EL RINCON LIFE

1.1 nomber y descripción del negocio

Nuestra propuesta de negocio esta basada en crear un restaurante para la zona Kennedy norte, ofreciendo platos a la carta y almuerzos con un alto valor nutritivo y saludable para los clientes que deseen conservar su figura y mantener el peso adecuado.

El nombre de "Rincón life". En un inicio el restaurante tendría el asesoramiento de un nutricionista para ofrecer productos bajos en calorías, no saturados en grasas con alto valor nutricional.

1.2 definición de los alimentos Light

La palabra Light viene del ingles que significa ligero y ala vez sinónimo de alimento bajos en calorías, es decir un alimento bajo en contenido de grasas y carbohidratos. En la actualidad se ha adoptado al español el término para referirse halos productos, en su mayoría alimenticios, que poseen comúnmente menores calorías que sus pares o que son suplementos de otros. Es así como en la actualidad existen productos que suplen el azúcar, edulcorantes de bajo contenido calórico, echo a base sacarinas y aspartane, sin embargo, todavía no hay una definición exacta o parámetro para definir lo Light. Por dar un ejemplo.

En una pizzería se expende diversos tipos de pizzas con embutidos, queso, salsa y carne que lo hace alta mente calórico, teniendo una porción de pizza 500 calorías. En ese mismo lugar se expende una "pizza Light" que contiene queso bajo en grasas, embutidos magros (visualmente), aceite Light, masa de harina integral y vegetales. La porción de pizza posee 400 calorías. Esta pizza seguramente es Light en comparación de la regular, pero si comparamos con otros alimentos sigue siendo de alto contenido calórico por porción. Es así como nacen los aceites Light, mayonesa Light, etc. Si la porción de pizza pesa unos 200 gramos y usted decide ingerir 200 gramos de ensalada de lechuga con tomate estará ingiriendo 80 calorías vs. Las 400 calorías de la "pizza Light".

Otros sinónimos es lite, que se usa para definir la comida Light, seguramente hay una confusión con otros términos, comida vegetariana y comida orgánica. La comida vegetariana es simplemente aquella que es preparada sin ningún ingrediente de origen animal, lo que significa necesariamente que sea baja en calorías o que sea nutritiva; usted puede encontrar comida vegetariana de alto contenido calórico, grasas y carbohidratos así como, de pobre contenido nutricional e incluso de alto contenido de aditivos y preservantes de aditivos químicos. La comida orgánica es la que no contiene ningún preservante o adictivo químico, por lo tanto, puede haber carnes orgánicas, grasas orgánicas, carbohidratos orgánicos, se puede ingerir una ensalada de lechuga orgánica, lo que garantiza que ingresara vegetales con ausencia de químicos, pero el contenido nutricional de la misma es pobre.