

Tema: "Propuesta de desayunos de autor ricos en triptófano, evaluación de su cantidad y oferta de presentaciones gastronómicas apetecibles".

Abstract

This intervention project studies the theoretical basis of tryptophan to establish a relationship with gastronomy and its positive influence on consumers' mood. The theory covers topics such as tryptophan's functions in the nervous system, tryptophan's relationship to sleep and wakefulness, depression, anxiety levels, and people's general mood. The way in which tryptophan is absorbed by the human body and, mainly, establishes the values of tryptophan per 100 grams of foods with higher content of it. In addition, this project is based on research to propose a gastronomic proposal where foods with high tryptophan content are included in combinations suitable for the preparation of breakfasts, which includes technical sheets and then a qualitative assessment of the tryptophan contained in each breakfast.

Resumen

Este proyecto de intervención estudia las bases teóricas del triptófano para establecer una relación con la gastronomía y su influencia positiva en el estado de ánimo de los consumidores.

La teoría abarca temas como las funciones del triptófano en el sistema nervioso, la relación del triptófano con el sueño y la vigilia, la depresión, los niveles de ansiedad y el estado de ánimo general de las personas. La forma en que el triptófano es absorbido por el cuerpo humano y, principalmente, establece los valores de triptófano por cada 100 gramos de los alimentos con mayor contenido del mismo.

Además, este proyecto se basa en una investigación para plantear una propuesta gastronómica donde se incluyan alimentos con alto contenido en triptófano en combinaciones adecuadas para la preparación de desayunos, que incluya fichas técnicas y posteriormente una valoración cualitativa del triptófano contenido en cada desayuno.