor. Entre las dificultades más llamativas, se encuentra el encontrar, el tiempo y espacio para poder hacer las encuestas y entrevistas y luego poder recopilar dicha información y plasmarla en el escrito.

Los restaurantes y la alimentación saludable, este capítulo se busca conocer un poco acerca de la creación y la razón de ser de un restaurante e indicar la importancia que tiene la alimentación saludable en el cuerpo humano. Los restaurantes en Rep. Dom., busca que se conozca las instituciones que operan en el país, conocer como surgieron y su justificación.

Análisis de factibilidad de los restaurantes busca conocer el mercado que tienen, dichos establecimientos en el país, y si es rentable, invertir en este tipo de negocios, además de conocer cómo está la mentalidad del pueblo dominicano, acerca de alimentarse mejor.

CAPITULO I

RESTAURANTES Y ALIMENTACION SALUDABLE

Los restaurantes son establecimientos comerciales en donde se paga por la comida y bebida, que serán consumidas en el mismo local o para llevar. La salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social.

Una alimentación saludable significa comer la cantidad adecuada de alimentos, de todos los grupos, con la finalidad de tener una vida sana. Esta es un estilo de vida nutricional que promueve la buena salud. Alimentarse saludablemente debe incluir varios grupos de alimentos ya que un solo grupo no puede proporcionar todo lo que un humano necesita para tener una buena salud.

Las personas que deciden por voluntad propia alimentarse saludablemente, deben consultar con dietistas y médicos que los ayuden a encontrar un régimen que cumpla con todas las exigencia de su organismo en cuanto a nutrientes, vitaminas, proteínas y minerales, recordando que la mayor fuente de proteínas para el ser humano proviene de la carne.

1.1 Historia de la alimentación del ser humano

La alimentación es un instinto básico, y hacerlo correctamente preocupa más a las personas. Una buena salud depende de una buena dieta, pero, año tras año, los expertos, cada vez tienen más problemas en ponerse de acuerdo sobre en qué debería consistir una buena salud. La comida, ha sido utilizada como medicina desde hace siglos. Un antiguo tratado oriental describe el tratamiento de un mal de ojos con extracto de hígado, mucho antes de que la humanidad conociera los beneficios y propiedades curativas de la Vitamina A.

La primera noción histórica escrita que menciona temas nutricionales y saludables está en la época de los babilonios. A partir de esta primera referencia histórica sobre los beneficios de las frutas, verduras y hortalizas surgen otros hasta llegar a 1747, cuando el Doctor de la marina británica el señor James Lind, descubre que los cítricos prevenían enfermedades como el escorbuto. Descubrimiento que se dio porque los marineros tomaban estas frutas durante sus travesías marinas. Este descubrimiento fue ignorado durante 40 años pero la fruta traída de diferentes lugares fue introduciéndose en la alimentación diaria de estos marineros, por ello, se les conocía vulgarmente como "*limeys*". El ingrediente mágico de estas frutas no era otro sino que la Vitamina C, que no fue identificada hasta dos siglos más tarde.

1.1.1 Antecedentes de la alimentación saludable

En el siglo XIX, el primer ministro británico William Gladstone, introdujo el mito de que, cada alimento que se introducía en la boca, debía masticarse 32 veces, 1 vez por cada diente. Otro contemporáneo suyo, C.W. Post, declaró en un artículo polémico que el café provocaba: divorcios, negocios fallidos, accidentes en las fábricas, delincuencia juvenil y malestar general. La palabra vitamina, fue utilizada por primera vez en 1912 por el Doctor Casmir Funk. Proviene de dos palabras: (vital) y (amina), porque en su día, por error, se pensaba que eran compuestos derivados del amoníaco.

Durante los 10 años siguientes, fueron descubiertas e identificadas las Vitaminas A y E y ellas prepararon el camino hacia la Edad Dorada de la Nutrición.

“Aquel que toma medicinas y olvida su dieta, malgasta las habilidades de su doctor”. Proverbio chino

Los expertos advierten del alto contenido en grasas de la leche. Aún con mayor conocimiento que en el pasado, es increíble que la población mundial tenga más obesos que nunca. El siglo XXI es el reto para la población mundial en temas de salud.

Desde 1980, el número de obesos ha crecido año tras año y especialmente en la población infantil. La obesidad ha provocado que aumente en un 8% los problemas de salud de las personas. En la prehistoria, el hombre consumía mas vegetales que carne, porque este alimento era fácil de encontrar en su medio ambiente, y cuando lograban cazar, agregaban la carne de animales a su dieta. Según algunos científicos, el hombre nació para ser vegetariano, puesto que nuestros dientes son romos y no puntiagudos como los de algunos animales carnívoros.

En la antigüedad el consumo de las carnes estaba limitado a las clases sociales opulentas que podían pagarla o que tenían cotos de caza. El pueblo o las personas menos pudientes mantenían fundamentalmente una dieta de cereales y hortalizas que cultivaban en sus jardines. La dieta dependía de las frutas y verduras de estación y de la situación geográfica. Los pueblos recolectores se alimentaban de frutas y raíces con las que estaban sobradamente familiarizados, para subsistir practicaban la caza y la recolección de alimentos silvestres, sin desarrollar apenas o en absoluto algún tipo de agricultura. Los antecedentes más antiguos que podemos encontrar en la historia, sitúan la alimentación saludable en el mundo helénico y en la antigua Roma, tal como pueden dar fe algunos textos de escritores y filósofos famosos donde se rechaza la practica de alimentarse de animales.

En la antigua Grecia ya había personas que practicaban la alimentación saludable y por lo común los griegos mantenían una rica alimentación de verduras y frutas cultivadas en su huertos, y la carne se consumía especialmente en días señalados y en los que había alguna celebración, especialmente se comía la carne de aves. Muchas religiones y creencias también han apoyado el alimentarse saludablemente. Una de las más populares es el budismo. En otros pueblos orientales como en la India las sociedades son tradicionalmente vegetarianas, por religión, costumbre y convencimiento.

El budismo es una de las filosofías de la vida que más influyeron en la India en el planteamiento de no comer carne, su fundador Buda recogió tradiciones muy antiguas sobre la renunciación y el ascetismo donde predicaba que todos los seres vivos tenían igual derecho a la vida y que el hombre no necesita comer a otros animales para sobrevivir y por tanto debe prescindir totalmente de matarlos y alimentarse de ellos, y proclamaba que el desarrollo evolutivo espiritual del hombre desemboca en tal reconocimiento. La arqueología y la historia nos muestran pueblos que eran recolectores, cazadores y sedentarios y que dependían de las plantas que fueron cultivando para alimentarse. El significado original de la palabra vegetarianismo implica un equilibrado sentido filosófico y moral de la vida, que va mucho más lejos de una mera dieta de verduras y frutas. La palabra vegetariano fue acuñada por los fundadores de la Asociación Vegetariana Británica en el año 1842, y deriva de la palabra latina *vegetus*, que significa "completo, sano, fresco o vivaz". En el siglo XX el movimiento a favor de una alimentación basada en el vegetarianismo cobro una especial relevancia y deja de ser una práctica religiosa o tradicional de algunos pueblos para establecer las bases dietéticas y filosóficas del movimiento vegetariano mundial y el comienzo organizado de la actividad informativa de esta forma de comer, como una alternativa alimenticia, ética y sana.¹

1.1.2 Personajes históricos que practicaron el comer saludable

La lista de personajes que abrazaron el comer saludable a lo largo de la historia es interminable. Al conocerse a través de la interacción de los diferentes pueblos, con sus formas de pensar distintas y sus tradiciones culinarias, el comer saludable como una filosofía de vida y una forma mas sana de alimentarse arraigadas fuertemente en India, China y otros pueblos orientales fue entrando en el pensamiento occidental y quedo plasmado en religiones y pensadores, ascetas e intelectuales como Herman Hesse o Gustav Meyrink, entre otros muchos.

¹ Flandrin, Jean Louis. 2006. Historia de la Alimentación. Sexta Edición. Editorial Trea. Francia.

Pitágoras cultivó y divulgó la idea de prescindir de la muerte de los animales, fundó comunidades que no sólo excluían la carne sino también las habas y otras legumbres similares pues producían fermentaciones que enturbiaban la mente. El vegetarianismo de los pitagóricos considera a los seres partícipes de la misma fuerza y emparentados en un mismo cosmos. También los escritores Ovidio y Plutarco deploraban la matanza de criaturas inocentes, igual que otros personajes vegetarianos griegos y romanos como Homero, Empédocles, Platón, Teofrasto, Sócrates, Séneca.

San Vicente de Ferrer durante algunos años de su vida adquirió la costumbre de algunos sofistas griegos que se alimentaban exclusivamente de higos, pero quizás uno de los vegetarianos más estrictos era Simón del Desierto de quien se dice que se alimentaba sólo de lechugas y vivía en lo alto de una columna en medio del desierto. Hipócrates era vegetariano, padre de la medicina moderna aconsejaba el consumo de frutas y verduras para curar las enfermedades. El maestro Leonardo da Vinci, consideraba que la naturaleza producía vegetales suficientes como para que el hambre quedara suficientemente satisfecha. Sus afirmaciones van más allá que el más radical vegetariano moderno: "Llegará un tiempo en que los seres humanos se contentarán con una alimentación vegetal y se considerará la matanza de un animal como un crimen, al igual que el asesinato de un ser humano".

Tolstói, Bernard Shaw, Einstein fueron vegetarianos ilustres que profesaban en su vida privada esta forma de vida. Una de las escuelas más famosa que propiciaba la alimentación saludable es la de Kellogg, quien fundó un hospital naturista estrictamente vegetariano donde curaba a sus pacientes con alimentación, baños y otras normas higiénicas más o menos estrictas, que incluían ayunos y paseos organizados colectivamente. Las escuelas modernas de alimentación saludable se basan más en razones de higiene y salud; coinciden en que las dietas carentes de carne conducen a una vida mejor y más sana.²

² Salt, Henry. 1999. Los Derechos de los Animales. Primera Edición. Editorial Los libros de la Catarata. España.

1.2 Conocimientos de una buena alimentación e integración de los restaurantes saludables en la vida del ser humano

La parte esencial de una alimentación sana es una dieta balanceada. Una dieta balanceada, o una buena dieta, significa consumir todos los grupos de alimentos en las cantidades correctas.

Existen 5 grupos de alimentos principales:

- Granos enteros.
- Frutas y verduras / vegetales.
- Proteínas.
- Lácteos y sus derivados.
- Grasas y azúcar.

De acuerdo a la OMS una comida saludable debe permitir:

- Mantener un balance entre el requerimiento energético y un peso corporal saludable.
- Limitar el consumo de energía de las grasas. Así como tener la inclinación por más grasas no saturadas y menos grasas saturadas.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras, vegetales, legumbres, granos integrales y frutos secos.
- Consumir la menor cantidad de azúcares simples.
- Limitar el consumo de sal o sodio y asegurarse de que la sal sea yodada.
- Consumir suficientes aminoácidos esenciales para proporcionar una “reposición celular y el transporte de proteínas”. Estos se encuentran en las proteínas de origen animal y algunas proteínas de origen vegetal. Una combinación de otras plantas, con excepción del arroz y los frijoles, pueden proporcionar aminoácidos esenciales.
- Consumir cantidades esenciales de vitaminas y determinados minerales.
- Evitar el consumo de sustancias venenosas y cancerígenas.
- Evitar el consumo de alimentos que puedan estar contaminados.

1.2.1 Cultivar la salud alimenticia

La clave para llevar una vida saludable es dedicarle tiempo a la alimentación. Así como disfrutar de los placeres gastronómicos sin incurrir en excesos es lo más sano. La comida saludable se entiende que es aquella que forma parte de una dieta equilibrada, que combina los alimentos según las necesidades de aporte de vitaminas, fibra, proteínas, minerales, grasas. Estas dietas equilibradas, compuestas por comidas saludables, son necesarias para que nuestra salud se mantenga fuerte, pero también generan la necesidad de dedicarles esfuerzo a la hora de diseñarlas.³

1.2.2 Propósitos de los restaurantes saludables

En los restaurantes saludables el objetivo principal es ofrecer a sus clientes menús equilibrados para que puedan llevar una dieta sana aun comiendo fuera de casa. Estos implican que deben ofrecer distintas alternativas saludables a los comensales, como puede ser la oferta en los primeros platos con opción de verdura, hortaliza o legumbre, uno de los segundos platos del menú debe ser pescado y entre los postres debe incluirse la fruta fresca, los zumos o los frutos secos.

Algunas características de los restaurantes de comida saludable son las siguientes:

- Al menos uno de cada tres primeros platos son a base de verduras, hortalizas o legumbres.
- Se ofrece hortalizas, verduras o legumbres como alternativa de guarnición en los segundos platos.
- Al menos una de cada tres opciones de postre son de fruta fresca (entera o manipulada, como macedonia), zumos naturales o frutos secos.

³ Bello, Jose.2005. Calidad de Vida. Segunda Edición. Editora Díaz de Santos. España.

- Existirán siempre platos de pescado como opción de segundo plato.
- Se dispone de preparaciones culinarias que no requieran la adición de gran cantidad de grasa (cremas, manteca, margarina, mantequillas o una gran cantidad de aceite) y utilizarán técnicas como las cocciones alimentarias al vapor, horno, parrilla, salteado, plancha, etc.
- Existirá la posibilidad de elegir medio menú: un plato (a elegir entre los primeros o segundos platos) y postre, o bien menús completos a base de medias raciones.
- Al sentarse los comensales, se ofrece una botella de agua en las mesas. Las bebidas alcohólicas (vino, cerveza o cava) se podrán solicitar por copas o en unidades individuales.
- Se ofrece aceite de oliva virgen para los aderezos.
- Se ofrece pan integral como alternativa al pan blanco.

Además de la calidad nutricional y de la cercanía del restaurante al lugar de trabajo u hogar, otros factores valorados por los usuarios a la hora de elegir restaurante durante su pausa de comida son la rapidez del servicio, la variedad de los menús, el precio, el ambiente, y que abunden los alimentos saludables. En cuanto a los consumidores, los factores mejor valorados son además de los mencionados de cercanía y calidad nutricional, la variedad de las comidas, la rapidez del servicio, un ambiente agradable, que se sirvan abundantes verduras y hortalizas, que los menús incluyan alimentos cocinados al vapor, a la plancha o al horno, y otros como el hecho de que se sirvan alimentos locales y de temporada, o que estos menús puedan satisfacer sus necesidades dietéticas individuales.

A la hora de elegir el menú, los consumidores tienen en cuenta, lo que les apetece en aquel momento, en combinación con el hecho de que el plato sea equilibrado nutricionalmente y de su precio. Muchos de los restaurantes tienen un conocimiento medio sobre alimentación equilibrada que desearían mejorar. En este sentido, un 65% de los restaurantes está convencidos que podrían aprender más acerca de nutrición equilibrada y están dispuestos a adaptarse a la demanda de los consumidores.

De hecho, muchos de ellos han aplicado las recomendaciones de los expertos sobre nutrición saludable a la hora de elaborar de los menús. En general, ha aumentado la demanda de menús saludables y de comida para llevar, de las raciones más pequeñas, así como de una mayor información acerca de la composición de los platos. Esto denota una importante concienciación de los restaurantes hacia la necesidad de introducir elementos que permitan ofrecer menús más equilibrados y saludables. Así, el 70% de ellos cree, que no es tan complicado preparar y servir comidas saludables y equilibradas y desmiente tópicos como el hecho de que se requiere más tiempo para cocinar menús saludables o que aplicar cambios para mejorar el equilibrio nutricional de los platos pueda afectar su sabor. Los restauradores también pueden contribuir a cambiar la dieta de sus clientes y lo es posible hacerlo con una inversión inicial muy baja, algo que los clientes agradecerían. Asimismo, las empresas deben implicarse en mayor medida en concienciar a sus empleados sobre la necesidad de seguir una dieta equilibrada. El entorno laboral es esencial para fomentar una dieta equilibrada y saludable. Llevar una dieta equilibrada de forma continuada en el tiempo es esencial para mantener una buena calidad de vida a lo largo de la vida. Comer fuera de casa no debe ser un obstáculo para ello, de ahí el empeño de autoridades e instituciones para incidir en los hábitos alimentarios de las personas y poner a su alcance el máximo de facilidades para conseguir este objetivo, implicando activamente a la industria, establecimientos de restauración y empresas privadas.⁴

1.2.3 Creación de un restaurante de alimentos saludables

Abrir un restaurante de comida sana implica una aventura desafiante y potencialmente gratificante. Aunque el mercado de los restaurantes está lleno de gente, la tendencia hacia una alimentación saludable y la nutrición no van a desaparecer.

⁴ Cooper, Brian. 2002. Cómo iniciar y administrar un restaurante. Segunda Edición. Editora Norma. México.

Algunos de los pasos necesarios para abrir un restaurante saludable es la definición de tu mercado objetivo, la selección de la categoría de restaurante y el concepto de los alimentos, así como la obtención de fondos, la elección de un lugar, el desarrollo del menú, la creación de una estrategia de contratación y la comercialización de tu restaurante.

- a) Definir el mercado objetivo. Se debe centrar en las personas que son conscientes de la salud. Hacer una investigación y determinar quién es el cliente objetivo. Algunas cosas a tener en cuenta son las características de género, edad y estilo de vida. Decidirse por segmentos específicos del mercado a los que se apuntara para el restaurante de comida saludable.
- b) Seleccionar una categoría de restaurante. ¿Abrir uno de comida rápida, de bajo presupuesto o centrarse más en el mercado de lujo? Dado la decisión de centrarse en la comida sana, el concepto de restaurante ya está establecido y no debería requerir mucho trabajo. Este es el nicho y es una parte muy importante para diferenciarse de la competencia.
- c) Asegurar la financiación mediante la búsqueda de inversores o enfrenta los gastos personalmente. Desarrollar un plan de negocios detallado para el restaurante de comida saludable que proporcione una descripción específica de la idea del negocio, cómo se ve el mercado competitivo, las previsiones de ingresos y gastos y las estrategias de marketing. Mostrar el plan de negocios a inversores potenciales, que pueden ser familiares o amigos, bancos, socios de negocios o agencias gubernamentales.
- d) Elegir un lugar y desarrollar el diseño del restaurante. Llevar a cabo investigaciones y análisis a fondo en varias ubicaciones potenciales y tomar en cuenta cosas como accesibilidad, volumen de tráfico, restricciones y regulaciones, historia, condiciones de arrendamiento y estacionamiento. Una vez se encuentre un lugar, crear una distribución detallada y un plan de diseño para saber cómo se verá el restaurante.

- e) Elaborar un menú saludable. Estar bien versado en lo que se refiere a comida sana, de lo contrario, es posible consultar a un cocinero o a un nutricionista.
- f) Crea una estrategia de contratación. Decidir cuántos empleados se necesitarán en base a las proyecciones financieras y crear las descripciones de puestos, decidir cuáles serán los salarios de los empleados y desarrollar programas de capacitación.
- g) Promociona el negocio. Crear un detallado plan de marketing y decidir cómo se va a correr la voz acerca del restaurante de comida saludable. Se Puede desarrollar piezas de impresión para periódicos, revistas y correo electrónico, publicar en televisión o radio o comprar publicidad en sitios web relacionados con la salud. Independientemente de las estrategias que se implementen, hay que asegurarse de que están llegando a los clientes que se han identificado como los objetivos potenciales.
- h) Difundir recomendaciones para que las personas que no pueden comer en casa debido a su actividad laboral adopten unos correctos hábitos alimentarios, y estimular al sector para que ofrezca menús más saludables y equilibrados.⁵

Otras consideraciones a tomar en cuenta:

- Que haya dos tipos de raciones, una estándar y otra con la mitad.
- Que se dé prioridad a los alimentos cocinados al horno, al vapor o a la plancha.
- Que en las mesas siempre haya botellas o jarras con agua.
- Que se pueda elegir entre diferentes aliños, y las salsas se sirvan por separado para que el comensal pueda añadir la cantidad que desee.
- Que se ofrezcan más platos que incluyan legumbres y frutos secos, para disminuir el consumo de carne.

⁵ Cooper, Brian. 2002. Cómo iniciar y administrar un restaurante. Segunda Edición. Editora Norma. México.

1.3 Importancia y usos de una buena alimentación

La alimentación es necesaria en todos los seres vivos, tanto en los animales como en los seres humanos, y es por ello que debemos tener una equilibrada incorporación de nutrientes a nuestro organismo, lo que muchas veces es referenciado como Buena Alimentación, siendo fundamental su cumplimiento para el desarrollo de la vida y de las distintas actividades cotidianas.

Los alimentos proveen una gran variedad de nutrientes y otras sustancias esenciales para las funciones normales, como son prevenir enfermedades, ayudar al crecimiento físico y favorecer el desarrollo cognitivo, que contribuye a la capacidad de aprender.

1.3.1 Diferentes tipos de dietas saludables

Las dietas vegetarianas pueden ser de varios tipos según los productos que se excluyan o incluyan en su seguimiento, los más importantes son:

El veganismo que es un vegetarianismo estricto, excluye de su dieta todo tipo de productos animales, incluyendo la leche y los huevos, debe ser planeado cuidadosamente para evitar la deficiencia de ciertos nutrientes como la vitamina B-12 y requiere una gran disciplina. Los veganistas o veganos son radicales en su rechazo al consumo de carnes y pescados, así como de cualquier alimento derivado de animales, entre los que se encuentran los productos lácteos. Los motivos pueden ser varios, con un estricto control de su alimentación que pretenden sea rica en fibra y baja en grasas, para evitar las elevadas tasas de colesterol sanguíneo y protegerse de la transmisión de enfermedades de los animales o sus productos debido a la transmisión de microorganismos, tales como Salmonella, Listeria monocytogenes o Escherichia coli. Alcanzó una gran trascendencia debido a la relativamente reciente, encefalopatía espongiforme del ganado bovino, enfermedad infecciosa que ataca al sistema nervioso de las vacas, y conocida popularmente como la enfermedad de las vacas locas.

La dieta veganista consiste en consumir todo tipo de aceites y cremas vegetales, semillas y granos, legumbres, verduras, hortalizas, frutas y frutos secos, todos ellos correctamente combinados para asegurar un adecuado aporte nutricional. Además, resaltan el papel que cumplen los antioxidantes como las vitaminas E y C, abundantes en vegetales y frutas, para el mantenimiento de la salud. Rechazan también el empleo de animales en la experimentación científica, en la industria cosmética, en el adorno personal o para la recreación humana, por lo que condenan la existencia de zoológicos, acuarios, circos y los parques safari.

El crudivorismo, es una forma de alimentarse que sólo acepta el consumo de vegetales y verduras crudas es decir sin cocinar y sin condimentar; apoyado en el convencimiento de que la alimentación basada en los vegetales crudos es la manera más directa y natural de consumir alimentos propios del ser humano y la más sana forma de comer. Por lo tanto no se puede hablar de una cocina crudivora.

El vegetarianismo, es la mas permisiva de estas tendencias, la mayoría de las personas que eligen esta forma de comer aceptan una dieta en la cual se incluye la leche y sus derivados como el yogurt, el kéfir y el queso, es decir una dieta lacto-vegetariana. Otro tipo de vegetarianos acepta la inclusión de los huevos y las diversas formas en que se preparan y se ha denominado lacto-ovo-vegetariana o bien ovo-lacto-vegetariana.

La macrobiótica es una teoría sobre la alimentación de origen japonés, basada en una dieta vegetariana de productos naturales que tiene en cuenta el equilibrio energético de los alimentos a tomar, muchos confunden este termino con vegetarianismo, esta es solo una forma de comer que consiste en un sistema basado en el equilibrio de los alimentos que se consumen, apoyado en la teoría de los opuestos Yin-Yang de la concepción del mundo oriental, decantándose por los productos integrales y sustentándose especialmente en el arroz integral cocido que según este criterio macrobiótico, equilibra todos los aspectos de seco húmedo, duro suave, dulce amargo, expresados en la fórmula genérica anteriormente citada.

Existen otras tendencias pero están basadas en creencias religiosas como el budismo o el hinduismo. Doctrinas orientales como el yoga se basan en dietas estrictamente vegetarianas, crudívoras o restringidas a frutos. En éstas, el ayuno es muy importante y se orienta a la limpieza del cuerpo y el espíritu. Los frutarianos solo consumen frutas frescas, frutas secas, y nueces, miel y aceites de oliva.

Los semivegetarianos o vegetarianos parciales, consumen algunos grupos de productos animales pero no todos. La carne roja suele verse excluido; las aves o los pescados y los mariscos también pueden verse excluido. Estos individuos consumen carnes en general en muy pocas frecuencias y en pocas cantidades y/o pueden excluir completamente algunos grupos de productos animales, por ello, con frecuencia se consideran a sí mismos vegetarianos.

Muchas personas deciden de repente ser vegetarianos y se decantan por la macrobiótica, pensando que esto es ser vegetariano y la verdad es que esta es una forma de alimentarse que proviene de la filosofía japonesa que considera al ser como una entidad vital sujeta a las leyes de la energía expresadas profundamente en la antigua filosofía oriental de los opuestos, es decir el Yin y el Yan. A finales del siglo IV aC., el yin se comenzó a asociar con lo oscuro, húmedo, pasivo, terrenal y femenino, mientras que el yang representaba lo brillante, seco, activo, celestial y masculino. Se creía que el yin y el yang se combinaban en distintas proporciones para producir los distintos objetos del Universo, la configuración geográfica, la religión, incluso las disposiciones oficiales, terminaron por decidir que cuando se hable de cocina japonesa se piense en su carácter fuertemente vegetariano y en la casi omnipresencia del pescado en numerosos platos.

Esta filosofía oriental en la que se basa la macrobiótica sostiene principios y leyes comunes donde todos los seres, objetos o fenómeno es una diferenciación de la unidad infinita. Todo cambia y los contrarios se complementan. No existen cosas o fenómenos idénticos porque donde hay una cara existe un envés. Según sea la magnitud de la cara así es la del envés. Donde hay un principio, hay un fin.

Todos estos principios, explican por ejemplo el carácter de opuestos entrelazados como lo masculino y femenino, yang y yin respectivamente, fuerte y débil, amargo y dulce, duro y suave. En el cuerpo se expresan como la tensión y la relajación, lo que se refleja también en los alimentos, de tal forma que aquellos que son muy concentrados, como la carne de cerdo y la sal, expresan el extremo yang, mientras que otros como las bebidas alcohólicas, el azúcar y los tomates son marcadamente yin.

Los alimentos equilibrados por excelencia son los cereales cocinados, y el equilibrio perfecto se expresa en el arroz integral cocido lentamente. Un buen plato de este arroz no requiere ni de líquidos ni de alimentos concentrados para ser comido. El arroz, dice la macrobiótica, es una planta que crece con los pies en el agua (elemento yin), y el cuerpo al sol y en el cielo (elemento yang); entre el equilibrio de ambos crece el arroz, joya de la naturaleza, exponente del equilibrio de las fuerzas del universo.

Es por ello que cuando se decide ser macrobióticos, no solo somos vegetarianos, sino que combinamos nuestra alimentación de manera que los dos elementos se encuentren presentes dentro de nuestra dieta, permitiendo que algunas carnes, especialmente el pescado formen parte de nuestros platos y como un método de alimentación encaminado a mejorar y prolongar la vida, en el que los alimentos de origen vegetal tienen preferencia sobre el resto y que los ingredientes deben ser naturales, integrales, no contener ningún tipo de abono químico, herbicida o pesticida y no proceder de cría o cultivos artificiales, lo que actualmente se llaman alimentos orgánicos.

Todas aquellas personas que rechazan el vegetarianismo argumentan que quienes siguen en exclusiva este régimen alimenticio tienen una dieta incompleta que los puede llevar a la desnutrición, ya que vitaminas como la B-12 y ciertos aminoácidos necesarios para el hombre sólo se encuentran en la carne.

Por eso es importantes que si usted decide ser vegetariano, consulte con un dietista, estudie y prepare conscientemente un menu ralmente balanceado que le permita consumir aquellos nutrientes como hierro, calcio, vitamina B-12 y proteíñas que solo se encuentran en la carne, con la ingestión de vegetales apropiado. Algunas objeciones hacia la dieta vegetariana se refieren hacia la deficiencia de estos nutrientes.

En los estudios realizados por la FAO (Organizaron de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) y otros organismos similares, estos aspectos están vistos desde el punto de vista de la ciencia moderna de la nutrición.

El Hierro. La respuesta de los dietistas vegetarianos a los detractores que dicen que la dieta vegetariana disminuye peligrosamente el contenido de hierro en la sangre, al consumir alimentos pobres en este mineral, mientras que la carne contiene un hierro orgánico fácilmente asimilable, es que el hierro que el cuerpo asimila depende de la cantidad asimilable, de los inhibidores que se ingieren y de los potenciadores contenidos en las propias dietas. Un inhibidor importante del hierro asimilable es la teína contenido en el té y un potenciador clave para la asimilación del hierro de origen no animal es el ácido ascórbico o vitamina C.

La Vitamina B-12. La dieta vegetariana es deficiente en vitamina B-12 y esta afirmación que es indiscutible por varias razones, la principal es que esta vitamina se encuentra en la superficie de la piel de algunas frutas, pero se pierde al ser lavadas. Otra razón es que esta vitamina es generada sobre todo por unas bacterias que se alojan en el intestino de los animales, incluido el hombre y se encuentra en casi todas las carnes destinadas al consumo, en la leche y en los huevos. Los vegetarianos estrictos se ven obligados a consumirla como complemento alimenticio en capsulas. La cyanocobalamin, es la forma de vitamina B-12 que el ser humano puede incorporar, se encuentra en su forma asimilable en algunas recetas de cereales con yogurt u otros productos lácteos similares.

El Calcio. Dicen los que están en contra de los regímenes vegetarianos que el calcio que se encuentra en los productos animales es fácilmente asimilable por el organismo humano, lo que no al contrario de lo que sucede con el que se halla en la mayoría de las verduras. Pero es verdad que la mayor fuente de consumo de calcio es la leche. Los vegetarianos estrictos que no la consumen y tienen en cambio una dieta muy variada en vegetales y verduras compensan sobradamente las deficiencias. Ciertas plantas actúan como inhibidores de la absorción del mismo. Las coles y en especial la col rizada constituyen una buena fuente de calcio asimilable. Aquellos que siguen un régimen lacto vegetariano, la consumen naturalmente en los productos lácteos.

Las Calorías Necesarias. Los vegetarianos estrictos que no aceptan otro alimento consiguen una fuente de calorías necesaria consumiendo un mayor volumen de alimentos que los vegetarianos normales. Las nueces, almendras y otros frutos secos contienen suficiente energía para compensar incluso esfuerzos físicos.

Las Proteínas. Existen unas 50.000 clases diferentes de proteínas orgánicas en el cuerpo humano, compuestas a partir de veintidós aminoácidos básicos. El cuerpo humano es capaz de sintetizar catorce a partir de compuestos más simples contenidos en la dieta; las ocho proteínas restantes (aminoácidos esenciales) necesitan ser tomadas de los alimentos ingeridos. La proteína de soja es una de las fuentes más económicas y útiles de proteína en el mundo. El haba de la soja es amarilla o negra, pequeña y redondeada, y se emplea en guisos, sopas y ensaladas. Todas las legumbres judías, frijoles o porotos, garbanzos, guisantes, chícharos y lentejas, contiene proteína de alta calidad y es, por lo tanto, de gran valor para la dieta vegetariana.

Los Aminoácidos Esenciales. El tipo de aminoácidos que el cuerpo requiere es independiente de su origen; así, la lisina que proviene de la carne es igual que la que proviene de la leche o la soja. La leche en primer lugar y los huevos en segundo son los dos alimentos que poseen el mejor balance proteico.

En las carnes se encuentran concentrados un mayor porcentaje de aminoácidos esenciales que en los alimentos de origen vegetal; sin embargo el trigo, el arroz, la soja y los frutos secos contienen un balance proteico bastante bueno. El contenido de los aminoácidos contenido en frutas como el plátano es especialmente notable y se encuentran aminoácidos esenciales fundamentalmente en la dieta lacto-ovo-vegetariana.

Debemos advertir lo que dicen algunos nutricionistas de los peligros de una dieta vegetariana en los niños debido a la ausencia de colesterol, grandes dosis de vitaminas y minerales que puede acarrear riesgos, en especial para los más pequeños, ya que no aporta los nutrientes necesarios para el organismo. Una dieta estrictamente vegetariana está contraindicada para niños y los adolescentes porque no cubre sus requerimientos de proteínas y puede causar un déficit en el crecimiento.

Si embargo los niños pasan a través de diferentes etapas en su alimentación. El ser vegetariano puede ser una nueva formada vida o puede ser una fase corta en su vida. De cualquier forma, trate de respetarlo y ayúdelos a que obtengan los nutrientes que necesitan. Si usted está preocupado, provea un suplemento de vitamina/ mineral a sus niños. El ser vegetariano/a puede en ocasiones ser una máscara para ocultar la anorexia; el afectado deja de comer carne para evitar engordar, no por amor a los animales. Si una dieta vegetariana coincide con una disminución rápida del peso, debe sospecharse una anorexia.

Mohandas Karamchand Gandhi, descubrió en Londres el valor del vegetarianismo, impuesto por religión, y ello le dio algo de seguridad; escribió incluso algunos artículos sobre el asunto en un periódico vegetariano (The Vegetarian) y fundó un club de esas características en Bayswater.

Will Keith Kellogg, fue un naturista y empresario estadounidense, famoso por dar nombre a una popular marca de cereales y por fundar un movimiento vegetariano. En 1878 trabajó en el Sanatorium de Battle Creek que dirigía su hermano John Harvey Kellogg, un destacado médico especializado en alimentación.

Durante la década de 1890 ambos hermanos desarrollaron un novedoso método de preparación de los cereales que contenían un alto valor nutritivo y resultaban más sabrosos que el grano presentado de forma natural; el resultado fueron los populares cornflakes o copos de trigo.

Orfismo es una Religión de misterios de la antigua Grecia, fundada, según la tradición, por Orfeo, caracterizada por su creencia en la vida de ultratumba y en la metempsicosis. Y es el hecho más interesante de la historia religiosa de Grecia y uno de los puntos más oscuros en la historia de las religiones. No se conocen los elementos esenciales de la iniciación supuestamente fundada por Orfeo. Únicamente son conocidos sus métodos como régimen vegetariano, ascesis, purificación, instrucción religiosa, sus presupuestos teológicos como la transmigración y, en consecuencia, la inmortalidad del alma. La relación de agua necesaria para obtener un kilo de trigo a un kilo de carne es de 1 a 200, es decir, se necesita doscientas veces más agua para obtener la misma cantidad en peso en carne que en trigo. Albert Einstein, físico alemán-estadounidense contribuyó más que cualquier otro científico a la visión de la realidad física del siglo XX, dijo: "Opino que el estilo de vida vegetariano por su efecto puramente físico sobre el temperamento humano influenciaría muy beneficiosamente a la humanidad en su totalidad"

La soja es uno de los vegetales que contienen una mayor cantidad de proteína, en este sentido se equipara a la carne; su cultivo requiere más agua que los cereales y otros vegetales, pues para conseguir un kilo de esta legumbre, se necesitan 2.000 litros de agua, mientras para conseguir un kilo de carne de vacuno con una cantidad de proteínas similares, se requieren 100.000 litros sumando todo el proceso desde el cultivo de las plantas para su mantenimiento más lo que consumen directamente. Antes de terminar, quiero decir que yo no soy vegetariano, pero al menos unos días al mes, trato de comer comida vegetariana para limpiar mi organismo.⁶

⁶ Sabate, Joan. 2005. Nutrición Vegetariana. Primera Edición. Editorial Safeliz. México.

1.3.2 Alimentación saludable y equilibrada

En la persona adulta, conseguir una alimentación equilibrada y sana es realmente sencillo: únicamente hay que procurar tomar alimentos variados adaptados en sus cantidades y modo de preparación culinaria a las demandas de nuestro cuerpo. A partir de este sencillo esquema, podemos concretar algún consejo más como por ejemplo:

- Es necesario cocinar alimentos frescos con cierta frecuencia. Utilizar como norma conservas, platos ya hechos, comer siempre fuera de casa ... esto es un problema para el valor vitamínico y mineral de nuestras comidas. Sí por razones de trabajo nos vemos obligados a comer de este modo, procure al llegar a casa tomar ensaladas, un plato de verdura, fruta y lácteos que complementarán el valor vitamínico y mineral de su dieta diaria.
- En la dieta de los países desarrollados generalmente sobran grasas y proteínas. No dé tanta importancia a comer alimentos proteicos y oriente su elección hacia aquellos preparados con pocas grasas revalorizando el papel de las legumbres y los cereales en la dieta.
- Afortunadamente, en el sur de Europa se usan muy abundantemente aceites y grasas vegetales como el aceite de oliva o el de girasol que son saludables, accesibles y reducen el riesgo de problemas cardiovasculares como ocurre también, por otra parte, con la grasa contenida en todos los pescados.
- Sí necesita ajustar su dieta, por cualquier problema de salud o de sobrepeso, consulte con un profesional antes que someterse a esas dietas extrañas o "milagrosas", cuando no llenas de peligro, que tan alegremente circulan. Recuerde que el elemento primordial en el éxito de cualquier tipo de dieta es que la persona aprenda a comer adecuadamente, entienda, comprenda, cuales son sus necesidades y cómo satisfacerlas comiendo sin poner en peligro su salud. Caso contrario, será un "repetidor" de dietas que nunca solucionarán definitivamente su problema.

- Recordar los aportes adecuados de calcio, sobre todo en las mujeres, que son preventivos de problemas tan serios como la osteoporosis.
- No se puede recomendar el consumo de alcohol, que en exceso, es muy perjudicial para la salud y resulta una verdadera droga. Sin embargo, dosis moderadas pueden ser un placer y muy útiles en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, especialmente el vino tinto.
- Es imprescindible ingerir diariamente un plato de verdura cocinada y otra ración (incluso como guarnición de otro plato) de verdura cruda (como ensalada)
- Diariamente, debe tomar al menos dos unidades de fruta, siendo una de ellas un cítrico.⁷

⁷ Sabate, Joan. 2005. Nutrición Vegetariana. Primera Edición. Editorial Safeliz. México.

CAPITULO II

LOS RESTAURANTES EN REPUBLICA DOMINICANA

El primer restaurante que existió tenía en la puerta de entrada estas palabras: *venite adme omnes qui stomacho laboratiatis et ego restaurabo vos*. No eran los parisinos que en el año 1775 sabían leer francés y menos latín, pero los que podían sabían que Dossier Boulanger, el propietario decía: venid a mi todos aquellos cuyos estómagos clamen angustiado que yo restauraré.

El origen de los restaurantes tal y como se les conoce actualmente no es muy antiguo. En el siglo XVIII, en los sitios donde se servía comida, sólo se podía comer a una hora fija y usted tenía que someterse a lo que sirviera el establecimiento. En el año de 1765, un francés de apellido Boulanger, vendedor de caldos y sopas, las bautizó con el nombre de “restaurants” porque reconfortaban, y así las anunciaba en el exterior de su negocio. El restaurante de Boulanger, Champs D'odiso, cobraba unos precios lo suficientemente altos como para convertirse en un lugar exclusivo en el que las damas de la sociedad acudían para mostrar su distinción.

2.1 Origen y evolución de los restaurantes

El negocio comercial de los restaurantes mejoro después de la segunda guerra mundial ya que, muchas personas con posibilidades económicas adquirieron el hábito de comer fuera de sus casas. La palabra restaurante se Estableció en breve y los chef de más reputación que hasta entonces solo habían trabajado para familias privadas abrieron también sus propios o fueron contratados por un nuevo grupo pequeños empresarios: Los restauradores.

El negocio de los restaurantes significa para la empresa una distribución y venta de sus propios productos. Los restaurantes puede ser utilizados como centro e prueba de sus alimentos y lo que es más importante: Las empresas alimenticias tiene acceso a un importante capital para adquirir buenos emplazamientos para nuevos restaurantes o para comprar los ya existentes.

2.1.1 La alimentación en restaurantes

En la Republica Dominicana, una de cada tres comidas se hace fuera de casa. Los empleados en esta industria, incluyendo aquellos que trabajan a jornada parcial, suman más de ocho millones. Paralela al incremento de ventas de establecimientos, crece la necesidad de la dirección profesional. El comer fuera esta íntimamente ligado a la disponibilidad económica y por lo tanto, al incrementarse esta aumenta las ventas en los restaurantes. Las comidas y bebidas consumidas fuera de la casa representan aproximadamente un 5% de la renta de los consumidores. Aproximadamente el 29% de los empleados de la industria del restaurante son camareros y camareras. Los cocineros y los chefs constituyen un 15% del total de los empleados de la barra, los barmans, y el personal administrativo representan aproximadamente un 5% cada uno. Los propietarios y gerentes constituyen alrededor de un quinto del total del personal. Los restaurantes son aquellos establecimientos que sirvan al público en general comidas y bebidas a consumir en el mismo local por un precio determinado.

Los restaurantes, atendiendo a sus características, instalaciones, mobiliario, equipo y por la calidad y cantidad de servicios que ofrecen son clasificados en las siguientes categorías, cinco, cuatro, tres dos y un tenedor. Las cartas de platos de muchos restaurantes dan mucho que decir. A pesar de que el articulo 18 del reglamento de los restaurantes indica que los establecimientos comprendidos en el presente reglamento cuidaran especialmente la calidad y limpieza de su servicio.

2.2 La Asociación Dominicana de Ayuda Social, Ecológica y Cultural, Inc. (ADASEC)

ADASEC Es una institución sin fines de lucro, creada en 1984 que se dedica a realizar labores de servicio a favor de la sociedad y la protección del medio ambiente. Está afiliada a FIADASEC, Federación Internacional de Asociaciones de Ayuda Social, Ecología y Cultura, que agrupa a instituciones a escala mundial. FIADASEC, NGO con estatus consultivo en ECOSOC, Consejo Económico Social de Naciones Unidas. Actualmente, ADASEC cuenta con 10 filiales funcionando en igual numero de sectores o provincias del país, a través de los cuales se imparten alrededor de 100 conferencias educativas semanales, dirigidas a jóvenes y adultos que anhelan superarse, mediante, un conocimiento integral, para ser útiles a la comunidad, a la naturaleza y a si mismos.

Misión: Ser instrumento para el desarrollo integral del ser humano, propiciando que afloren sus valores positivos y se pongan en práctica al servicio de la humanidad y el planeta, mediante el conocimiento objetivo de Dios y del alma, a través del Método Desoto, en todas nuestras filiales a nivel mundial.

Visión: Ser la institución modelo a nivel mundial, en la formación de seres humanos conscientes, capaces de alcanzar la paz interior y la armonía con el orden divino, siendo la Organización de preferencia en la formación espiritual y en valores.

Valores: Solidaridad, honestidad, responsabilidad, disciplina, coherencia, desarrollo continuo, servicio, respeto a la vida, amor a Dios, conciencia ecológica, cultura del alma, paz y entusiasmo. Promover y difundir la ayuda social, el desarrollo económico, educativo, humano y cultural de las personas.

- Mantener de manera continua, programas de educación integral, en busca de la mejor calidad de vida de todas las personas, sosteniendo como principio fundamental, el ideal de que una mejor sociedad es la suma de los valores de sus integrantes.

- Trabajar y colaborar con el estado y con instituciones nacionales e internacionales en la educación ambiental, la protección y defensa de los bosques, la fauna, las aguas, y el medio ambiente en general.
- Promover la cultura mediante la educación en las artes y las ciencias para así contribuir en el desarrollo del ser humano, capacitándolo para vivir en armonía con los demás y con su entorno.
- Impulsar los valores más elevados y positivos del hombre, dando técnicas efectivas para lograr el abandono definitivo de todo tipo de vicios; promoviendo la cultura del alma y la educación de la conciencia para hacerse útil a la comunidad, a la naturaleza y a los fines del creador. Estos objetivos los alcanza a través de la labor que esta desempeña en sus 3 áreas de trabajo: Social, Ecológica y Cultural.

ADASEC ha tenido el interés de participar en acciones que contribuyan en la solución de los problemas, sociales del país, ya que entiende que el ser humano requiere tener satisfechas sus necesidades básicas para poder ejercer un papel activo, positivo y útil dentro de la sociedad, de ahí su trabajo continuo en desarrollar acciones que permitan elevar el nivel de vida de los mas necesitados de nuestro país. A través del departamento centro del niño feliz (CENIFE), la institución desarrolla una labor continua a favor de los niños de familia de escasos recursos económicos del país, mediante el desarrollo de proyectos que tienen como objetivo elevar el nivel de vida de estos niños y de sus familias, estos proyectos son.

2.2.1 Programas de nutrición

A través de seis (6) comedores infantiles, ubicados en distintas comunidades del país; que se benefician unos, Cuatrocientos setenta y cinco (475) niños en los seis comedores que están funcionando, estos niños reciben alimentación diaria de alto nivel nutritivo, asistencia medica gratuita tanto a ellos como a sus padres.

Programas de educación integral que abarca un programa de orientación y sensibilización a las comunidades dirigidos a madres, padres, y jóvenes, en temas de prevención de enfermedades, liderazgo, nutrición, familiar formación en valores entre otros. Programas de formación profesional: Se desarrollan cursos de costura para las madres de los niños.

De esto se benefician más de 60 madres de los niños con estos cursos. Constituye esta una iniciativa de gran impacto en las comunidades, las cuales se caracterizan por un elevado analfabetismo, desempleo y bajos niveles de vida en los aspectos económicos y sociales. ADASEC cuenta con un equipo de médicos especializados, los cuales dan de manera permanente la asistencia y seguimiento necesario a los niños hasta su completa recuperación.

Proyecto de válvulas hidrocefalias. A través de este proyecto se labora en la colocación de válvulas hidrocefalias a personas de muy escasos recursos económicos, principalmente a niños que padecen estas enfermedades. Desde hace unos siete años la institución trabaja conjuntamente con algunos hospitales en la instalación de estas válvulas que se constituyen en salvadoras de la vida de más de 200 niños, adolescentes y adultos que han sido los beneficiarios de este proyecto.

Programas de ayuda comunitaria y asistencia social ADASEC realiza de manera permanente los denominados (OPERATIVOS VIDA Y SALUD), mediante los cuales el personal medico y paramédico, así como los socios y voluntarios, se desplazan a los barrios mas pobres de las ciudades y a las comunidades mas apartadas del país, para llevar a las familias de esos sectores consultas medicas, las cuales incluyen la donación de las medicinas necesarias en cada caso, donación de alimentos y articulo para el hogar, con sus colchones sabanas, frazadas, almohadas, ropas, agua potable y otros.

Programas de alfabetización para adultos. Conjuntamente con la secretaria de estado de educación ADASEC lleva a cabo cursos de alfabetización a adultos, permitiendo que personas de comunidades muy pobres aprendan a leer y escribir correctamente. Gracias a la creación de los CEDAS, (centros de desarrollo y asistencia social) se han podido ampliar los planes de ayuda: Elevando el número de niños beneficiados a través de la ampliación de los comedores infantiles. Integrando el servicio continuo de asistencia medica a las comunidades. Creando escuelas de formación profesional, como las de zapatería, sastrería, corte y confección, etc. Elevando el número de beneficiados con los programas de sensibilización a la comunidad. Por lo que hoy día cada centro de asistencia beneficia cada vez a más familias por año. Usted también puede ser parte de este magnifico programa de ayudas colaborando con su ayuda profesional o con su aporte económico.

ADASEC promueve la reconstrucción y mejoramiento del medio ambiente natural y la instauración de una conciencia global que integre la buena voluntad y la acción eficaz, ambas orientadas hacia la protección y cuidado del medio ambiente y los recursos naturales. Dichas acciones van dirigidas a educar a campesinos, estudiantes de primaria, secundaria y universitarios, profesionales y personas de todos los niveles y clases sociales sobre la importancia de la protección de la fauna, la flora, la conservación de los bosques, montañas, ríos y suelos, el clima y las especies vegetales y animales del país.

ADASEC trabaja en coordinación con organismos del Estado Dominicano tales como Secretaria de Medio Ambiente, Universidad Autónoma de Santo Domingo, y Secretaria de Agricultura, así como con instituciones nacionales e internacionales en el desarrollo de un amplio programa de concientización ciudadana, orientado a la motivación de cambios en los hábitos sociales negativos que afectan el ambiente. También promueve la reconstrucción y mejoramiento del medio ambiente natural y la instauración de una conciencia global que integre la buena voluntad y la acción eficaz, ambas orientadas hacia la protección y cuidado del medio ambiente y los recursos naturales.

Nuestras acciones van dirigidas a educar a campesinos, estudiantes de primaria, secundaria y universitarios, profesionales y personas de todos los niveles y clases sociales sobre la importancia de la protección de la fauna, la flora, la conservación de los bosques, montañas, ríos y suelos, el clima y las especies vegetales y animales del país. ADASEC trabaja en coordinación con organismos del Estado Dominicano tales como Secretaria de Medio Ambiente, Universidad Autónoma de Santo Domingo, y Secretaria de Agricultura, así como con instituciones nacionales e internacionales en el desarrollo de un amplio programa de concientización ciudadana, orientado a la motivación de cambios en los hábitos sociales negativos que afectan el ambiente.

ADASEC promueve una cultura basada en la exaltación de los valores humanos positivos; una cultura que exalte la vida y la belleza y a la vez deseche todo lo que ocasione sufrimiento e infelicidad; una cultura basada en la fe y la confianza en Dios y en nuestros propios valores, para así contribuir con el desarrollo del ser humano, capacitándolo para vivir en armonía con los demás y con su entorno. En ese sentido ADASEC imparte numerosas conferencias y regularmente se realizan cursos, talleres y seminarios, logrando crear una conciencia valorando la importancia del cumplimiento de las leyes divinas, humanas y de la naturaleza, como requisito para alcanzar un pleno desarrollo integral.

A través de las conferencias citadas de igual forma promueve la educación de las artes La formación de grupos artísticos El desarrollo social, humano, cultural, ecológico y espiritual de las personas. La paz individual y colectiva La convivencia pacífica Así como lograr mejoras definitivas en el aspecto económico y social de las familias, que les permita llevar una vida mejor, dentro del amor y el cumplimiento de las leyes. Este programa se desarrolla en todas las filiales de la institución en las diferentes ciudades del país. ADASEC promueve la cultura del alma y la educación de la conciencia, a través de: Organización de seminario, concursos, exposiciones, giras culturales, intercambios con otros países, talleres, cursos, paneles, congresos, asambleas nacionales, libros, folletos.

Para así llevar los valores más elevados y positivos del hombre, las buenas costumbres y el abandono definitivo y total de todo tipo de vicios que atentan contra la salud física y mental, como el alcohol, el tabaco, el cigarrillo, la droga y los estupefacientes. Durante todo el año también se desarrolla, en todas las filiales de esta Asociación, el programa de instrucción básica, de mejoramiento personal, en el cual pueden participar profesionales, estudiantes, amas de casas, campesinos y toda persona que tenga el anhelo de superarse, tanto en las ciudades, como en las zonas rurales del país. Los valores dan sentido y enriquecen la vida del ser humano, mejorando y potenciando las relaciones consigo mismo, con los demás y con la naturaleza.

El objetivo es el incremento de las potencialidades humanas con la apertura a la energía del cambio integral y el desarrollo de niveles de conciencia en la personalidad humana. A través de conferencias, cursos, talleres y seminarios impartidos en las sedes que de una forma teórico práctica conducen y ayudan al desarrollo personal de los distintos valores de la escuela. Donde la constancia y entusiasmo son fundamentales para la obtención de los objetivos y metas. Tolerancia, voluntariado, espiritualidad, paciencia, amor, compromiso social y medio ambiental, entusiasmo, confianza, optimismo, alegría, paz, responsabilidad, amistad, conciencia superior.

CAPITULO III

ANALISIS DE FACTIBILIDAD DE LOS RESTAURANTES

En este análisis, se podrá tomar en consideración las opiniones emitidas por las personas que están involucradas en el proceso de alimentación saludable, y a su vez, se tendrá una mejor idea acerca de los que estos quieren.

3.1 Tipo de investigación

En este trabajo, el tipo de investigación a utilizar, será la del método descriptivo, debido que por medio de los análisis que serán realizados a los resultados, se podrá obtener un conocimiento adecuado sobre lo que los clientes están demandando.

3.2 Método

El método que se utilizará es el de análisis, este permitirá ver en los grupos de datos, la información necesitada. Así como saber, cuáles son las necesidades que pueden ser satisfechas y la relación entre unas y otras.

3.3 Herramientas

Los datos requeridos serán recolectados mediante encuestas personales a los clientes y consumidores debido que estas ofrecen el medio más conveniente por su rapidez y accesibilidad, mientras que las entrevistas a directivos y especialistas se utilizaran para determinar el plan organizacional de la institución y las consecuencias de llevar a cabo este estilo de vida.

3.3.1 Encuestas

Se realizaran encuestas para investigar la necesidad del cliente para el consumo de alimentos saludables. Para la realización de la encuesta aplicada a los clientes, se contará con el apoyo del local del restaurante de ADASEC, debido que es el área que está relacionada directamente con ellos.

Las entrevistas se realizarán a los directivos administrativos de ADASEC, para identificar el tiempo que invierten en procurar una alimentación saludable en su local y con médicos especialistas en nutrición de la clínica Centro Medico Integral.

3.3.2 Población y Muestra

El estimado de la muestra es de unos 250 clientes, se tomó como referencia las ventas de clientes que consumen en promedio en una semana en el restaurante de ADASEC. P sería 50 y Q 50 ya que hay la misma probabilidad de ocurrencia o de no ocurrencia. El nivel de confianza será de 95% debido al método de investigación utilizado y a la confiabilidad del cuestionario. El margen de error es 5%.

$$Z^2 (P)(Q)N$$

$$e^2(N-1)+Z^2(P)(Q)$$

$$4(0.5)(0.5) 250$$

$$(0.0025)(249)+(4)(0.25)$$

$$n= 154.0832$$

La muestra a estudiar es de 155 clientes.

3.3.3 Objetivos de las encuestas y entrevistas

Los objetivos de la encuesta a los clientes y consumidores:

- a) Determinar qué tan frecuente comen fuera de casa.
- b) Conocer cuales alimentos saludables les gusta más a los clientes digerir.
- c) Identificar que tanto están dispuestos a pagar por una alimentación saludable.
- d) Identificar las ventajas y desventajas de este tipo de servicio.
- e) Determinar si piensan en los resultados futuros de una correcta alimentación.

Los objetivos de la entrevista a los directivos y especialistas en el área de nutrición son:

- a) Identificar el tiempo que invierten en la planificación e investigación acerca de una alimentación saludable balanceada.
- b) Determinar cuáles son los productos alimenticios que se deben ingerir para tener una nutrición eficiente.
- c) Conocer las ventajas y desventajas de llevar un estilo de vida de alimentación saludable.

3.3.4 Resultados de las encuestas

La encuesta fue realiza a clientes y consumidores de ADASEC.

Tabla No. 1 Cual es su habito alimentación.

Variables	Frecuencia	Porciento
Saludable	71	46%
Mixto	36	23%
Tradicional	48	31%
Total	155	100%

Fuente: 155 clientes de restaurantes de comida saludable.

En la categoría de cual es el habito de alimentación, de las 155 personas encuestadas, 71 personas para un 46% eligen que su habito de alimentarse es saludable, 36 personas para un 23% eligen que es mixto, mientras que 48 personas para un 31% eligen que siguen el modelo tradicional.

Tabla No.2 Tiene beneficios por comer saludable.

Variables	Frecuencia	Porciento
Si	127	82%
No	28	18%
Total	155	100%

Fuente: 155 clientes de restaurantes de comida saludable.

En el renglón de que beneficios tiene el comer saludable, de las 155 personas encuestadas, 127 personas para un 82% eligen que si tiene beneficios el alimentarse saludablemente, 28 personas para un 18% eligen que no.

Tabla No.3 Consideración de precios en los alimentos.

Variables	Frecuencia	Porciento
Caros	16	10%
Accesibles	65	42%
Economicos	74	48%
Total	155	100%

Fuente: 155 clientes de restaurantes de comida saludable.

En la categoría de como consideran los precios de los alimentos actualmente, de las 155 personas encuestadas, 16 personas para un 10% consideran que son caros, 65 personas para un 42% eligen que son accesibles, mientras que 74 personas para un 48% eligen que son económicos.

Tabla No.4 Con que frecuencia se alimenta fuera de casa.

Variables	Frecuencia	Porciento
Una vez al mes	53	34%
Dos veces al mes	47	30%
Tres veces al mes	32	21%
Cuatro veces al mes	16	10%
Cinco veces al mes	7	5%
Total	155	100%

Fuente: 155 clientes de restaurantes de comida saludable.

En la sección de con qué frecuencia se alimentan fuera de casa, de las 155 personas encuestadas, 53 personas para un 34% lo hacen una vez al mes, 47 personas para un 30% lo realizan dos veces al mes, mientras que 32 personas para un 21% lo hacen tres veces al mes, en cambio 16 personas para un 10% lo realizan cuatro veces al mes y 7 personas para un 5% lo realizan cinco veces al mes.

Tabla No.5 Cuales de estos alimentos considera mas saludable.

Variables	Frecuencia	Porciento
Vegetales	78	50%
Carnes	32	21%
Frutas	45	29%
Total	155	100%

Fuente: 155 clientes de restaurantes de comida saludable.

En la categoría de cual de estos alimentos se consideran más saludables, de las 155 personas encuestadas, 78 personas para un 50% eligen los vegetales, 32 personas para un 21% eligen las carnes, mientras que 45 personas para un 29% eligen las frutas.

Tabla No.6 Que se busca en un restaurante.

Variables	Frecuencia	Porciento
Variedad de alimentos	50	32%
Calidad en alimentos	87	56%
Servicio cordial y eficiente	18	12%
Total	155	100%

Fuente: 155 clientes de restaurantes de comida saludable.

En el renglón de que se busca en un restaurante, de las 155 personas encuestadas, 50 personas para un 32% buscan que haya variedad en los alimentos, 87 personas para un 56% buscan que exista calidad en los alimentos, mientras que 18 personas para un 12% buscan un servicio cordial y eficiente.

Tabla No.7 Donde considera una buena ubicación para el restaurante.

Variables	Frecuencia	Por ciento
Centro comerciales	57	37%
Local a puerta de calle	75	48%
Zonas turísticas	23	15%
Total	155	100%

Fuente: 155 clientes de restaurantes de comida saludable.

En la categoría de cual se considera una buena ubicación para el restaurante, de las 155 personas encuestadas, 57 personas para un 37% eligen que en centros comerciales, 75 personas para un 48% eligen que en un local a puerta de calle, mientras que 23 personas para un 15% eligen que en zonas turísticas.

Tabla No.8 Cual considera el mejor horario para el restaurante.

Variables	Frecuencia	Por ciento
Matutino	25	16%
Vespertino	76	49%
Nocturno	54	35%
Total	155	100%

Fuente: 155 clientes de restaurantes de comida saludable.

En el renglón de cual se considera el mejor horario para brindar servicio, de las 155 personas encuestadas, 25 personas para un 16% eligen el horario matutino, 76 personas para un 49% eligen el vespertino, mientras que 54 personas para un 35% eligen el nocturno.

Tabla No.9 Cual considera el mejor costo para el menu del local.

Variables	Frecuencia	Porciento
500 a 600	103	66%
600 a 700	34	22%
700 a 800	18	12%
Total	155	100%

Fuente: 155 clientes de restaurantes de comida saludable.

En la sección de cual considera el mejor costo para el menú del local, de las 155 personas encuestadas, 103 personas para un 66% eligen de 500 a 600 pesos, 34 personas para un 22% eligen de 600 a 700 pesos, mientras que 18 personas para un 12% eligen 700 a 800 pesos.

Tabla No.10 Cuales son los alimentos mas demandados.

Variables	Frecuencia	Porciento
Hortalizas	17	11%
Vegetales	65	42%
Legumbres	26	17%
Alimentos de Soyas	47	30%
Total	155	100%

Fuente: 155 clientes de restaurantes de comida saludable.

En la categoría de cuales son los alimentos más demandados, de las 155 personas encuestadas, 17 personas para un 11% eligen las hortalizas, 65 personas para un 42% eligen los vegetales, mientras que 26 personas para un 17% eligen las legumbres y 47 personas para un 30% eligen 30%.

Tabla No.11 Que nombre considera idóneo para el restaurante

Variables	Frecuencia	Por ciento
Mery's Alimentación Saludable	34	22%
D' Saludables	35	23%
Aliméntese Mejor	29	19%
Coma y Calle Saludable	31	20%
R&M Alimentación	26	17%
Total	155	100%

Fuente: 155 clientes de restaurantes de comida saludable.

En el renglón de que nombre se considera el adecuado para el restaurante, de las 155 personas encuestadas, 34 personas para un 22% eligen Mery's Alimentación Saludable, 35 personas para un 23% eligen D' Saludables, mientras que 29 personas para un 19% eligen Aliméntese Mejor, una cantidad de 31 personas para un 20% eligen Coma y calle saludable y 26 personas para un 17% eligen R&M Alimentación.

3.3.5 Conclusión de la encuesta

En el resultado de la encuesta se puede notar como en los hábitos de alimentación de los clientes encuestados es un 46% saludable, esto indica cómo va cambiando la mentalidad de los consumidores acerca de los alimentos que ingieren en sus organismos y en donde se está buscando el tener mayor conciencia acerca de la salud, respecto a los beneficios que se obtienen por adoptar este sistema de alimentación saludable, el 82% de consumidores indica que si tienen beneficios al comer de esta manera, denotando que el alimentarse de esta vía, tiene resultados inmediatos en los organismos de los clientes. El 48% considera que los precios actuales de los alimentos son económicos, esto es debido a la gran cantidad de productos saludables que nuestro país genera en los campos, de donde es que proviene nuestra mayor fuente de alimentación del país. La frecuencia en la que las personas salen para alimentarse fuera de casa es un 34%, debido que salen al menos una vez al mes para comer fuera de su hogar.

El 50% de los encuestados considera que los vegetales son los alimentos más saludables, y luego las frutas, mientras que las carnes están en último lugar, es bueno indicar que los clientes están conscientes de las propiedades que tienen cada uno de los alimentos que consumen, inclusive desde el momento antes de ordenarlos. Lo que los clientes más buscan en un restaurante es la calidad en los alimentos como lo indica el 56% y muy de cerca la variedad de los alimentos. En el lugar que el 48% de los clientes prefiere el local del restaurante es a puerta de calle debido que es mucho más cómodo ir y entrar en un lugar como el elegido y se ahorran mucho más tiempo desde el momento en que llegan. El mejor horario para el restaurante según 49% es el vespertino y muy seguido del nocturno con un 35%, por lo cual se pudiera extender hasta ese horario y además el público que asistiría serían los que andamos buscando, jóvenes y adultos contemporáneos. El mejor precio para el costo del menú, indica que sería un 66% el de 500 a 600 pesos en cambio que los alimentos más demandados serían los vegetales con un 42%. Y el nombre con que más se identificaron los clientes fue con D´Saludables con un 23% y Mery´s Alimentación Saludable con un 22%.

3.3.6 Análisis de las entrevistas

En las conversaciones que se realizaron con 10 expertos en la materia, se puede llegar a la conclusión, de que a la larga ira teniendo mucho mayor importancia el iniciarse en la tendencia de comer saludablemente, y le agradecerán a los especialistas en el área por haber aportado tanto en la vidas de las personas tanto en salud como físicamente. Las personas ya se están percatando de los buenos resultados que tiene el alimentarse mejor y de una manera mucho mas sana. El negocio de restaurantes saludables será beneficioso para mejorar en la salud de los clientes y a su vez, es un nicho de mercado que aun no se ha explotado, y por lo tanto, puede ser bastante rentable.

Es recomendable pensar mucho más detenidamente acerca de la salud y de lo que se le ingiere al cuerpo humano diariamente, es muy importante detenerse a pensar acerca de los beneficios de una buena y correcta alimentación. La forma de vivir hoy en día, en un mundo tan acelerado lleva a los seres humanos a no tomar tiempo para prepararse una buena comida y es lo que lleva que el consumo de comida chatarra sea tan popular, sin embargo esto es una bomba de tiempo, en el cual nuestro cuerpo está siendo minado con productos que le afectaran a los seres vivos dentro de varios años. Por lo tanto, es importante que se cuide el organismo y pensar en el futuro, para así tener una adultez y una vejez en la cual se pueda estar con una salud digna para el disfrute de la vida.

3.3.7 Análisis de la Investigación

Luego de hacer un análisis profundo de las respuestas de los clientes y expertos en áreas de la salud, ver los resultados arrojados en las encuestas y entrevistas se entiende que la creación de un restaurante de comida saludable es un negocio rentable en el cual, se cubre un nicho de mercado que está en crecimiento, y que aún no alcanza su punto máximo de desarrollo.

El comer saludable está en la mente de los consumidores y de los expertos, solo hace falta un pequeño empujón para animar más a las personas que no solo piensen en el hoy, sino que se preparen para el futuro. Es importante destacar que las personas saben de la importancia del comer saludable, pero muchos no lo aplican porque es difícil salir del hábito de comer comida chatarra.

Es bueno establecer que estos alimentos tienen un precio accesible para la mayoría de los consumidores, por lo que se busca además del beneficio económico que pueden dejar, es que la población sea más consciente y que este más sana, ya que una población más sana, podrá consumir con mayor tiempo los alimentos saludables.

CONCLUSIÓN

La gran creencia de que el pueblo Dominicano, solo se alimenta para llenarse el estómago, es una forma de indicar la desnutrición y los malos hábitos que existen en el país, pero por lo que he analizado, una gran parte de la población, en especial de clase media hacia arriba, se preocupa mucho más, por los alimentos que llegan a consumir. Los vegetales y frutas, están pasando ocupar más espacio en las canastas familiares de la cocina dominicana, su consumo y conocimiento de las propiedades unidas a una tendencia de querer verse mejor físicamente, ha llevado a que se esté cambiando la mentalidad acerca del consumo de la comida saludable.

La alimentación, ha pasado de ser un tema poco conocido, a uno que es dominado por muchas personas en el país, en este trabajo se puede obtener la información al respecto, de lo que piensan los consumidores de gran poder adquisitivo a la hora de preferir sus alimentos, ya se está cambiando la antigua doctrina en que los dominicanos solo se alimentaban del plátano y de carnes. Ahora existe una gran tendencia para incurrir en la compra de alimentos más saludables, y muchos confiarían en la creación de un restaurante en que se enfoque en este tipo de alimentación, y que pueda ser accesible al bolsillo de los consumidores.

Es un camino difícil, salir de lo común, en un país en donde se está acostumbrado a comer con excesos de grasas y en donde la mayoría de las personas no se detienen a pensar un poco más acerca de lo que consumen, pero poco a poco, se puede ir cambiando la mentalidad de los consumidores. La creación del restaurante en la ciudad de Santo Domingo, puede ser un proyecto factible, y en el cual, se tienen que destinar los recursos, el tiempo, y dedicación suficiente para que sea prospero. En República Dominicana existe una gran variedad de alimentación, pero solo incluyendo los vegetales y frutas a la dieta diaria del vivir, se podrá obtener una salud plena, y en la cual, el cuerpo humano, pueda vivir muchos años más con una gran calidad de vida.

RECOMENDACIONES

Entre los puntos a mencionar es que se tendrá que desarrollar un gran mercadeo para el conocimiento del local y así motivar a que los clientes consuman dichos productos. Por lo cual, hay que ir desarrollando un plan para ir ayudando a las personas a que se eduquen a alimentarse mejor, es necesario ir a las escuelas, y empezar desde lo más básico, el desayuno escolar, e ir cambiándoles la mentalidad, de que comer no igual a llenarse el estómago, se puede estar satisfecho por medio de una correcta alimentación y de productos que sean beneficiosos para el cuerpo humano.

Una de las consideraciones, es saber, el tiempo, dinero y dedicación que se debe de invertir para el correcto funcionamiento de este tipo de servicio, en el cual, se debe tratar siempre de agradar al cliente, y lograr que este siempre este satisfecho.

Bibliografía

Bello, Jose. (2005). Calidad de Vida. Segunda Edición. Editora Díaz de Santos. España.

Bernal, Cesar Augusto. (2006). Metodología de la Investigación, Segunda Edición, Pearson Educación, México.

Cooper, Brian. (2002). Cómo iniciar y administrar un restaurante. Segunda Edición. Editora Norma. México.

Corbetta, Piergiorgio. (2007). Metodología y Técnicas de Investigación Social. Segunda Edición, McGraw Hill, España.

Diccionario de la lengua española. (2001). Vigésima Segunda Edición, Real Academia Española, España.

Flandrin, Jean Louis. (2006). Historia de la Alimentación. Sexta Edición. Editorial Trea. Francia.

Perez-Cotapos, Rafael Lezaeta. (2006). Manual de Alimentación Sana, Primera Edición, Editorial Pax, México.

Salt, Henry. (1999). Los Derechos de los Animales. Primera Edición. Editorial Los libros de la Catarata. España.

Sabate, Joan. (2005). Nutrición Vegetariana. Primera Edición. Editorial Safeliz. México.

ANEXOS

Encuesta a los clientes, consumidores y proveedores.

1. ¿Cómo es tu hábito de alimentación? Objetivo 2

- a) Saludable
- b) Mixto
- c) Tradicional

**2. ¿El comer comida saludable le ha dado algún beneficio en su vida?
Objetivo 5**

- A. Si
- B. No

**3. ¿Cómo les parecen los precios de los alimentos y de platos
preparados? Objetivo 1**

- A. Caros
- B. Accesibles
- C. Económicos

4. ¿Qué tan frecuente sale a comer fuera de casa? Objetivo 1 y 4

- a) Una vez al mes
- b) Dos veces al mes
- c) Tres veces al mes
- d) Cuatro veces al mes
- e) Cinco o más veces al mes

5. ¿Qué tipos de alimentos considera los más saludables para una correcta alimentación? Objetivo 2 y 4

- a. Vegetales
- b. Carnes
- c. Frutas

6. ¿Que buscaría en un restaurante de comida saludable? Objetivo 3

- a. Variedad de comida
- b. Calidad en los alimentos
- c. Servicio cordial y eficiente

7. ¿Dónde quiere que este ubicado el restaurant de comida saludable? Objetivo 3

- a. Centro comerciales
- b. Local a puerta de calle
- c. Zonas turísticas

8. ¿Cuál sería el mejor horario para mantener abierto el restaurante? Objetivo 3

- a. Matutino
- b. Vespertino
- c. Nocturno

9. ¿Cuál sería el corte del menú por el que estaría dispuesto a pagar?

Objetivo 3

- a. 500 a 600 pesos
- b. 600 a 700 pesos
- c. 700 a 800 pesos

10. ¿Qué tipos de alimentos serían los más demandados para comer saludable? Objetivo 2

- a. Hortalizas
- b. Vegetales
- c. Legumbres
- d. Alimentos de soya

11. ¿Qué nombre sería el más adecuado para el restaurante? Objetivo 3

- a. Mery's Alimentación Saludable
- b. D' Saludables
- c. Aliméntese Mejor
- d. Coma y Calle Saludable
- e. R&M Alimentación

Entrevista a los directivos y especialistas de la nutrición

- 1. ¿Qué opinión le merece sobre las personas que están tratando de cambiar su estilo de alimentación, por uno más saludable?**
- 2. ¿Qué recomienda a las personas que quieren entrar en este nuevo estilo de vida, de una alimentación adecuada?**
- 3. ¿Cree en el futuro de comedores o restaurantes que ofrecen este tipo de alimentos?**
- 4. ¿Cuánto tiempo se dedican a analizar lo que es realmente saludable para el cuerpo humano?**
- 5. ¿Cuáles serían las recomendaciones para saber qué es lo que realmente puede ser beneficioso para cada persona en lo referente a una buena alimentación?**
- 6. ¿Qué productos alimenticios o grupo de alimentos son las más idóneas, nutritivas y esenciales para una buena alimentaciones?**