



CARRERA DE GASTRONOMÍA

TÍTULO DEL PROYECTO

Guía de producción culinaria, aplicada en cinco menús cíclicos, con productos de la Huerta en la “Fundación mensajeros de la paz” del cantón Santa Isabel.

AUTOR

Efraín Homero Mendieta Ledesma

Trabajo presentado para optar al título de Tecnología en Gastronomía.

Cuenca 2021-2022.

TUTOR ACADÉMICO

Lcdo. Marco Gómez Parra

Ciudad, fecha

Cuenca, 07 de Marzo del 2022.

DERECHOS DE AUTOR



www.sudamericano.edu.ec

DERECHOS DE AUTOR

Los derechos de esta obra son irrenunciables y corresponden a Efraín Homero Mendieta Ledesma, incluido sus derechos patrimoniales. El **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** tiene licencia gratuita e intransferible sobre esta obra para uso no comercial, de necesitar uso comercial requiere autorización de su titular.

APROBACION DE TRABAJO DE TITULACION



www.sudamericano.edu.ec

CARRERA DE GASTRONOMÍA

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Aprobación del Trabajo de Titulación

Doy fe que el trabajo desarrollado por el estudiante: **Mendieta Ledesma Efraín Homero**, con el título **"Guía de producción culinaria, aplicada en cinco menús cíclicos, con productos de la Huerta en la "Fundación mensajeros de la paz" del cantón Santa Isabel"**, cumple con los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Marco Antonio Gómez Parra", is written over a horizontal line.

MARCO ANTONIO GÓMEZ PARRA.

C.I 0105263834

DECLARACION DE AUTORIA DEL TRABAJO



www.sudamericano.edu.ec

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **Mendieta Ledesma Efraín Homero**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **Gastronomía**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre la creación de una **Guía de producción culinaria aplicada en cinco menús cíclicos, con productos de la huerta de la fundación "Mensajeros de la Paz"** así como las expresiones vertidas en la misma, son autoría de la compareciente, quien ha realizado en base a recopilación bibliográfica, consultas de internet y consultas de campo.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Efraín Homero", is written over a horizontal line.

Mendieta Ledesma Efraín Homero

Cédula: 0106986763

RESUMEN

El presente trabajo está enfocado en la creación de una Guía de procesos culinarios aplicado en 5 menús cíclicos con productos de la huerta de la fundación mensajeros de la paz en la parroquia la unión cantón Santa Isabel, para iniciar investigamos enfocándonos primeramente en las falencias que puede tener esta fundación dentro del área de cocina y en lo que nuestra guía está enfocado, una vez que se realizó la investigación y nos haya dado los resultados procedimos a la creación de una guía con temas básicos para el personal que son empíricos, quiere decir que son personas que cocinan para el día a día, se procedió de igual manera a la creación de 5 menús de 4 tiempos para los 5 días de la semana, teniendo en cuenta que los productos usados en el menú son productos locales de la zona del valle de yunguilla, una vez que la guía y los menús estuvieron creados procedimos a la entrega de la guía como también la explicación de los menús y de igual manera la degustación, por lo cual se tuvo un nivel de aceptabilidad muy alto por parte de la fundación mensajeros de la paz.

Palabras Claves: Guía de producción culinaria, fundación mensajeros de la paz, cíclicos, santa Isabel, productos, Valle de Yunguilla.

ABSTRACT

The present work is focused on the creation of a Guide of culinary processes applied in 5 cyclical menus with products from the garden of the “Mensajeros de la Paz” in the parish of La Unión Canton Santa Isabel, To begin, we investigated focusing first on the shortcomings that this foundation may have within the kitchen area and what our guide is focused on, Once the investigation was carried out and it had given us the results, we proceeded to create a guide with basic topics for the personnel that are empirical, means that they are people who cook for the day to day, we proceeded in the same way to the creation of 5 menus of 4 times for the 5 days of the week, taking into account that the products used in the menu are local products of the Yunguilla valley area, Once the guide and the menus were created, we proceeded to deliver the guide as well as the explanation of the menus and in the same way the tasting, for which there was a very high level of acceptability on the part of the “Mensajeros de la Paz”.

Key Word: Culinary Production Guide, messengers of peace foundation, cyclical, Santa Isabel, products, Valle de Yunguilla

DEDICATORIA

En primer lugar, quiero dar agradecimiento a mis padres ya que fueron el impulso principal a mis estudios brindándome todos los días su apoyo incondicional para llegar a ser un profesional agradezco por estar en mis días buenos y malos y hacerme entender la importancia de un título. También quiero dar agradecimiento especial a mi tutor de titulación por su paciencia y el apoyo que me brindo en todo este tiempo de titulación al igual que los profesores que compartieron sus conocimientos en todo el tiempo de carrera así mismo a las personas que estuvieron en todo el recorrido de mi carrera, que para bien o para mal fueron una experiencia vivida en mi tiempo de carrera, es así como quiero agradecer a las personas que estuvieron en este proceso.

Efraín Homero Mendieta Ledesma.

INDICE GENERAL

TÍTULO DEL PROYECTO	
DERECHOS DE AUTOR.....	I
APROBACION DE TRABAJO DE TITULACION	II
DECLARACION DE AUTORIA DEL TRABAJO	III
RESUMEN.....	IV
Palabras Claves.....	IV
ABSTRACT	V
Key Word:	V
DEDICATORIA	VI
INDICE GENERAL.....	VII
INDICE DE TABLAS	X
ÍNDICE DE FIGURAS	XI
INTRODUCCIÓN.....	XII
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	XIII
Objetivo General	XIII
Objetivos Específicos	XIII
JUSTIFICACIÓN	15
CAPÍTULO I	16
PROBLEMÁTICA	16
1.2 Preguntas de investigación:	17
CAPITULO II	18
2.1 MARCO REFERENCIAL	18
2.1.1 Datos informativos de la Fundación.....	18
2.1.2 Zonas del Campo de Acción.....	18
2.1.3 Logo Comercial	18
2.1.4 Delimitación de Ubicación.....	19
2.1.5 Reseña Histórica de la Fundación Mensajeros de la Paz.....	19
2.2 MARCO TEÓRICO	22
2.2.1 Normativas Alimentarias	22
2.2.2 Codex Alimentarius.....	22

2.2.3 Origen de las normativas alimentarias.....	22
2.2.4 El Codex Alimentarius	22
2.2.5 BPM.....	22
2.2.6 Higiene del personal.....	23
2.2.7 Factor de riesgo en procesos culinarios	30
2.2.8 Tipos de contaminación	31
2.2.9 Manual de control de procesos	32
2.2.10 Diseño y equipamiento	32
2.2.12 Que es una guía de producción	33
2.2.13 Que son las hojas de ruta en una cocina	33
2.2.14 Menú	33
2.2.15 Los macronutrientes	35
2.2.16 Definición de carbohidratos	35
2.2.17 Las grasas.....	35
CAPITULO III	37
3.1 Metodología de investigación	37
3.1.1 Tipos de investigación	37
3.2. Tipos de investigación según su profundidad del objetivo del estudio	37
3.2.1 Investigación exploratoria	37
3.2.2 Tipos de investigación según datos empleados.....	38
3.2.3 Investigación por su temporalidad	38
3.3 Enfoque de investigación.	38
3.3.1 Método mixto	38
3.3.2 Muestreo	39
3.3.3 Métodos de investigación	39
3.4 Técnicas de investigación de campo.....	39
3.4.1 Entrevista.....	39
3.4.2 Encuestas	40
3.5 Técnicas de laboratorio.....	40
3.5.1 Hoja de ruta	40
3.5.2 Bitácora	40
3.5.3 Ficha de costos.....	40
3.5.4 Base de datos.....	40

3.6 Instrumentos	40
3.6.1 Encuesta cerrada.....	40
CAPÍTULO IV	41
4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS	41
CAPÍTULO V	42
5.1 PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN.....	42
5.2 Materia prima usada en los menús	46
5.3 Métodos y técnicas aplicadas.....	47
5.4 Fichaje de estandarización	48
5.4.1 Sub Bitácoras	48
5.4.2 Hojas de ruta	69
5.6 Fichas de costos	89
5.4.3 Base de datos.....	99
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	100
CONCLUSIONES	101
RECOMENDACIONES	102
Bibliografía.....	103
GLOSARIO	106
ANEXOS.....	107

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Métodos de conservación de alimentos en frío.....	26
Tabla 2 Cuadro de calorías de consumo alimenticio de un niño.....	36
Tabla 3 Materia prima de los menús	46
Tabla 4 Métodos usados en las preparaciones	47
Tabla 5 Tabla Bitácoras menú 1.....	48
Tabla 6 Bitácoras menú	54
Tabla 7 Bitácora menú 3.....	57
Tabla 8 Tabla de base de datos	61
Tabla 9 Bitácoras menú 5	65
Tabla 10 Hojas de ruta menú 1	69
Tabla 11 Hojas de ruta menú 2	71
Tabla 12 Hojas de ruta del menú 3.....	79
Tabla 13 Tabla menú 4	81
Tabla 14 Tabla menú 5	85
Tabla 15 Fichas costos menú 1	89
Tabla 16 Fichas de costos menú 2.....	91
Tabla 17 Fichas de costos menú 3.....	93
Tabla 18 Ficha de costos menú 4	95
Tabla 19 Tabla costos del menú 5	97
Tabla 20 Tabla de base de datos.....	99

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1 Zonas del campo de acción	18
Ilustración 2 logo comercial.....	19
Ilustración 3 Ubicación de la fundación Mensajeros de la Paz.....	19
Ilustración 4 Lavado de Manos	23
Ilustración 5 Guía de producción culinaria	42
Ilustración 7 Formato de encuesta de satisfacción	107
Ilustración 8 Encuestas de Satisfacción	108
Ilustración 9 Entrega de Guía de procesos culinarios.....	109
Ilustración 10 Lugares de la fundación.....	109
Ilustración 11 Encuesta Respondida.....	110
Ilustración 12 Menú cíclico de 4 tiempos 5 días	110
Ilustración 13 Gráficos de las encuestas realizadas	111

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo investigativo presenta un breve análisis de las instalaciones en la “Fundación mensajeros de la paz” ubicada en el cantón Santa Isabel, en donde se ha permitido el ingreso del estudiante de la carrera de Gastronomía del Instituto Tecnológico Sudamericano, para la recolección de información necesaria para poder dar solución a una problemática presente en el campo de acción.

Dicho de otro modo, se trabajará en conceptos respaldados por una investigación bibliográfica, para el presente trabajo y que además se podrá apreciar las razones de cómo fue su creación siendo esta una obra benéfica sin fines de lucro dedicada a la ayuda a niños con capacidades especiales, que no tienen un hogar y que a lo largo de los años se ha establecido con sucursales a nivel nacional e internacional con el único objetivo de ayudar a miles de niños con pocos recursos.

Posteriormente se realizará una guía de producción donde se puede encontrar información valiosa de cómo obtener productos de calidad e inocuidad desde las normas de higiene del personal hasta un buen manejo de la materia prima dándole su respectivo valor alimenticio y a su vez mejorar la práctica de su elaboración sirviendo así esta guía en los procesos de transformación de los alimentos.

Para finalizar se realizará una propuesta de elaboraciones que se validará y se dará a degustar a un grupo específico de personas en donde se hará evidente el uso respectivo de productos pertenecientes a la Zona de Santa Isabel y para un valor agregado a las preparaciones el uso de productos cultivados en la fundación es así como cada plato estará respaldados por la guía Básica de producción culinaria, detallando los procesos, temperaturas, cortes y usos de utensilios adecuados.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General

Desarrollar una guía de producción culinaria, aplicada en cinco menús cíclicos, con productos de la huerta en la “fundación mensajeros de la paz “del Cantón Santa Isabel.

Objetivos Específicos

- Analizar el estado actual de las instalaciones de la fundación como también los productos de la huerta y las funciones que cumplen.
- Recopilar información bibliográfica con temas referentes a las guías de procesos, higiene personal, calidad e inocuidad alimentaria almacenamiento y producción culinaria.
- Diseñar una guía de producción culinaria en la fundación Mensajeros de la Paz.
- Validar recetas estándar básicas para su utilización en el área de cocina y degustación del menú.

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo, comprende la temática de estudio propuesta de una guía de producción básica culinaria aplicada en la creación de un menú cíclico haciendo usos de productos orgánicos en la fundación para ser implementado hacia el uso del personal de cocina del lugar y que así los niños obtengan una alimentación variada mediante un menú establecido.

Haciendo uso de los espacios del establecimiento en específico el área de la cocina a la que se llevara un control en los productos antes de ser usados para cada una de las elaboraciones como también un manejo optimo en la cocina acerca de los espacios como también con las temperaturas de los productos y cocciones, con esto se lograría que los productos y los espacios en cocina sean utilizados en su totalidad.

Por lo que la realización de este proyecto será en beneficio para el personal de cocina que podrán hacer uso de una guía como respaldo en las distintas elaboraciones a ejecutar y así lograr alimentos mejor ejecutados de una manera profesional dejando lo empírico y a su vez de servir como un apoyo para el nuevo personal que llegue a laborar en dicha fundación.

CAPÍTULO I

PROBLEMÁTICA

Hoy en día, cada vez más son las personas que se dedican laboralmente al servicio de restaurantes o cafeterías y muchas veces no son tomadas en cuenta las medidas de higiene de un producto que posteriormente será consumido es así como a nivel Mundial surge la problemática relativa a la calidad e inocuidad de los alimentos en donde según estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la frecuencia de los casos podrían ser de entre los 300 y 350 veces mayor de lo que los informes indicados (Hernandez L. F., 2021) .

De este modo actualmente se considera que los alimentos son la mayor fuente de exposición a riesgos por la presencia de agentes patógenos, tanto químicos como biológicos, que afectan sin distinción el nivel de desarrollo de los países, existiendo aproximadamente 1 500 millones de casos que ocurren anualmente en el mundo, se estima que el 70 % son el resultado directo de la contaminación química o biológica que presentan algunos de los alimentos los cambios en los estilos de vida, son una de las causas principales del nuevo orden económico mundial (Hernandez L. F., 2021).

Sin duda la manipulación alimentaria se encuentra mayormente, vinculada directamente a los problemas sanitarios más importantes que amenazan a la población mundial, ubicando a Latinoamérica y el Caribe con el 5.9% como el mayor contaminante de alimentos presentado en 2021. En Ecuador la inseguridad alimentaria y nutricional, específicamente crecería el 3% encontrando en sus regiones la Costa con el 37.9%, la Amazonia 33.9% y la Sierra con un 19.4% por lo tanto es fundamental controlar como cambiar la situación con el tiempo y como esta afecta la vida de millones de personas (Naciones Unidad de Ecuador, 2021).

En relación a la problemática expuesta se ha tomado en cuenta el estudio de un campo de acción en el que se ha evidenciado este tipo de falencia dirigiéndonos así a la provincia del Azuay, cantón Santa Isabel, parroquia la Unión en donde la Fundación “Mensajeros de la Paz” dedicados a la ayuda social a niños menores de edad , ubicado en la vía Girón Pasaje y en donde se ha dado apertura a sus instalaciones a estudiantes del Instituto Sudamericano carrera de Gastronomía para dar una solución a las problemáticas encontradas internamente en su espacio de cocina (Naciones Unidad de Ecuador, 2021).

Por otra parte tras una observación del lugar se pudo percatar que en el área de la cocina de la fundación no existe un menú óptimo para los niños y personal ya que no existe una variedad en

sus preparaciones además que no se maneja un adecuado uso de técnicas de cocción, almacenamiento y el manejo de normas sanitarias básica en la materia prima , siendo el motivo que a veces dicha comida no es consumida en su totalidad y en ocasiones se adquiere los productos que no son usados ni ordenados según su categoría por lo que la vida útil del producto se ve alterada y por consiguiente se genera la famosa contaminación alimentaria.

Como un aporte a la solución de las falencias antes mencionadas se ha tomado en cuenta la propuesta de una Guía de producción culinaria manejando temáticas referentes a la higiene y manipulación de alimentos, gestión de residuos, riesgos y medidas preventivas con el fin de ayudar al conocimiento básico del personal de la cocina y a nuevos que se integren a la funcionalidad del espacio culinario de la Fundación “Mensajeros de la Paz”.

1.2 Preguntas de investigación:

- ¿Cómo desarrollar una guía de producción culinaria?
- ¿Cómo aplicar una guía de producción culinaria en 5 menús cíclicos?
- ¿Cuál es la situación actual de las instalaciones de la fundación Mensajeros de la Paz?
- ¿Qué información bibliográfica existe disponible acerca de la higiene y manipulación de alimentos?
- ¿Cómo se puede diseñar una guía de producción aplicada en la cocina de la fundación?
- ¿Qué actividad se pudiera realizar para poder validar las elaboraciones?

CAPITULO II

2.1 MARCO REFERENCIAL

En el siguiente espacio se redactan datos generales del campo de acción que se ha tomado en cuenta para la presente investigación tal información que se mencionara a través de una descripción general a continuación.

2.1.1 Datos informativos de la Fundación.

Organización social sin fines de lucro, que propicia acciones integrales de prevención, restitución y exigibilidad de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, jóvenes y sus familias; desde la dignidad de la persona como valor fundamental.

- **Cantidad de Niños Actualmente:** 30
- **Teléfono:** (07) 2262 – 837

2.1.1.1 Fundadores de la Fundación

- **Proyecto director:** Santa María de Quillosisa.
- **Presidente:** Padre José Luis Sánchez.
- **Coordinador:** Lcdo. Rosendo Loja.

2.1.2 Zonas del Campo de Acción

Ilustración 1 Zonas del campo de acción



Fuente: Mendieta, H (2022).

2.1.3 Logo Comercial

Se le da el nombre a la Organización Fundación Mensajeros de la Paz en honor a los niños sin hogar por Santa María de Quillosisa.

Logo comercial

Ilustración 2 logo comercial



Fuente: Mensajeros de la paz (2022).

2.1.4 Delimitación de Ubicación

Ubicado en el cantón Santa Isabel, provincia del Azuay parroquia Abdón Calderón- La Unión con dirección 1/2 Km de la Y de la Unión - Vía Girón Pasaje.

Ilustración 3 Ubicación de la fundación Mensajeros de la Paz



Fuente: Google Maps, (2022).

2.1.5 Reseña Histórica de la Fundación Mensajeros de la Paz

En la provincia del Azuay cantón Santa Isabel ubicado exactamente en la parroquia Abdón Calderón La Unión sector Quillosisa está ubicada la fundación mensajeros de la paz, esta fundación a nivel nacional se dedica a dar acogida a niños con capacidades especiales, por el momentos 30 entre niños y niñas tienen un lugar donde vivir, de igual manera los niños cultivan productos que son cosechados y varias ocasiones son llevados al cantón Santa Isabel a ser vendidos o intercambiados por otros productos.

Santa Isabel un cantón que se ubica en la provincia del Azuay, en la parte alta del río Jubones más conocido como el valle de Yunguilla conocido por el clima templado ha hecho que este sea uno de los lugares perfectos para el descanso de personas quienes les cansa la ciudad y quieren pasar un fin de semana de relajación existen varios atractivos que atraen a turistas que les gusta disfrutar de un clima tropical, de igual manera se dedica a la producción agrícola por su variedad de cultivos como de tomate, pimiento, cebolla, papas, yucas, variedades de ajíes, dos tipos de camote uno de sal y otro de dulce, maíz, vainita, diferentes tipos de hortalizas, caña de azúcar, y una variedad de frutas . El clima del Valle de Yunguilla ha sido como uno de los mejores del Ecuador.

La fundación es creada con Mensajeros de la Paz – España, de la cual toma su nombre en base a los principios y filosofía compartidos a principios de los años 90 en el Cantón Santa Isabel, dicho esto llega a originarse proyectos sociales, educativos y también productivos todo esto con la ayuda del Padre José Luis Sánchez, por lo que procuraron dar solución a los derechos de niños, niñas y personas con problemas de discapacidad, ya que en el Cantón Santa Isabel existía una carencia de servicios sociales y no había una institución que ayude a personas que sufrían de maltrato, explotación laboral y abandono, con los años se fue brindando hogares a grupos de niño/as y personas con discapacidades que han sido abandonados, por lo que ayudaría brindado atención y posibilitando la reinserción comunitaria, social y hasta educativa (Rilda Morocho, 2016).

En el año 1996 el padre José Luis Sánchez dio inicio con la creación de una fundación para ayudar a niños, niñas y también a personas con discapacidades que eran abandonados por familias que no tenían los recursos dicho esto el Padre José Luis se ayudó del nombre de una fundación benéfica de España, por lo que crearon casas para acoger siendo esta una de las primeras y también única que sigue en pie y está ubicado en un sector llamado Quillosisa a 10 minutos del cantón Santa Isabel es conocida como la Granja.

El padre Ángel García llega a fundar Mensajeros de la Paz en 1962, siendo el presidente, empezó trabajando en un orfanato ayudando a niños quienes estaban internos les brindo ayuda para que llegasen a sentir lo que es tener un hogar y sentir el cariño luego se inspiró para abrir una casa hogar para brindar ayuda social (Paz, 2001).

Una vez creadas las casa-hogar se criaban niños y niñas algo que llevo a revolucionar en España que esos años estaba mal visto, con los años se extendió por todo el país, con los años fueron creadas en varios países y los prioritarios fueron en América Latina, pasaron los años los

proyectos creados por el padre Ángel García fueron intensificados siempre cuidando y respetando los derechos que en ese entonces eran vulnerables y no se respetaban por lo que se dedicó a trabajar en la protección y mejorar la vida de las personas con discapacidades físicas, también ayudaría a personas que sufrían violencias machistas, personas de otros países, y también familias con escasos recursos (Paz, 2001).

2.1.5.1 Misión

La Fundación tiene como fin buscar y ampliar formas para que se pueda conseguir paz, así llegando a la solidaridad entre los distintos pueblos, personas etc., siempre y cuando procurando asistencia a los más necesitados de la sociedad. los valores que se vean reflejados como misión principal los derechos humanos y también sociales de las personas más desfavorecidas: así haya sucedido en la infancia, ha personas mayores, a mujeres también a jóvenes.

2.1.5.2 Visión

El desarrollo humano tiene un decisivo carácter ético y cultural y aspiramos a que, a través de la solidaridad, y ya con el apoyo y todo el esfuerzo, gracias a todo es ayudara a que se produzcan cambios necesarios para el progreso social, con atención prioritaria a los sectores con más riesgo de exclusión social, esto ayudara a impulsar procesos de ayuda tanto en lo individual y como también en lo colectivo y generando mejores condiciones de vida.

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 Normativas Alimentarias

Las normas de seguridad alimentaria son de ayuda y también útiles para establecimientos que se dedican a la fabricación de productos por lo que estos deberán cumplir con las normativas de seguridad alimentaria así llegando a satisfacer a los consumidores con productos de calidad (Rentokil, 2020).

2.2.2 Codex Alimentarius.

La FAO y la OMS crearon una delegación del Codex Alimentarius en el año 1963, junto al programa de las normativas alimentarias, y con eso llegando a un nivel internacional y también las personas que llegan a formar parte de la cadena alimentaria estos tienen que cooperar así ayudando a garantizar la inocuidad de los alimentos, el Codex alimentario es una serie de normas y códigos a nivel internacionales, teniendo el objetivo de proteger el bienestar de los consumidores y también productos que pueden ser comercializados de manera internacional, ya con eso el Codex con los años ha llegado a regular las industrias que se dedican a producción de los productos (FAO, 2018).

2.2.3 Origen de las normativas alimentarias.

La comisión que tiene el Codex Alimentarios inicia su creación en el año de 1963, esta se dio en un Diálogo Mundial de la Salud, que fue organizada por la Organización de las Naciones Unidas y también a esta estuvo la Organización Mundial de la Salud. Desde momento el objetivo ha sido desarrollar un programa relacionado con las normas alimentarias (Rentokil, 2020).

2.2.4 El Codex Alimentarius

Incluye reglamentos para los alimentos que son realizados en fábricas que son para distribuir al consumidor. Además, esta va de la mano con la higiene de los alimentos, aditivos, contaminantes, etiquetado y de igual manera las presentaciones de cada producto. Formando parte de las normas que contiene el CODEX, así existiendo códigos internacionales con prácticas generales para la higiene e inocuidad de los alimentos (Rentokil, 2020).

2.2.5 BPM.

“Las BPM son procesos de higiene y manipulación, estas están constituidas por requisitos que son indispensables para poder comercializar en el mercado, y también es útil para tener alimentos que sean inocuos y saludables” (INEN, 2015).

“Buenas prácticas de higiene. Todas las prácticas referentes a las situaciones y medidas necesarias para así asegurar la inocuidad de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria”

2.2.6 Higiene del personal.

La higiene del personal al manipular los alimentos deberá realizar un correcto lavado de manos con agua limpia y con jabón y desinfectarse antes y después de cada vez que se trate un producto, también deberían ducharse antes de entrar a su trabajo, de igual manera tener uñas cortas, no deben usar maquillaje ni tampoco el cabello largo y recogido, usar una malla evitando la caída del cabello en la producción de los alimentos (CDC, 2021).

Ilustración 4 Lavado de Manos



Fuente: OMS Recopilado por: Mendieta H. (2022).

2.2.6.1 Normas básicas de higiene en los alimentos

Las enfermedades producidas al consumir alimentos que no tiene un trato correcto son los que ocasionan síntomas como de diarrea p enfermedades graves como fiebre tifoidea o hepatitis, los más expuestos a estos síntomas son los niños y personas de la tercera edad, como también personas en estado de gestación ya que estas personas tienen un sistema inmune débil (CDC, 2021).

2.2.6.2 Qué son los POES

La sigla POES hace referencia a todos los Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento donde esta detallado como, cuando y con qué regularidad se debe limpiar y desinfectar de igual manera debe utilizar registros para saber con qué frecuencia se limpia y desinfecta el establecimiento que manipula, procesa o expende alimentos, los POES llegan a estar escritos de los procedimientos que se usaran para dar mantenimiento al equipo y así tener óptimas condiciones sanitarias que son para la producción de alimentos y así formando parte de una regla de seguridad alimentaria (Farm, 2020).

2.2.6.3 Reglas para la preparación de alimentos

- Elegir alimentos que son tratados con normas de higiene.
- Los alimentos deben ser cocinados correctamente.
- No guardar ni mezclar alimentos cocinados con los alimentos crudos.
- Lavarse las manos antes y después de cada preparación.
- Limpiar y desinfectar las mesas y lugares donde se apoyan los ingredientes.
- Guardar correctamente los alimentos evitando roedores e insectos.
- Uñas limpias y cortas.
- Usar utensilios desinfectados.
- Mantener cabello tomado o con cofia.

2.2.6.4 Infección Alimentaria

Es conocido como infección cuando el microorganismo infeccioso invade el sistema de una persona o animal, en el caso de infección alimentaria estas son causadas por virus y los síntomas más comunes llegan a ser: fiebre y nauseas (Benton, 2017).

Intoxicación alimentaria: Se da cuando se ingiere comida contaminada, descompuesta o que no haya sido tratada con estándares de calidad.

Contagio indirecto: Se da cuando las bacterias de un producto, ingrediente o preparación pasan a otros a través del aire o también con cualquier utensilio de cocina y los roedores e insectos son los principales causantes de este contagio.

2.2.6.5 Importancia de la Manipulación de Alimentos

El correcto trato que se da cuando se manipula los alimentos desde que estos son elaborados hasta que llegan a ser consumidos, todo esto tiene que ver con la salud de quienes consumen. Esta

llega a notarse a veces con la falta de experiencia en manipular alimentos y así la producción de enfermedades que son transmitidas por motivos de una mala cocción de alimentos , también la refrigeración y por congelar y descongelar los productos, para evitar problemas se debe tener una correcta higiene al momento de manipular ingredientes, principalmente se deben tomar medidas preventivas para evitar la contaminación y medidas de conservación de los alimentos evitando enfermedades que son originadas por los alimentos (Salud, 1993).

2.2.6.6 La Contaminación de los Alimentos

Los alimentos contaminados son los que llevan bacterias, virus que pueden de provocar enfermedades a personas que consumen productos mal tratados, por lo que un ingrediente contaminado no es igual a uno deteriorado cuando un alimento deteriorado se puede dar cuenta por su olor, sabor. La contaminación no se puede visualizar a menos que se tenga un microscopio (Sanz, 2017).

Un alimento que está contaminado puede verse normal, por lo que a veces cometemos errores que está en estado y no contaminado por lo que creemos poder consumir, pero está lleno de bacterias (Larrosa, 2021).

Un alimento puede estar:

- Se llega a apreciar cuando un alimento está deteriorado y contaminado.
- Se llega a apreciar un alimento deteriorado y no contaminado.
- No se puede apreciar cuando un alimento está contaminado y no deteriorado.

2.2.6.7 Enfermedades transmitidas por los alimentos

Las enfermedades que son causadas por alimentos llegando a sufrir las personas en su salud por comer alimentos que han sido mal procesados, alimentos contaminados o que hayan sido expuestos a roedores etc. Se llegan a presentar con síntomas de diarrea, náusea, vómito, fiebre y hasta dolores abdominales, gran parte de las enfermedades son por causas de una persona o un animal (Benton, 2017).

2.2.6.8 Conservación de los Alimentos

Gran parte de los alimentos podemos clasificarlos entre corta, larga, y mediana duración por lo que es útil saber y separar los alimentos que puedes echarse a perder (Benton, 2017).

- Los de corta duración son lo que puedes durar hasta 48hrs después de ser abiertos sin refrigerar esto pasa más con la sección de los lácteos y derivados.

- Los de mediana duración son lo que se pueden conservar de días hasta un límite de meses esto va más para las semiconservas y hortalizas etc.
- Los de larga duración pueden conservarse por años cuando estos tienen un correcto ambiente de conservación.

Desde la parte de higiene en la preparación del alimento:

- Se debe usar alimentos en perfectas condiciones.
- El manipulador debe tener las manos limpias y desinfectadas.
- Los equipos de cocina y los utensilios deben estar limpios y desinfectados.
- Aplicar técnicas de higiene para un correcto uso y preparación de los alimentos.

Tabla 1 Métodos de conservación de alimentos en frío

Método	Tipo de Alimento	Temperatura	Tiempo de Exposición
Refrigeración	Carnes y Aves	0-4°C	2 días
Refrigeración	Pescado	0-3°C	1 día
Refrigeración	Frutas y Verduras	7-10°C	5 a 7 días
Refrigeración	Lácteos	0-8°C	5 días
Refrigeración	Productos Cocinados	0-8°C	1 a 3 días
Refrigeración	Huevos	2-4° C	2 a 3 semanas
Congelación	Frutas	-0,9 a 2,7°C	Hasta 10 meses
Congelación	Lácteos	-0,5°C	Hasta 8 meses
Congelación	Verduras	-0,8 a 2,8°C	Hasta 10 meses
Congelación	Carnes y Aves	-1.7 a 2,2°c	Hasta 12 meses

Fuente: Mendieta H (2022).

2.2.6.8 Almacenamiento

Ilustración 5 Almacenamiento de productos

CUÁNDO Y CÓMO		LA CARNE AGUANTA TRES DÍAS COCINADA. EL PESCADO, APENAS UNO. PISTAS PARA RECICLAR.				
Alimentos cocinados	Durabilidad en el frío	Ubicación en la nevera	Ración por persona	¿Es posible congelarlo?	¿En qué puede transformarse?	Antelación con la que puede comprarse
Huevos cocidos	1 semana	Baldas superiores	1 o 2	No	Ensalada, ensaladilla, huevos rellenos, sopas, rellenos varios	Frescos duran un par de semanas
Pescado	1 día	Baldas superiores	200-250 g	Sí	Croquetas, ensaladas, cremas, arroces, rellenos	Mismo día o anterior
Conservas	De 4 a 5 días	Puerta	–	–	Acompañamientos	Indefinida
Guisos	De 3 a 4 días	Baldas superiores	100-150 g	Mejor no	Empanadillas, croquetas, canelones	1 o 2 días
Turroneos y dulces	De 15 a 18 meses	Mejor fuera, en un lugar fresco, seco y oscuro	80-100 g	Sí	Helados, cremas, flanes, brioches, mousse, bizcochos, pudins	Varios meses
Tartas caseras	De 3 a 5 días	Balda central	1 porción	Mejor no	Como postre	Depende de los ingredientes
Ensaladas	Alliñada, en el mismo día	Balda central	150-200 g	No	No recomendable reutilizar en otras elaboraciones	1 o 2 días
Asados	De 3 a 4 días	Balda central	150-200 g	Sí	Empanadillas, canelones, croquetas	1 o 2 días
Mariscos	2 días	Balda superior	–	Sí	Cremas, croquetas, arroz caldoso	Mismo día o anterior
Verduras	De 3 a 4 días	Balda inferior	150-200 g	–	Sopas, purés, tortilla de verduras	3 o 4 días
Vinos y cava	Con un tapón de vacío, bastante. Si no, de 1 a 3 días el cava, de 3 a 5 los vinos blancos y de 5 a 7 los tintos. ¿Lo mejor? Al momento	En la puerta, en vertical	1 botella por cada 3 comensales	No	Elaboración de salsas, consomés, reducciones, guisos, asados	Varios meses
Embutidos	De 3 a 5 días. Seco, varios meses. Cocido, una semana	Baldas centrales	100 g	Sí	Tabla de embutidos con pan con tomate, fritos variados	2 o 3 días
Arroz	De 4 a 6 días	Baldas superiores	75 g	Seco sí, caldoso no	Pimientos rellenos de arroz, como guarnición, ensalada de arroz	Indefinida
Pan	Mejor fuera	Mejor en el congelador	50 g	Sí, varios meses	Fondue, migas, flanes, torrijas, sopa de ajo	Del día
Pasta	De 3 a 5 días. Recomendable consumir recién cocinada	Baldas superiores	80-100 g	No es recomendable.	Ensalada de pasta, pasta con salsa	Cruda, respetando fecha de caducidad. Cocida, dos días

Los alimentos cocinados deben guardarse siempre en recipientes estancos de plástico o cristal, manteniéndolos cubiertos, si es el caso, con su propio caldo. Siempre mejor en las baldas superiores o centrales, menos frías que las inferiores. La puerta es la zona con menor temperatura, ya que se abre frecuentemente.
Fuente: Hotel gastronómico Ca l'Arpa de Banyoles, Girona (recomendado por Guía Michelin).

Fuente: FDA Recopilado por: Mendieta H (2022).

Cuando la persona encargada de almacenar los alimentos, ingredientes etc., esta persona debe guardar los productos en las secciones que corresponden a cada uno. Los productos que se deben congelar lo deben hacer en cámaras de congelamiento (Benton, 2017).

Los lugares en los que se dedican a almacenar productos elaborados también productos frescos deberían cumplir con dichas reglas:

- Tienen que ser construidos con materiales de fácil limpieza y desinfección.
- Estos deben tener un espacio de 15 cm por encima del suelo.
- No pasarse con la capacidad de almacenar los productos.

- Llevar un registro de las temperaturas que genera cada lugar de almacenamiento y refrigeración.
- Evitar dejar las puertas de los cuartos de refrigeración abiertas.
- Todos los productos deben salir como van entrando, primero en entrar y primero en salir.
- Los alimentos no deben ser almacenados en lugares cerca de baños, como también en lugares de aseo y vestidores (Peñaherra, 2010).

2.2.6.9 Criterios para recepción de alimentos

Ilustración 6 Conservación en refrigeración

Fuente: FDA

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	REFRIGERACIÓN	CONGELADOR
HUEVOS FRESCOS, CON CÁSCARA	4 a 5 semanas	No congelar
YEMAS Y CLARAS CRUDAS	2 a 4 días	1 año
BISTECES [cerdo, res, ternera o cordero]	3 a 5 días	12 meses
INTERIORES (lengua, riñones, hígado, corazón, tripas)	1 a 2 días	3 a 4 meses
POLLO O PAVO, PIEZAS	1 a 2 días	9 meses
PESCADOS MAGROS	1 a 2 días	6 meses
PESCADOS GRASOS	1 a 2 días	2 a 3 meses
CAMARONES, OSTIONES, LANGOSTA Y CALAMARES	frescos 1 a 2 días	3 a 6 meses
SOPAS Y GUIZOS. Con verduras o carne de res y mezclas de estos alimentos	3 a 4 días	2 a 3 meses
JAMÓN [bien cocido, rebanadas]	3 a 4 días	1 a 2 meses

Fuente: Sistema Universitario Texas

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL	REFRIGERACIÓN	OBSERVACIONES
BRÓCOLI, LECHUGAS Y HOJAS VERDES	Hasta cinco días en la bandeja de vegetales	Guardarlos sin lavar en bolsas resellables. No congelar
CEBOLLAS Y PAPAS	No refrigerar	Guardar a temperatura en un lugar seco y fresco
TOMATES	Refrigerar cuando esté maduro, hasta por tres días	Madurarlos a temperatura ambiente, después puede refrigerarse
MELÓN Y SANDÍA	Hasta cuatro días, en rebanadas	Cubrir las rebanadas con papel film y en recipientes herméticos

CityLife

revistacitylife.com

Fuente: sistema universitario Texas- FDA. Recopilado por Homero M

Temperaturas de recepción:

- Carne fresca de res o de cerdo su temperatura ideal 5°C.
- Pollos temperatura de refrigeración es de -2°C a 2°C.
- Productos lácteos y derivados 0°C a 5°.
- Verduras y carnes congeladas menor o igual a -18°C (Peñaherra, 2010).

1. Todos los alimentos que se reciben deben tener un lugar para la recepción por lo que esta debe estar limpia y desinfectada (Aizea, 2018).

2. Los proveedores deben tener un recorrido sin tener contacto con lugares donde se están haciendo las elaboraciones (Aizea, 2018).

3. los productos deben ser revisados por la persona encargada:

- En el caso de las carnes estas no deben tener parásitos y la carne debe estar firme.
- Las frutas deben tener un color perfecto y no deben mostrar golpes.
- Los alimentos secos o enlatados estas no deben mostrar envases abiertos, con fisuras o golpes (Aizea, 2018).

4. Siempre se debe verificar la fecha de caducidad.

5. Comprobar la temperatura de recepción para ello el uso de un termómetro.

2.2.6.10 Criterios para la elaboración de alimentos

El ser humano es el principal contaminante cuando prepara alimentos por eso se debe tener un cuidado especial al momento de manipular:

Se deben lavar las manos con agua tibia y luego desinfectarse esto debe hacerse antes y después de cada que se entre en contacto con los alimentos: (Peñaherra, 2010)

- Debe lavarse las manos cuando va al baño, cuando fuma etc.
- Si se está en contacto con alimentos crudos se debe lavar las manos para poder entrar en contacto con otros alimentos.
- Con las heridas se debe vendar la herida para evitar contacto con los ingredientes.
- De igual manera cuando se está en contacto con animales.

Las frutas se deben de desinfectar porque a veces estas son regadas con aguas que no son adecuadas porque se es recomendable limpiar, lavar y desinfectar.

También es necesario hervir el agua bien sea para tomar o para hacer hielos, se debe mantener en el fuego por lo mínimo 10 minutos después que empezó a hervir (Peñaherra, 2010).

Se debe cocinar perfectamente las carnes como pollo, res, cerdo, por lo general están contaminadas, los gérmenes mueren cuando la temperatura sobrepasa los 70°C en adelante (Peñaherra, 2010).

Un alimento que haya sido cocinado perfectamente con las temperaturas no debe tener contacto con productos cocinados ya que eso es perfecto para la proliferación de bacterias (Peñaherra, 2010).

2.2.6.11 Control de Temperaturas

La falencia de control de temperaturas de almacenamiento y también las temperaturas de los alimentos cocidos son los factores más comunes para la proliferación de bacterias, por eso se debe tener un correcto control de temperaturas que sobrepase 70°C con ese control de temperatura las bacterias no pueden proliferar, desde que se recibe la materia prima hasta que se elabora y se sirve se debe tener la temperatura correcta (Peñaherra, 2010).

Tanto, así como los equipos que son de refrigeración y los equipos de son para cocinar deben tener un termómetro esto estará registrado la temperatura para que la persona que este a carga tenga conocimiento de lo que pasa (Peñaherra, 2010).

Se debe considera ciertas recomendaciones para tener un correcto control de temperaturas dentro de un restaurante:

- Controlar las temperaturas de almacenamiento.
- Revisar las temperaturas de refrigeración.
- Revisar las temperaturas de congelación.
- Controlar las temperaturas de equipos de cocción.
- Los productos que necesiten de refrigeración se deben guardar a una temperatura de 5°C
- Los alimentos que estén congelados deben hacerlos entre los -12°C y -18°C.

2.2.7 Factor de riesgo en procesos culinarios

Los factores de riesgo que son por consumir alimentos mal tratados son:

- Contaminación por bacterias, virus, parásitos.
- Contaminación provocada por pesticidas, medicamentos, insectos y roedores.
- Cuando ingiere productos tóxicos (Alfredo Martin Artacho, 2007).

En todo esto podemos encontrar problemas y riesgos dentro de un espacio de cocina (Alfredo Martin Artacho, 2007).

- La presencia de bacterias, gérmenes como también otros contaminantes en materias primas, productos de elaboración o cocidos etc.
- La presencia de parásitos en los alimentos.
- También la contaminación por productos de limpieza.

2.2.8 Tipos de contaminación

2.2.8.1 Definición

Es una bacteria presente en los alimentos justo el momento de ser consumida, esta puede ser a causa de los procesos realizados en los cultivos como también en la cría de animales, como también la contaminación de los equipos de cocina que no son desinfectados o equipos que esta destinados a la elaboración de alimentos (Peñaherra, 2010).

2.2.8.2 Contaminación Biológica

Se da por la presencia de gérmenes, microorganismos que afecten y ayuden a la proliferación de bacterias, se dice que mayormente es por la falta de experiencia a cerca del manipulador de alimentos (Peñaherra, 2010).

2.2.8.3 Contaminación Química

Este tipo de contaminación se da porque a veces la comida entra en contacto con sustancias químicas, tanto puedes ser por desinfectantes, antibióticos, aditivos en fin (Peñaherra, 2010).

2.2.8.4 Contaminación Física

Este tipo de contaminación se da por la presencia de uñas, pestañas, madera, vidrio ETC (Peñaherra, 2010).

2.2.8.5 Contaminación Cruzada

Se da cuando la persona no se lava las manos, tampoco limpia los utensilios de cocina, o a veces alimentos crudos con alimentos que están listo para ser consumidos (Peñaherra, 2010).

La Contaminación Cruzada Directa : Este tipo de contaminación se da cuando un alimento que está contaminado entra en contacto con un alimento que no, esto se produce cuando se llegan a mezclar alimentos cocinados con alimentos crudos que no requieren luego de una cocción (Peñaherra, 2010).

La Contaminación Cruzada Indirecta: La contaminación cruzada indirecta es cuando un alimento contaminado a otro se da atreves de las manos, utensilios mesas y tablas de cortar, se da

cuando un cortamos en una tabla un producto crudo y con la misma tabla usamos para cortar un producto cocinado (Peñaherra, 2010).

2.2.9 Manual de control de procesos

Es una herramienta que ayuda a quien esté haciendo uso, tiene una serie de actividades que son enfocadas a tener una mejor organización dentro de una cocina, fácil de interpretar y también ayuda a tener un servicio de calidad a los clientes, teniendo alternativas para mejorar la satisfacción de los clientes (Llanos, 2017).

2.2.10 Diseño y equipamiento

Llamamos espacio de cocina de un hotel o restaurante, que es creada para preparar alimentos, la cocina en un lugar de mucho movimiento, con personal especializados en varias áreas y sin contar las largas horas de trabajo y estar sometido a mucha presión (Garces, 1999).

En el área de cocina se manejan insumos, mientras sean usados correctamente generaras mejores ingresos, en la cocina esta debe manejarse con una materia prima de calidad, con precios accesibles teniendo en cuenta la distribución debe ser diferente, el platillo debe salir limpio y con buena calidad para así tener la satisfacción del cliente (Garces, 1999).

2.2.10.1 Las características con las que debe de contar el espacio de cocina son:

Iluminación: Con una buena visibilidad ayudando a un desarrollo óptimo de los trabajos en el área de cocina. Es necesario que la luz sea fuerte y no dejar espacios con sombras que pueden ser un problema al momento de elaborar preparaciones (Garces, 1999).

Extracción-ventilación: Para esto es necesario tener extractores de humo que ayudan a la liberación de humos producidos en la cocina y con una buena ventilación que ayudara dentro del área de cocina (Garces, 1999).

Instalaciones de agua: Es necesario que haya varias fuentes de agua dentro de la cocina con agua caliente y fría (Garces, 1999).

Paredes y techos: Las paredes deben ser con material no poroso esto ayudara a la limpieza que sea más fácil y rápida. (Garces, 1999).

Aire acondicionado: Es impórtate tener ventilación que ayude a mejor la temperatura de la cocina ya que esta puede superar los 40°C, con una buena ventilación se asegura que el personal de trabajo rinda, sin ventilación la vida útil de los alimentos llega a reducirse (Garces, 1999).

brindara, las reglas de calidad por parte de los productores y el servicio, como también la disponibilidad que los productores ofrecen, teniendo en cuenta los costos y tener un control adecuado de los menús y sus procesos (Zárate, 2015).

2.2.14.2 Objetivos de la Planificación de Menús

Los menús tienen varios objetivos de acuerdo con el tipo de servicio (Zárate, 2015).

- Satisfacer por completo a los clientes.
- Mantener dentro del presupuesto.
- Establecer diversos pasos para la realización del servicio como: compra, estándares de producción, número para cuantas personas es la realización etc.

2.2.14.3 Menú Cíclico Verdadero

Este menú es una serie de menús que se van repitiendo de manera regular, este tipo de menú tiene una duración dependiendo el chef puede ser tan pronto que se repita sin que se canse el comensal (Larrosa, 2021).

2.2.14.4 Que es un menú cíclico

Es la elaboración de un menú durante un tiempo, con esto ayudara a que tanto las proteínas no sean las mismas si no se dé una sola vez a la semana, variando el valor nutricional, estos van rotando y son planificado por los días de la semana y también por periodos pre establecidos (Larrosa, 2021).

2.2.14.5 Menú Cíclico a Saltos

En este menú se ofrece de una manera regular con cuidado de no repetir ninguno el mismo día de la semana por eso es conveniente que la duración de este menú no sea repetitiva con los demás días de la semana (Aguilar, 2014).

2.2.14.6 Menú Cíclico Partido

Quiere decir que es un menú variado, pero con la diferencia que los comensales no dejen de recibir sus desayunos habituales que ingieren con normalidad (Hernandez A. J., 2015).

2.2.14.7 Menú Cíclico al Azar

Para este menú trata de que es una serie de menús no programados si la duración del menú es de 20 días este menú no será enumerado del 1 hasta el 20 por lo que se ofrecerá para un menú en cualquier día del ciclo de duración del menú. Cada menú estará enumerado por una letra del alfabeto y cuando se requiera un menú se escogerá al azar (Aguilar, 2014).

2.2.14.8 Ventajas del Menú Cíclico

- Tiene un gran numero donde variaran las preparaciones.
- Genera un mayor de controlar los costos.
- Con el menú cíclico se puede variar por temporada.
- Facilita la preparación del personal en el área de cocina.
- Ayuda a aprovechar más los desperdicios.

2.2.14.9 Desventajas del Menú Cíclico

- Si el menú está mal diseñado generara que el menú sea un poco aburrido para los comensales
- Quien elabore el menú debe tener experiencia en ámbitos gastronómicos.

2.2.15 Los macronutrientes

Son nutrientes que llegan a cumplir funciones energéticas esto dado que la mayoría de nutrientes se debe implementar en las comidas diarias así ayudando a brindar la mayor parte de energía al cuerpo (varios, 2003).

2.2.16 Definición de carbohidratos

Los carbohidratos son la mayor fuente de energía principal para la dieta de una persona, los carbohidratos son consumidos por latinoamericanos, africanos etc., estos podemos encontrar en forma de almidones, diversos azucares estos están divididos en tres grupos:

- Los monosacáridos: glucosa, fructosa, galactosa.
- Los disacáridos podemos encontrar en la sacarosa, en lactosa y también la maltosa.
- Los polisacáridos podemos encontrar en almidones, glucógeno (son de origen animal), celulosa (Salud, 1993).

2.2.17 Las grasas

Son nutrientes que están presentes en los alimentos que son ingeridos, son de ayuda para producir tejidos, nervios, hormonas etc. Las grasas pueden causar problemas a la salud se dice que si se consume grasa más de lo que el cuerpo necesita esta se acumulada por lo que el cuerpo empieza a notarse una leve subida de peso. Las grasas también ayudan a dar sabor a los alimentos y que a la vez contiene un mayor contenido de calorías (Benton, 2017).

2.2.17.1 Grasas Insaturadas

Las grasas insaturadas son grasas saludables para el cuerpo humano, por lo que la ingesta de estas grasas es óptima y no perjudican a la salud, estas grasas son:

- Mono insaturadas: Estas grasas están presentes en aguacates, aceites de oliva, maní.
- Poliinsaturadas: este tipo de grasa está presente en los de aceites vegetales.
- Ácidos grasos omega: estos están presentes en pescados, bacalao, Salmon en fin (Benton, 2017).

2.2.17.2 Grasas saturadas

Estas grasas están presentes en productos que son de origen animal, como las mantecas, también en los quesos y en la leche, estas grasas cuando son ingeridas en exceso estas aumentan el colesterol porque lo es perjudicial para la salud ingerir en exceso este tipo de grasa (Benton, 2017).

2.2.17.3 Grasas Trans

Por otro lado, las grasas trans son grasas dañinas para la salud del consumidor estas puedes producir enfermedades del corazón como también pueden aumentar el colesterol, estas podemos encontrar con comidas chatarras, margarinas, este tipo de grasa permanece en un estado sólido cuando son expuestos a altas temperaturas estas se forman en estado líquido (Benton, 2017).

Tabla 2 Cuadro de calorías de consumo alimenticio de un niño

Edad	Calorías
Bebe 1 año	900 calorías por día
Niños de 2 a 3 años	1000 calorías por día
Niños de 4 a 8 años	1200-1400 calorías por día
Niños de 9 a 13 años	1400-1600 calorías por día
Niños de 14 años o mas	1800-2200 calorías por día

Fuente: Guiainfantil.com Recopilado por: Mendieta H (2022).

CAPITULO III

3.1 Metodología de investigación

La metodología dice ser la ciencia que ayuda a dirigir un proceso de forma eficaz, así llegando a alcanzar resultados esperados, esto provee a la persona que investiga una serie de conceptos que permiten tener una investigación eficiente en todos los procesos, esto ayuda a obtener procesos prácticos, teóricos con resultados excelentes (Cortez M. , 2004).

3.1.1 Tipos de investigación

Los tipos de investigación pueden llegar a ser de diferentes enfoques, modalidades, que podemos usar para iniciar con una investigación, los diferentes tipos de investigación puede tiene un propósito de ayudarnos a descubrir y describir eventos, investigaciones etc. (Arias, 2020).

3.1.1.1 Investigación aplicada

La investigación aplicada ayuda a dar soluciones a posibles problemas que se pueden presentar en la sociedad y también en el sector laboral, esto ayudara a generar nuevos conocimientos mediante investigación y también tomando en cuenta que se ocupara un procesos entre la teoría y el producto, dado como resultado (Se aplicara una guía de procesos culinarios aplicados en un menú cíclico de 4 tiempos con productos locales) esto ayudara al personal de donde se está aplicando dicha guía en conocimiento de procesos en cocinas etc. (Lozada, 2014).

3.2. Tipos de investigación según su profundidad del objetivo del estudio

En este apartado se darán a conocer los tipos de investigación referente al estudio exploratorio.

3.2.1 Investigación exploratoria

Una investigación exploratoria es un estudio que se hace para explorar un entorno, algún problema o un servicio como también la posibilidad de un producto, no trata de una investigación que nos de datos exactos sobre el tipo de estudio que se ha logrado realizar, esto nos ayudara a dar una primera exploración no exacta ya que no se tiene informes que se hayan realizado anteriormente y que se puedan basar en ellos, este tipo de investigación se debe partir desde cero teniendo una primera aproximación que servirá para tener claro el tipo de estudio que se ha realizado y así tener información (Montoro, 2018).

3.2.2 Tipos de investigación según datos empleados

En el siguiente apartado se dará a conocer los tipos de investigación se aplica para mejorar la comprensión del estudio, especialmente cuando se debe realizar un proceso de recolección de datos.

3.2.2.1 Investigación Cuantitativa

La investigación cuantitativa es la que nos permite analizar datos de forma numérica que estas hayan sido preestablecidas, con esta investigación nos ayuda a la interpretación de resultados correspondientes con enfoques numéricos y estadístico (Montoro, 2018).

3.2.2.2 Investigación cualitativa

Investigación cualitativa trata de investigar sin mediciones numéricas por lo que estas son representadas estadísticamente, basándose en las preguntas de investigación en todo el proceso, esta investigación estará presentado e interpretado por gráficos, tablas (Cortez M. , 2004).

3.2.3 Investigación por su temporalidad

En este apartado se dará a conocer la temporalidad de puesta en marcha de la guía de cocina en el actual campo de acción.

3.2.3.1 Investigación longitudinal

Esta investigación se caracteriza observa el lugar donde se está haciendo el proceso de investigación por el tiempo que dure la investigación con el objetivo de poder observar si existen cambios en los problemas encontrado (Hernandez R. , 2012).

3.3 Enfoque de investigación.

Quiere dar a conocer el estudio y como es su clasificación como es: el método cuantitativo, cualitativa o método mixto; así abarcan el proceso de investigación en todas sus etapas: desde que se llega a definir el tema y se empieza a la elaboración del planteamiento del problema, y así desarrollando la teoría, y a la vez definir las estrategias de la metodología y también la recolección, análisis e interpretación de los datos (Cortez M. , 2004).

3.3.1 Método mixto

En este tipo de enfoque usamos las técnicas de cada método, pero por separado, hacemos entrevistas, realizamos entrevistas y así se podrá saber las opiniones del tema en cuestión, con las encuestas realizadas se puede llegar a ser útiles para hacer valoraciones numéricas, con fin de formular hipótesis que ayuden a confirmar procesos para obtener resultados precisos (Cortez M. , 2004).

3.3.2 Muestreo

Este tipo de investigación se apoya del muestreo como una serie de herramientas acerca de la investigación y su propósito principal es que llegue a establecer parte de los individuos que se debe estudiar (Avila, 2019).

3.3.2.1 Muestreo por cuotas

Este tipo de muestreo donde se trata de formar grupos con características que la persona quien está haciendo el muestreo necesite, siendo esto un método rápido, útil en búsquedas de opinión que la persona que está aplicando este muestreo con personas que cumplan los requisitos deseados(Avila, 2019).

3.3.3 Métodos de investigación

Los métodos de investigaciones es el conjunto que se va a aplicar para poder conocer un problema y así poder generar nuevas instrucciones o conocimiento en lo que se va a aplicar (Castillo, 2020).

3.3.3.1 Método deductivo

En este método busca establecer una hipótesis que son basadas en el documento redactado de forma empírica (Arias, 2020).

3.3.3.2 Método analítico

Este método es útil cuando se ejecutan trabajos de investigación ya que esta consiste en estudiar y verificar la obtención de material que sea de utilidad para la investigación (Arias, 2020).

3.4 Técnicas de investigación de campo

Las técnicas de investigación de campo tienen como objetivo recolectar, analizar datos que serán de importancia para obtener información del cual se está investigando (Arias, 2020).

3.4.1 Entrevista

La entrevista es una manera de hacer un interrogatorio, esta caracterizado por realizarse cara a cara con la finalidad de obtener información relacionados con el problema que se está haciendo la investigación y también debe ser detallada por lo que siempre las pregunta deben ser abiertas y no se debe juzgar las respuestas de los entrevistados (Orozco, 2006).

3.4.2 Encuestas

La información que se obtiene mediante las encuestas son datos estandarizados mediante un pequeño cuestionario de preguntas que reflejen la realidad por parte de los encuestado ya siendo datos exactos (Orozco, 2006).

3.4.2.1 Encuesta cerrada

Este tipo de encuesta se realizan de con una sola alternativa de respuesta que estas pueden ser: de acuerdo, en desacuerdo, si, no (Orozco, 2006).

3.5 Técnicas de laboratorio

En el presente espacio se dará a conocer las técnicas a utilizar como bitácoras, base de datos, hoja de ruta y hoja de costos con el fin de estandarizar las propuestas.

3.5.1 Hoja de ruta

Las hojas de ruta es una serie de instrucciones que se va describiendo de forma ordenada los pasos para la realización de una elaboración, dicha hoja de ruta está compuesta por el nombre del plato, el gramaje de la preparación, e ingredientes.

3.5.2 Bitácora

Una bitácora es un registro que se lleva con anotaciones de un trabajo esto va recopilando datos importantes donde se puede generar cambios hasta que después de varios intentos una sea la correcta con datos correctos (Del Moral, 2020).

3.5.3 Ficha de costos

Es una ficha donde están valores por gramajes, pesos etc., esto ayuda a sacar el valor del plato o preparación que se está elaborando.

3.5.4 Base de datos

Es un documento donde nos proporciona valores que son reales este documento está separado por secciones uno para carnes, lácteos. Verduras, hortalizas etc. Así llegando a ser más fácil de entender y buscar datos que en ese momento se pueda requerir.

3.6 Instrumentos

En este método usa quien está investigando para recolectar información mediante pruebas, encuestas etc. (Gonzales, 2020).

3.6.1 Encuesta cerrada

Este tipo de encuesta se realiza a la persona a quien se va a encuestar con preguntas de elección cerrada, si/no, satisfecho/insatisfecho, este tipo de encuesta está dirigido al personal de la fundación mensajeros de la paz.

CAPÍTULO IV

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

En la fundación benéfica mensajeros de la paz ubicado en el cantón santa Isabel, se llegó a elaborar una guía de procesos culinarios aplicando en un menú de 4 tiempos dado esto nos basamos en los productos locales y los mismo que son cosechados en dicha fundación, por lo que se procedió a hacer una investigación en busca del problema que presenta dentro de cocina por lo que se pudo apreciar que los cocineros son empíricos cocinan para el día a día y también se logró entrevistar y observar las falencias que tiene la fundación así teniendo una perspectiva mayor del problema, para después dar solución a los problemas dados.

Se elaboró una guía de procesos con contenidos divididos en 3 etapas esto ayudara a que el personal tenga claridad de ciertos procesos que puede hacer dentro de una cocina, almacenamiento, residuos y en primeros auxilios. Teniendo en cuenta todas las falencias elaboramos el marco teórico basándonos en los problemas que se dieron en la fundación y que también nos ayudó a la creación de dicha guía esto será un material de apoyo para para los mismos, que responderá dudas con los contenidos claros y de manera que el lector o quien haga uso pueda entender lo que se trata.

Dicho esto, el personal califico los parámetros que contiene la guía, teniendo contenidos claros y algo que no sean aburridos porque lo que el personal acepto de la mejor manera esta guía dando esto por los contenidos de la misma siendo de ayuda para personas nuevas que llegasen a trabajar o laborar eventualmente siendo de ayuda para un mejor procesos, técnicas y conocimientos para tanto del personal o el grupo favorecido, siempre y cuando haciendo uso de la guía correctamente.

Los menús que se llegaron a elaborar es un menú de cuatro tiempos con los 5 días de la semana y creando los menús con los productos que son donados por terceras personas teniendo esto en cuenta los menús deben ser balanceados ya que los que van a consumir los platos serán los niños y también el personal por lo que es una buena opción variar de proteínas así el menú no sea aburrido y tendrá una buena acogida por parte de los niños, los menús están elaborados de 4 tiempos por lo que cada propuesta que fue degustada por las personas llevo a tener una gran aceptabilidad por todos siendo esto que tanto como la guía la degustación y los menús que se dieron a conocer fueron calificados por la coordinadora dejando un grado de satisfacción muy bueno.

CAPÍTULO V

5.1 PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

Guía de producción culinaria, aplicado en 5 menús cíclicos con productos de la huerta de la fundación mensajeros de la paz, se llegó a realizar una investigación de campo en el cual evidenciamos falencias la más importante dentro del área de cocina que por falta de conocimientos en esta área las cocineras siendo empíricas no tienen un correcto orden en el ámbito de la cocina.

Dicho esto tomamos la decisión de crear un diseño de guía de procesos culinarios en la cual esta tendrá datos que servirán de ayuda para el personal de cocina, esta guía se aplicó en 5 menús cíclicos del cual se tomó una preparación de cada menú para la degustación junto al personal de cocina y la coordinadora, al momento de la degustación se les explico poco a poco el contenido de la guía y también se les dio a conocer los menús que fueron realizados , luego de la degustación el personas quedaron satisfechos con la guía, los menús y con la degustación.

Ilustración 5 Guía de producción culinaria



1.2 Cuando lavarse las manos

Es importante que se lave las manos durante los momentos clave cuando los microbios se pueden propagar. En la cocina, algunos de estos momentos clave son:

- Antes, durante y después de preparar cualquier alimento.
- Después de manipular carne, aves, pescado o huevos crudos.
- Antes y después de usar guantes, para evitar que se propaguen microbios a la comida y las manos.
- Antes de comer.
- Después de tocar la basura.
- Después de limpiar los mesones con un trapo, u otras superficies con sustancias químicas.
- Después de tocar a las mascotas o manipular sus alimentos o guineas.
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Secarse las manos con una toalla limpia o al aire.



1.3 Uniforme de personal

La ropa de calle se contamina con frecuencia con polvo, humos y químicos que pueden pasar a los alimentos, por lo que el manipulador de alimentos ha de utilizar en su trabajo una vestimenta adecuada y exclusiva para los labores de manipulación.



Uniformes - Cada miembro del equipo debe usar un uniforme limpio y solo colocárselo al llegar al lugar de trabajo.

Delantales - Es necesario contar con un delantal diferente para cada estación de trabajo (por ejemplo, uno para mariscos y otro para vegetales).

Guantes - Se deben usar diferentes guantes desechables para manipular diferentes tipos de alimentos y para manipular alimentos crudos o cocidos.

Calzado - Deben cubrir el pie por completo y ser antideslizantes.

1.4 Comportamientos en cocina

Comportamientos que pueden contaminar los alimentos



- ❌ Tocarse la cabeza
- ❌ Frotarse los dedos por el cuello
- ❌ Frotarse o sacarse la nariz
- ❌ Frotarse una oreja
- ❌ Sacarse un grano o otro tipo de objeto
- ❌ Usar un uniforme sucio
- ❌ Toser o estornudar en la mano
- ❌ Tocar el interior del establecimiento

Evitar	Intentar
Estornudar sobre la comida	Mantener uñas cortas y limpias
Roscar tu cuerpo al cocinar o servir	Lavar las manos con frecuencia
Frotar cara o nariz	Trabajar sobre superficies limpias
Introducir dedos en nariz y oídos	Usar tablas y cuchillos para alimentos crudos y cocidos

1.5 Almacenamiento y temperaturas de los alimentos

Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas

70°C - Un cocido adecuado (más de 70°) garantiza un alimento seguro y sano.

60°C - **ZONA DE PELIGRO** Alimentos con riesgo de contaminación.

5°C - Un refrigeramiento adecuado (por debajo de 5°) reduce el crecimiento y la multiplicación de los microbios.



No descongeles alimentos a temperatura ambiente.
 Mantén los alimentos bien cubiertos (entre 40-50°C).
 Refrigerar el más pronto posible los alimentos cocinados y los pescados (preferiblemente debajo 5°C).
 No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

El almacenamiento adecuado es un punto de control para evitar la contaminación y la multiplicación de bacterias en los alimentos. El almacenamiento inmediato permite evitar cualquier tipo de contaminación o alteración de los alimentos, así como también extender su vida útil del producto. Al almacenar los productos se seleccionan y ordenan por categorías, por fechas de ingreso etiquetando a los alimentos. Mantén la temperatura de tu refrigerador por debajo de 40 grados y el congelador por debajo de cero. Envasa la carne de forma segura para evitar el goteo sobre otros alimentos. Usa los alimentos enlatados antes de las fechas de vencimiento.

CARACTERÍSTICAS DE LAS CARNES EN ESTADO Y MAL ESTADO

TIPO DE CARNE	CARACTERÍSTICAS CARNE FRESCA	TEMPERATURAS (hacia / desde)		CARACTERÍSTICAS CARNE EN MAL ESTADO
		hacia	desde	
Carne de vaca	Debe ser rojo vivo o oscuro no debe estar rosa o rojo claro ni tener ni olor ni sabor.	5°C	-18°C	Color rosado oscuro, azul o blanco.
Carne de cerdo	Debe ser de color rosado claro y no grisáceo oscuro, no debe ser rosa ni amarillento ni tener olor.	4°C	-18°C	Presencia de color verde oscuro al centro de la carne, fuerte olor amoníaco.
Carne de pollo y de pavo de corral	Debe ser de color rojo con partes rosadas y blancas, no debe ser rosa ni amarillento ni tener olor.	4°C	-18°C	Color blanco, color rosado, presencia de los tres microorganismos o cualquier olor sospechoso.
Pescado	Los ojos deben estar fríos y brillantes, las agallas deben ser de un color rojo brillante y vivo y sólido.	2°C	-18°C	Resaca fuerte con el pescado, los ojos amarillos, opacos, hundidos y muy blandos rojos y las agallas deben estar grises o oscuras.

Refrigerados o congelados (lácteos, carnes, pescados y mariscos)

Frutas, verduras, granos y semillas (cereales, semillas, harinas y otros)

Vajilla y otros (platos, marmites, cristalería, cubiertos y utensilios)

Productos de limpieza (lavandino, detergentes, escobas, cepillos, etc.)

07

Separa los alimentos crudos de los cocidos



Evita la contaminación cruzada
Los alimentos crudos pueden estar contaminados con bacterias y hongos, y contaminar a los alimentos cocidos o listos para comer.

Siempre siempre los alimentos crudos como pollo, carne y pescado, de los congelados y de los listos para comer.

Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

Usar equipos e utensilios diferentes, como cuchillos o platos de carne para manipular alimentos crudos y cocidos.

Los alimentos crudos, especialmente las carnes, pueden contener bacterias peligrosas que pueden transferirse a otros alimentos. Estas microorganismos presentes en las carnes que están crudas serán eliminados durante la cocción de los alimentos, generalmente a las altas temperaturas. El problema resulta cuando estos microorganismos entran en contacto desde un alimento crudo a uno que ya está elaborado, ya que es entonces cuando el consumidor puede ingerir ese microorganismo y con él la posibilidad de enfermarse.

08

2. Gestión de residuos



2.1 Como clasificar los residuos

2.1.1 Residuos orgánicos

Se trata de todos los restos de alimentos, en especial de frutas y verduras. Cáscaras y semillas podrían ser un buen ejemplo. Algunos restaurantes también juntan con los residuos orgánicos los restos de platos ya preparados (restos de arroz, de pasta, huesos, etc.).

2.1.2 Residuos reciclables

Se trata de todos aquellos residuos que pueden ser reciclados. Hay 3 grandes grupos que pueden ser reciclados:

Vidrio: se trata de envases de vidrio y botellas, botellas reciclables de gaseosas o cervezas.

Plásticos: Sea maníaco, leche, o casi cualquier ingrediente que usemos suele venir en un envase de plástico, lo que será útil para reciclar.

Papeles y cartón: Muchos de los insumos de la cocina vienen en cajas de cartón.

2.1.3 Residuos grasos (y peligrosos)

En la cocina también se generan residuos peligrosos para el medioambiente, por ejemplo, el aceite usado, restos de grasas, etc. Estos elementos no pueden ser mezclados con los residuos normales ni mucho menos ser eliminados por el desagüe.



09

SEGURIDAD OCUPACIONAL

3. Higiene y manipulación de alimentos

3.1 Para evitar cortes

El uso de cuchillos, tijeras y otros utensilios de cocina durante la preparación y elaboración de las comidas puede producir cortes y heridas.

Cuchillos

- Utiliza siempre cuchillos perfectamente afilados y con mangos antideslizantes.
- Realiza el recorrido de corte en dirección contraria al cuerpo.
- Cuando lo depositas encima de la superficie de trabajo, vigila que el filo de la hoja y la punta estén alejados del cuerpo. Se deben apoyar en una superficie estable y no se deben colocar cosas encima que nos impidan verlo.
- Cuando acabes de usarlo, introduce el cuchillo en su funda, apóyalo en un lugar seguro.
- Seca los cuchillos con un trapo, manteniendo el filo hacia fuera de la mano.
- Transporta los cuchillos sujetos del mango y con la hoja hacia el suelo.
- No utilices los cuchillos como abrelatas o destornilladores.



10

3.2 Para evitar quemaduras

Durante la utilización de los hornos, fogones y freidoras se pueden producir salpicaduras de agua hirviendo y aceite, o derrames del contenido de los ollas, cacerolas, etc., que originen quemaduras.

Quemarse:

- Utiliza guantes de protección contra contactos térmicos para mover sartenes, cacerolas u ollas que se encuentren en los hornos o fogones.
- Lavantar los tapas de los freidoras y marmitas.
- Retirar los platos del lavavajillas.

Freidoras, sartenes y cacerolas:

- No llenes hasta arriba la freidora o sartén y evita que el aceite se caliente demasiado.
- En las sartenes, ten precaución al introducir alimentos húmedos.
- Mantén los mangos de los recipientes orientados hacia el interior.
- Si el aceite se calienta, no lo apagues con agua.
- Deja enfriar el aceite antes de cambiarlo.



WALA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

11

3.3 Para evitar golpes y caídas

El desorden, la suciedad, la posible presencia de objetos fuera de su sitio y de sustancias resbaladizas en el suelo pueden ser causa de resbalones, caídas o choques.

Ordenar:

- No colóques los diferentes utensilios de cocina como ollas, sartenes, bandejas, etc., en el borde de las mesas de trabajo o encimeras.
- Mantén las zonas de paso libres de obstáculos como cajas auxiliares, cubos de basura, etc.

Limpieza:

- Recoge inmediatamente cualquier desperdicio de comida que caiga al suelo, salpicadura de aceite o derrame de líquidos.

Calzado:

- Utiliza calzado que sujete bien el pie y provisto de suela antideslizante. No utilices zapatos sin sujeción en el talón.



3.4 Para prevenir riesgos biológicos

En el caso del riesgo biológico para prevenir que ellos mismos puedan transmitir infecciones.

- Limpia y desinfecta con regularidad las zonas de trabajo.
- Elimina los desechos en los contenedores correspondientes.
- No trabajes nunca con heridas abiertas, cubre las cortes y heridas con vendajes impermeables.
- Evita comer y toser encima de los alimentos.

WALA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

12

3.5 Prevenir incendios

La forma más efectiva de luchar contra los incendios es, sin lugar a dudas, la prevención. La mayoría de los incendios se producen por descuidos o acciones punitivas que es necesario corregir.



- No fumes en el lugar de trabajo, la normativa lo prohíbe.
- No sobrecargues la instalación eléctrica conectando varios aparatos a una misma toma.
- No deposites materiales combustibles: papeles, cartones, plásticos, u otros, cerca de posibles focos de ignición como radiadores o calefactores portátiles, y no aproximes éstos a cortinas o tejidos.
- Mantén las vías de evacuación y salidas de emergencia libres de obstáculos: así como el acceso a los extintores, bocas de incendio y pulcadores de emergencia.

WALA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

13

3.6 Que hacer en caso de un accidente

Las cocinas son áreas de trabajo que implican una serie de riesgos comunes que pueden dañar la salud de los trabajadores si no se adoptan las medidas preventivas adecuadas. La mayoría de estos riesgos pueden evitarse mediante una correcta organización y formación del personal.

3.6.1 Primeros auxilios

- Conserva la calma y evita aglomeraciones.
- Nunca muevas al herido, puede haber sufrido una fractura.
- Examina al herido, tranquilízalo y manténlo caliente.
- Nunca debes medicar al accidentado.



3.6.1 En caso de quemadura

- Aplica agua abundante en la zona quemada, cúbrelo con una gasa o paño limpio ligeramente húmedo. Y recuerda, no debes pinchar las ampollas. En caso de quemaduras por productos químicos consulta las indicaciones específicas que aparecen en la etiqueta o ficha de seguridad del producto. Si es necesario, acude al servicio médico.



3.6.1 En caso de pinchazo o corte accidental

- Lava inmediatamente la zona afectada con agua y jabón, sécala y aplica un desinfectante. Si es necesario, acude al servicio médico.



WALA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

14



Fuente: Homero M (2022).

5.2 Materia prima usada en los menús

Tabla 3 Materia prima de los menús

- Pollo	- Papas
- Carne de chivo	- Miel de caña
- Carne de res	- Harina de arveja
- Lomo de cerdo	- Perejil
- Filete de tilapia	- Zuquini
- Lengua de Res	- Cebolla
- Papas	- Guanábana
- Yucas	- Harina de machica
- Camote	- ajo
- Guineo de seda	- Mantequilla
- Huevos	- Zapallo
- Queso	- Quesillo
- Remolacha	- Maracuyá
- Tocte	- Limón
- Vainitas	- Eucalipto
- Guarapo	- Leche
- Col morada	- Tuna
- Maduro	- Higos
- Aguacate	- Hierbaluisa
	- Arroz

Fuente: Homero M (2022).

5.3 Métodos y técnicas aplicadas

Tabla 4 Métodos usados en las preparaciones

Preparación	Técnicas	Cortes	Tiempo
Locro de tubérculos	Sofrito/ sopa espesada	Large dice/ brunoise	20 minutos
Suprema de pollo	Sellado/ horneado/	Fileteado	10 minutos
Mousse de guarapo	Gelificación/	N/A	20 minutos
Bebida de tuna	Infusión	N/A	5 minutos
Tigrillo	Hervido/ majado	N/A	10 minutos
Seco de chivo	Estofado	Brunoise (vegetales)	30 minutos
Dulce de higo	Hervido/ reducción	N/A	18 hrs
Bebida de maracuyá	N/A	N/A	5 minutos
Muchines de yuca	Fritura profunda	Rayado	10 minutos
Lomo de cerdo	Sellado/ horneado	Chateaubriand	15 minutos
Buñuelo	Fritura profunda	N/A	10 minutos
Chalupa	Remojado	N/A	5 minutos
Sopa de harina de arveja	Sopa espesa	Large dice	15 minutos
Filete de tilapia	Plancha	Filete	7 minutos
Agua de frescos	Infusión	N/A	10 minutos
Empanada de pollo	Amasado/ horneado	Dice	15 minutos
Seco de lengua	Estofado	Rodajas	20 minutos
Dulce de zapallo	Reducción	Cubos	20 minutos
guarapo	N/A	N/A	5 minutos



Fuente: Homero M (2022).

5.4 Fichaje de estandarización

La estandarización, también conocida como normalización, es la adaptación de un determinado proceso, también de muchos, a una serie de normas o reglas de referencia; consideradas como estándar divididas en Fichas principales y Sub Fichas.

5.4.1 Sub Bitácoras

Tabla 5 Tabla Bitácoras menú 1

Bitacora											
Integrante:		Homero Mendieta								Nº Bitácora:	1
Instructor:										Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Bebida de tuna e infusion de menta								Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones			
Tuna	120	g	N/A	licuar	36°C	5 minutos	color verde menta				
Menta	75	g	N/A	infusionar			sabor refrescante	la bebida sera una bebida espesa y servirse fria			
Azucar	30	g	N/A								
Agua	100	g	N/A								
Bitacora											
Integrante:		Homero Mendieta								Nº Bitácora:	2
Instructor:										Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Bebida de tuna e infusion de menta								Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones			
Tuna	100	g	N/A	licuar	26°C	5 minutos	color verde menta	cernir la capa superior es babosa			
Menta	75	g	N/A	infusionar			sabor refrescante				
Azucar	20	g	N/A								
Agua	100	g	N/A								

Fuente: Homero M (2022).

Bitacora

Integrante:	Homero Mendieta							Nº Bitacora:	3
Instructor:								Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Bebida de tuna e infusion de menta							Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Tuna	175	g	N/A	licuar	30°C	7min	color verde menta		
Menta	80	g	N/A	infusionar			sabor refrescante		
Ázucar	25	g	N/A				servirse frio		
Agua	120	ml	N/A						

BITÁCORA GASTRONÓMICA


Integrante(s):	Homero Mendieta							Nº Bitacora:	4
Instructor:								Fecha:	
Nombre de la elaboración:	loco de tuberculos							Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
papa	50	gr	large dice	sopas	95°C	15 minutos	espeso color: Amarillo	pasar por un chino o un colador para que el loco tenga consistencia	
camote	50	gr	large dice						
yuca	50	gr	large dice						
queso	50	gr	large dice						
sal	10	gr	N/A						
pimienta	5	gr	N/A						
ajo	10	gr	N/A						
achiote	15	ml	N/A						
cebolla	15	gr	N/A						

BITÁCORA GASTRONÓMICA


Integrante(s):	Homero Mendieta							Nº Bitacora:	5
Instructor:								Fecha:	
Nombre de la elaboración:	loco de tuberculos							Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
papa	25	gr	large dice	sopas	95°C	15 minutos	espeso color: Amarillo	pasar por un chino o un colador para que el	
camote	25	gr	large dice						
yuca	25	gr	large dice						
queso	40	gr	large dice						
sal	10	gr	N/A					mejorar en punto de la pimienta	
pimienta	30	gr	N/A						
ajo	15	gr	N/A						
achiote	15	ml	N/A						
cebolla	15	gr	N/A						

Fuente: Homero M (2022).


BITÁCORA GASTRONÓMICA									
Integrante(s):	Homero Mendieta							Nº Bitácora:	6
Instructor:								Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Locro de tuberculos							Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
papa	75	gr	large dice	sopas	95°C				
camote	75	gr	large dice			30min	espeso		
yuca	75	gr	large dice				color: Amarillo	pasar por un chino o un colador para que el	
queso	50	gr	large dice						
sal	10	gr	N/A						
pimienta	5	gr	N/A						
ajo	10	gr	N/A						
achiote	15	ml	N/A						
cebolla	15	gr	N/A						

Integrante(s):	Homero Mendieta							Nº Bitácora:	9
Instructor:								Fecha:	
Nombre de la elaboración:	suprema de pollo rellena, salsa blanca, arroz y ensalada de col morada							Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
suprema de pollo	100	g	filete	hervido-sellado	75°C	5 min			
tocte	20	g	N/A				color: dorado		
vainita	20	g	N/A	sancochado			texturas: crocante		
remolacha	20	gr	juliana	sancochado			sabor: a verduras y condimentos		
fondo	50	ml	N/A	salsa					
mantequilla	15	gr	N/A	roux					
arroz	200	gr	N/A						
col morada	50	gr	chiffonade						
harina	20	gr	N/A						
limon	8	gr							

Fuente: Homero M (2022).

Integrante(s):	Homero Mendieta								Nº Bitácora: 7
Instructor:									Fecha:
Nombre de la elaboración:	suprema de pollo rellena, salsa blanca, arroz y ensalada de col morada								Asignatura: Titulación
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
suprema de pollo	250	g	filete	hervido-sellado	90°C	10 minutos	color: dorado texturas: crocante sabor: a verduras y condimentos		
tocte	50	g	N/A	sancochado	90°C				
vainita	50	g	N/A						
remolacha	50	gr	juliana	sancochado	90°C				
fondo	100	ml	N/A	salsa	90°C				
mantequilla	20	gr	N/A	roux					
arroz	200	gr	N/A						
col morada	50	gr	chiffonade						
harina	20	gr	N/A						
limon	8	gr							
Integrante(s):	Homero Mendieta								Nº Bitácora: 8
Instructor:									Fecha:
Nombre de la elaboración:	suprema de pollo rellena, salsa blanca, arroz y ensalada de col morada								Asignatura: Titulación
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
suprema de pollo	150	g	filete	hervido-sellado	90°C	10 minutos	color: palido texturas: crocante sabor: a verduras y condimentos	color palido de la pechuga	
tocte	25	g	N/A	sancochado					
vainita	25	g	N/A						
remolacha	25	gr	juliana	sancochado					
fondo	50	ml	N/A	salsa					
mantequilla	10	gr	N/A	roux					
arroz	100	gr	N/A						
col morada	25	gr	chiffonade						
harina	20	gr	N/A						
limon	8	gr							


Fuente: Homero M (2022).


Integrante(s): Homero Mendieta							Nº Bitácora: 10	
Instructor:							Fecha:	
Nombre de la elaboración: Mousse de guarapo, salsa de café, tierra de galleta							Asignatura: titulación	
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
guarapo	100	ml	N/A				Sabor a jugo de caña color gris verdoso, café y dorado textura: esponjosa	
grentina	7	gr	N/A					
claras de huevo	50	ml	N/A	merengue				
azucar	50	gr	N/A	merengue	125°C	10min		
harina	200	gr	N/A	horneado	95°C	15 minutos		
hierbaluisa	50	gr	N/A					
mantequilla	30	gr	N/A					
café	30	ml	N/A					
leche	75	ml	N/A					


Integrante(s): Homero Mendieta							Nº Bitácora: 11	
Instructor:							Fecha:	
Nombre de la elaboración: Mousse de guarapo, salsa de café, tierra de galleta							Asignatura: titulación	
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
guarapo	150	ml	N/A				Sabor a jugo de caña color gris verdoso, café y dorado textura: esponjosa aromatico a hierbaluisa	
grentina	14	gr	N/A					
claras de huevo	50	ml	N/A					
azucar	50	gr	N/A			10min		
harina	200	gr	N/A	horneado		15 minutos		
hierbaluisa	50	gr	N/A	infusionado	80°C			
mantequilla	30	gr	N/A					
café	30	ml	N/A					
leche	75	ml	N/A					

Integrante(s): Homero Mendieta							Nº Bitácora: 12	
Instructor:							Fecha:	
Nombre de la elaboración: Mousse de guarapo, salsa de café, tierra de galleta							Asignatura: titulación	
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
guarapo	200	ml	N/A				Sabor a jugo de caña color gris verdoso, café y dorado textura: esponjosa	
grentina	7	gr	N/A					
claras de huevo	50	ml	N/A	merengue				
azucar	50	gr	N/A	merengue	120°C	15minutos		
harina	200	gr	N/A	horneado	95°C	15 minutos		
hierbaluisa	50	gr	N/A					
mantequilla	30	gr	N/A					
café	30	ml	N/A					
leche	75	ml	N/A					

Fuente: Homero M (2022).

Bitacora									
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº Bitacora: <u>1</u>
Instructor:									Fecha:
Nombre de la elaboración:		Bebida de maracuya							Asignatura: Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
maracuya	200	gr		procesado		5 min	color: amarillo		
azucar	75	gr		licuado			sabor: acido, frutal	Mermar la cantidad de maracuya	
agua	200	ml							




Bitacora									
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº Bitacora: <u>2</u>
Instructor:									Fecha:
Nombre de la elaboración:		bebida de maracuya							Asignatura: Titulacion
Ingredientes	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
maracuya	150	gr		procesado		5 min	color: amarillo		
azucar	75	gr		licuado			sabor: acido, frutal	Agregar un poco mas de azucar	
agua	200	ml						Agregar menos cantidad de mayacuya	

Bitacora									
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº Bitacora: <u>3</u>
Instructor:									Fecha:
Nombre de la elaboración:		bebida de maracuya							Asignatura: Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
maracuya	100	gr		procesado		5 min	color: amarillo		
azucar	100	gr		licuado			sabor: acido, frutal		
agua	200	ml							

Fuente: Homero M (2022).

menú

Tabla 6
Bitácoras

Bitácora										
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº Bitácora:	4
Instructor:									Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Tigrillo a base de guineo de seda queso							Asignatura:	Titulación
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
guineo de seda	600	gr	majado	majado	90°C	15min	color: marron , textura humedo tipos pure rustico	disminuir la cantidad la catidad de guineo de seda		
crema de leche	100	ml								
huevo	60	gr		pochado	90°C	6min	yema liquida			
queso	150	gr		rayado						
cebolla	30	gr	sesgo							
cebollin	30	gr	sesgo							
sal	15	gr								
pimienta	5	gr								
mantequilla	10	gr								
vinagre	40	ml								
Bitácora										
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº Bitácora:	5
Instructor:									Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Tigrillo a base de guineo de seda queso							Asignatura:	Titulación
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
guineo de seda	300	gr	majado	majado	90°C	15min	color: marron , textura humedo tipos pure rustico			
crema de leche	50	ml								
huevo	60	gr		pochado	90°C	6min	yema liquida			
queso	100	gr		rayado						
cebolla	30	gr	sesgo							
cebollin	30	gr	sesgo							
sal	15	gr								
pimienta	5	gr								
mantequilla	10	gr								
vinagre	40	ml								
Bitácora										
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº Bitácora:	5
Instructor:									Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Tigrillo a base de guineo de seda queso							Asignatura:	Titulación
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
guineo de seda	700	gr	majado	majado	90°C	15min	color: marron , textura humedo tipos pure rustico	falta de agregar queso y mermar un poco el guineo de seda		
crema de leche	150	ml								
huevo	40	gr		pochado	90°C	6min	yema liquida			
queso	75	gr		rayado						
cebolla	30	gr	sesgo							
cebollin	30	gr	sesgo							
sal	15	gr								
pimienta	5	gr								
mantequilla	10	gr								
vinagre	40	ml								




Fuente: Homero M (2022).

Bitacora									
Integrante(s):		Homero Mendieta						Nº Bitacora:	7
Instructor:								Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Seco de chivo, arroz, maduro, aguacate						Asignatura:	Titulacion
									
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
carne de chivo	450	gr	cortes de 7 cm en la costilla	sancochado-estofado	90°C	30min	color: Amarillo sabor: acido-dulce	Cocinar en olla a presion	
cerveza	250	ml		desglasado				Bajar la dosis de la cerveza	
panela	75	gr							
arroz	150	gr							
maduro	100	gr		frito				Disminuir el maduro la cantidad de gramaje	
aguacate	100	gr	abanico				fresco, sin golpes	Bajar el gramaje del aguacate	
naranja	75	gr	cuartos	sofrito	90°C	8min			
cebolla - ajo	35	gr	brunoise	sofrito	90°C	8min			
achiote	50	ml		sofrito	90°C	8min			

Bitacora									
Integrante(s):		Homero Mendieta						Nº Bitacora:	8
Instructor:								Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Seco de chivo, arroz, maduro, aguacate						Asignatura:	Titulacion
									
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
carne de chivo	450	gr	cortes de 7 cm en la costilla	sancochado-estofado	90°C	30min	color: Amarillo sabor: acido-dulce	Cocinar en olla a presion	
cerveza	200	ml		desglasado					
panela	75	gr							
arroz	150	gr							
maduro	50	gr		frito					
aguacate	50	gr	abanico				fresco, sin golpes		
naranja	75	gr	cuartos	sofrito	90°C	8min			
cebolla - ajo	35	gr	brunoise	sofrito	90°C	8min			
achiote	50	ml		sofrito	90°C	8min			




Bitacora									
Integrante(s):		Homero Mendieta						Nº Bitacora:	9
Instructor:								Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Seco de chivo, arroz, maduro, aguacate						Asignatura:	Titulacion
									
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
carne de chivo	250	gr	cortes de 7 cm en la costilla	sancochado-estofado	90°C	30min	color: Amarillo sabor: acido-dulce	Cocinar en olla a presion	
cerveza	200	ml		desglasado					
panela	75	gr							
arroz	100	gr							
maduro	40	gr		frito					
aguacate	50	gr	abanico				fresco, sin golpes		
naranja	75	gr	cuartos	sofrito	90°C	8min			
cebolla - ajo	35	gr	brunoise	sofrito	90°C	8min			
achiote	50	ml		sofrito	90°C	8min			

Fuente: Homero M (2022).




Bitacora								
Integrante(s): Homero Mendieta								Nº Bitácora: 10
Instructor:								Fecha:
Nombre de la elaboración: Dulce de Higos								Asignatura: Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Higos	400	gr	corte en cruz parte superior	hervido/reposado/reduccion	90°C	25min	color oscuro sabor: dulce	Agregar mas cantidad de panela
panela	150	gr		reduccion	90°C	25min		
agua	250	ml						
canela	8	gr		infusion	90°C			
quesillo	30	gr	laminas	decorado				Quesillo sirve para decorar bajo el higo
Bitacora								
Integrante(s): Homero Mendieta								Nº Bitácora: 11
Instructor:								Fecha:
Nombre de la elaboración: Dulce de Higos								Asignatura: Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Higos	400	gr	corte en cruz parte superior	hervido/reposado/reduccion	90°C	25min	color oscuro sabor: dulce	Dejar reposar 12hrs a los higos despues de que hayan hervido.
panela	200	gr		reduccion	90°C	25min		
agua	250	ml						
canela	8	gr		infusion	90°C			
quesillo	30	gr	laminas	decorado				
Bitacora								
Integrante(s): Homero Mendieta								Nº Bitácora: 12
Instructor:								Fecha:
Nombre de la elaboración: Dulce de Higos								Asignatura: Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Higos	400	gr	corte en cruz parte superior	hervido/reposado/reduccion	90°C	12hrs	color oscuro sabor: dulce	Las 12 hrs ayudara a que los higos no pierdan su formar y asi puedan desechar todo el agua que absorvieron cuando se llego a hervir.
panela	200	gr		reduccion	90°C	25min		
agua	250	ml						
canela	8	gr		infusion	90°C			
quesillo	30	gr	laminas	decorado				

Fuente: Homero M (2022).

Tabla 7 Bitácora menú 3




Bitacora										
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº	1
Instructor:									Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Chalupa							Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
machica	100	g					color marron	Remojar la machica por media hora		
limon	15	ml					sabor acido			
agua	200	g								
azucar	20	g								
		g								
		g								
		g								
		g								
Bitacora										
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº	2
Instructor:									Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Chalupa							Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
machica	100	g			20 min		color marron	Agregar mas cantidad de limon y azucar.		
limon	15	ml					sabor acido			
agua	200	g								
azucar	20	g								
		g								
		g								
		g								
		g								
Bitacora										
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº	3
Instructor:									Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Chalupa							Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
machica	100	g					color marron			
limon	30	ml					sabor acido			
agua	200	g								
azucar	50	g								
		g								
		g								
		g								
		g								

Fuente: Homero M (2022).


Bitacora								
Integrante(s):	Homero Mendieta							Nº Bitacora: 10
Instructor:								Fecha:
Nombre de la elaboración:	Buñuelos y miel de caña						Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
harina	400	g		Fritura profunda	160°C	3 min	Dorado dulce sabor a caña	agregar menos cantidad de leche
azucar	75	g						
leche	200	ml						
polvo de hornear	5	g						
huevos	80	g						
panela	200	g						
aceite	500	g						
Bitacora								
Integrante(s):	Homero Mendieta							Nº Bitacora: 11
Instructor:								Fecha:
Nombre de la elaboración:	Buñuelos y miel de caña						Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
harina	400	g		Fritura profunda	160°C	3 min	Dorado dulce sabor a caña textura: crocante	agregar menos cantidad de harina
azucar	75	g						
leche	150	ml						
polvo de hornear	5	g						
huevos	80	g						
panela	200	g						
aceite	300	g						
Bitacora								
Integrante(s):	Homero Mendieta							Nº Bitacora: 12
Instructor:								Fecha:
Nombre de la elaboración:	Buñuelos y miel de caña						Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
harina	300	g		Fritura profunda	125°C	3 min	Dorado dulce sabor a caña Textura: Crocante	
azucar	75	g						
leche	150	ml						
polvo de hornear	5	g						
huevos	80	g						
panela	200	g						
aceite	300	g						

Fuente: Homero M (2022).

Tabla 8 Tabla de base de datos

Bitacora								
Integrante(s): Homero Mendieta								Nº Bitácora: 1
Instructor:								Fecha:
Nombre de la elaboración: Bebida de frescos								Asignatura: Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Rmillete de frescos	500	gr	N/A	infusionado	90°C	20 min	sabor y olor herbal	agregar menos limon y bajar el agua y la cantidad del ramillete de frescos
limon	100	ml	N/A				color vino	
remolacha	75	g	N/A				toque acido y dulce	
azucar	150	g	N/A					
agua	600	ml	N/A					
Bitacora								
Integrante(s): Homero Mendieta								Nº Bitácora: 2
Instructor:								Fecha:
Nombre de la elaboración: Bebida de frescos								Asignatura: Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Rmillete de frescos	250	gr	N/A	infusionado	90°C	20 min	sabor y olor herbal	agregar menos limon y licuar menos tiempo la remolacha
limon	100	ml	N/A				color vino	
remolacha	75	g	N/A				toque acido y dulce	
azucar	150	g	N/A					
agua	500	ml	N/A					
Bitacora								
Integrante(s): Homero Mendieta								Nº Bitácora: 3
Instructor:								Fecha:
Nombre de la elaboración: Bebida de frescos								Asignatura: Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Rmillete de frescos	500	gr	N/A	infusionado	90°C	20 min	sabor y olor herbal	servir frio
limon	75	ml	N/A				color vino	
remolacha	50	g	N/A				toque acido y dulce	
azucar	150	g	N/A					
agua	600	ml	N/A					

Fuente: Homero M (2022).

Bitacora								
Integrante (s): Instructor	Homero Mendieta						Nº Bitácora: 4	
							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Sopa de harina de arveja y res					Asignatura: Titulacion		
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
harina de arveja	200	gr	NA	hervido	90°C		textura espesa	tamizar para que la textura de la sopa sea mucho mejor
zanahoria	50	gr	rondel	hervido			color amarillo	
cebolla	30	gr	brunoise	sofrito				
ajo	15	gr	brunoise	sofrito				
carne de res	100	gr	corte grueso de 5 cm	cocinado				
culantro	20	gr	chifonade	decoracion				
sal	15	gr	N/A					
pimienta	5	gr	N/A					
agua	-400							
Bitacora								
Integrante (s): Instructor	Homero Mendieta						Nº Bitácora: 5	
							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Sopa de harina de arveja y res					Asignatura: Titulacion		
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
harina de arveja	200	gr	NA	hervido	90°C		textura espesa	agregar menos cantidad de harina de arveja
zanahoria	50	gr	rondel	hervido			color amarillo	
cebolla	30	gr	brunoise	sofrito				
ajo	15	gr	brunoise	sofrito				
carne de res	100	gr	NA	cocinado				
culantro	20	gr	chifonade	decoracion				
sal	15	gr	N/A					
pimienta	5	gr	N/A					
agua	-400							
Bitacora								
Integrante (s): Instructor	Homero Mendieta						Nº Bitácora: 6	
							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Sopa de harina de arveja y res					Asignatura: Titulacion		
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
harina de arveja	150	gr	NA	hervido	90°C		textura espesa	a vista: los vegetales deben verse
zanahoria	50	gr	rondel	hervido			color amarillo	
cebolla	30	gr	brunoise	sofrito				
ajo	15	gr	brunoise	sofrito				
carne de res	100	gr	NA	cocinado				
culantro	20	gr	chifonade	decoracion				
sal	15	gr	N/A					
pimienta	5	gr	N/A					
agua	-400							




Fuente: Homero M (2022).

Bitacora										
Integrante(s):		Homero Mendieta								NR Bitacora: 7
Instructor:										Fecha:
Nombre de la elaboración:		Filete de Tilapia, salteado de vegetales, arroz verde, salsa de limon y perejil						Asignatura:		Titulacion
Ingrediente	Peso	Unid	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
filete de tilapia	200	gr	N/A	sellado y horno	80°C/ 120°C	10min	dorado y jugoso	menos cantidad de limon y perejil		
limon	100	ml	N/A	salsa	90°C	5min	ácido y olor a perejil			
perejil	75	gr	N/A	salsa	90°C	5min				
guineo seda	200	gr	N/A	fritura profunda	125°C	7min				
maicena	15	gr	N/A	espesante						
zuquiní	30	gr	media luna	salteado	a punto humo	5min				
cebolla	30	gr	cascos	salteado	a punto humo					
tomate	30	gr	cascos	salteado	a punto humo					
pimiento	30	gr	cuadrados	salteado	a punto humo					
sal	12	gr	N/A							
ajo	15	gr	N/A							

Bitacora										
Integrante(s):		Homero Mendieta								NR Bitacora: 8
Instructor:										Fecha:
Nombre de la elaboración:		Filete de Tilapia, salteado de vegetales, arroz verde, salsa de limon y perejil						Asignatura:		Titulacion
Ingrediente	Peso	Unid	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
filete de tilapia	200	gr	N/A	sellado y horno	80°C/ 120°C	10min	dorado y jugos	para tener una mejor crocancia por parte del patacon de guineo de seda		
limon	75	ml	N/A	salsa	90°C	5min	ácido y olor a perejil			
perejil	25	gr	N/A	salsa	90°C	5min				
guineo seda	200	gr	N/A	fritura profunda	125°C	7min				
maicena	15	gr	N/A	espesante						
zuquiní	30	gr	media luna	salteado	a punto humo	5min				
cebolla	30	gr	cascos	salteado	a punto humo					
tomate	30	gr	cascos	salteado	a punto humo					
pimiento	30	gr	cuadrados	salteado	a punto humo					
sal	12	gr	N/A							
ajo	15	gr	N/A							




Bitacora										
Integrante(s):		Homero Mendieta								NR Bitacora: 9
Instructor:										Fecha:
Nombre de la elaboración:		Filete de Tilapia, salteado de vegetales, arroz verde, salsa de limon y perejil						Asignatura:		Titulacion
Ingrediente	Peso	Unid	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
filete de tilapia	200	gr	N/A	sellado y horno	80°C/ 120°C	10min	dorado y jugos			
limon	75	ml	N/A	salsa	90°C	5min	ácido y olor a perejil			
perejil	25	gr	N/A	salsa	90°C	5min				
guineo seda	200	gr	N/A	fritura profunda	125°C	7min				
maicena	15	gr	N/A	espesante						
zuquiní	30	gr	media luna	salteado	a punto humo	5min				
cebolla	30	gr	cascos	salteado	a punto humo					
tomate	30	gr	cascos	salteado	a punto humo					
pimiento	30	gr	cuadrados	salteado	a punto humo					
sal	12	gr	N/A							
ajo	15	gr	N/A							

Fuente: Homero M (2022).

Bitacora									
Integrante(s):				Homero Mendieta					Nº Bitácora: 10
Instructor:									Fecha:
Nombre de la elaboración:				Helado de Guanabana					Asignatura: Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Guanabana	800	gr	N/A		menos 15 °C	10min	sabor aguanabana		
hielo	1000	gr	N/A				color blanco		
claras	200	ml	N/A				toque dulce		
azucar	150	gr	N/A				textura a helado		
zumo de limon	10	ml	N/A						
sal en grano	500	gr	N/A						
Bitacora									
Integrante(s):				Homero Mendieta					Nº Bitácora: 11
Instructor:									Fecha:
Nombre de la elaboración:				Helado de Guanabana					Asignatura: Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Guanabana	800	gr	N/A		menos 15 °C	10min	sabor aguanabana	procesar bien la guanaba	
hielo	1000	gr	N/A				color blanco		
claras	200	ml	N/A				toque dulce	hacer un merengue sin grumos de azucar	
azucar	150	gr	N/A				textura a helado	tener mas tiempo para elaborar el merengue	
zumo de limon	10	ml	N/A						
sal en grano	500	gr	N/A						
Bitacora									
Integrante(s):				Homero Mendieta					Nº Bitácora: 12
Instructor:									Fecha:
Nombre de la elaboración:				Helado de Guanabana					Asignatura: Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Guanabana	800	gr	N/A		menos 15 °C	20min	sabor aguanabana		
hielo	1000	gr	N/A				color blanco		
claras	200	ml	N/A				toque dulce		
azucar	150	gr	N/A				textura a helado		
zumo de limon	10	ml	N/A						
sal en grano	500	gr	N/A						

Fuente: Homero M (2022).

Tabla 9 Bitácoras menú 5

Bitacora										
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº Bitácora:	<u>1</u>
Instructor:									Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Bebida Guarapo							Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
jugo de caña	250	ml	NA	Procesado		5min	Sabor a caña	tamizar		
limon	15	ml	NA				color gris			
Bitacora										
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº Bitácora:	<u>2</u>
Instructor:									Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Bebida Guarapo							Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
jugo de caña	250	ml	NA	Procesado		5min	Sabor a caña	agregar mas acido		
limon	15	ml	NA				color gris	y porcion de hielos		
Bitacora										
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº Bitácora:	<u>3</u>
Instructor:									Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Bebida Guarapo							Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
jugo de caña	250	ml	NA	Procesado		5min	Sabor a caña			
limon	25	ml	NA				color gris			




Fuente: Homero M (2022).

Bitacora										
Integrante(s):		Homero Mendieta								Nº Bitacora: 2 Fecha:
Instructor:								Asignatura: Titulación		
Nombre de la elaboración:		Empanada de pollo y pico de gallo								
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
pollo	300	gr	desmenuzado	sofrito	90°C	10 min	jugoso	frio para agregar a la masa, agregar mas crema de leche		
crema de leche	30	ml	N/A			10min	sabor a pollo y vegetales			
tomate	30	gr	rallado	sofrito	90°C	10min	toque salado			
zanahoria	30	gr	rallado	sofrito	90°C					
arveja	30	gr	N/A	sofrito	90°C					
ajo	20	gr	rallado	sofrito						
cebolla	30	ml	rallado	sofrito						
achiote	20	gr	N/A							
harina	250	gr	N/A	horneado	175°C	10min				
vinagre	30	ml	N/A							
aceite	60	ml	N/A							
perejil-ajo-pimiento	100	gr	brunoise	conserva						

Bitacora										
Integrante(s):		Homero Mendieta								Nº Bitacora: 3 Fecha:
Instructor:								Asignatura: Titulación		
Nombre de la elaboración:		Empanada de pollo y pico de gallo								
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
pollo	300	gr	desmenuzado	sofrito	90°C	10 min	jugoso	agregar menos ajo y cebolla, subir los grados de temperatura del horno		
crema de leche	40	ml	N/A			10min	sabor a pollo y vegetales			
tomate	30	gr	rallado	sofrito	90°C	10min	toque salado			
zanahoria	30	gr	rallado	sofrito	90°C					
arveja	30	gr	N/A	sofrito	90°C					
ajo	20	gr	rallado	sofrito						
cebolla	30	ml	rallado	sofrito						
achiote	20	gr	N/A							
harina	250	gr	N/A	horneado	175°C	10min				
vinagre	30	ml	N/A							
aceite	60	ml	N/A							
perejil-ajo-pimiento	100	gr	brunoise	conserva						

Bitacora										
Integrante(s):		Homero Mendieta								Nº Bitacora: 4 Fecha:
Instructor:								Asignatura: Titulación		
Nombre de la elaboración:		Empanada de pollo y pico de gallo								
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones		
pollo	300	gr	desmenuzado	sofrito	90°C	10 min	jugoso			
crema de leche	40	ml	N/A			10min	sabor a pollo y vegetales			
tomate	30	gr	rallado	sofrito	90°C	10min	toque salado			
zanahoria	30	gr	rallado	sofrito	90°C					
arveja	30	gr	N/A	sofrito	90°C					
ajo	20	gr	rallado	sofrito						
cebolla	30	ml	rallado	sofrito						
achiote	20	gr	N/A							
harina	250	gr	N/A	horneado	180°C	10min				
vinagre	30	ml	N/A							
aceite	60	ml	N/A							
perejil-ajo-pimiento	100	gr	brunoise	conserva						

Fuente: Homero M (2022).

Bitacora									
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº Bitacora: 5
Instructor:									Fecha:
Nombre de la elaboración:		Seco de lengua, papas chachas fritas, ensalada y aguacate							Asignatura: Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
lengua de res	250	gr	rodaja de 2 cm	hervido/estofado	20 min		sabor a mani, salado color café	cambiar la ensalada y las papas darles otra presentacion	
mani	75	gr	N/A	procesado	3min				
cebolla	20	gr	brunoise	sofrito	5 min				
tomate	20	gr	brunoise	sofrito	5min		textura espesa		
pimiento	20	gr	brunoise	sofrito	5 min				
ajo	15	gr	brunoise	sofrito					
papa chaucha	100	gr	cascos	fritura profunda	7 min				
choclo	20	gr	N/A						
frejol tierno	20	gr	N/A						
huevo	40	gr	N/A	emulsionado			textura espesa		
mostaza	10	gr	N/A	emulsionado			textura espesa		
aguacate	100	gr	nmanitos	decoracion			textura fresca		
Bitacora									
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº Bitacora: 6
Instructor:									Fecha:
Nombre de la elaboración:		Seco de lengua, papas aromatizadas, aguacate							Asignatura: Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
lengua de res	250	gr	rodaja de 2 cm	hervido/estofado	20 min		sabor a mani, salado color café	agregar mas salsas de lo que se prepara la lengua y aromatizar mejor las papas.	
mani	75	gr	N/A	procesado	3min				
cebolla	20	gr	brunoise	sofrito	5 min				
tomate	20	gr	brunoise	sofrito	5min		textura espesa		
pimiento	20	gr	brunoise	sofrito	5 min				
ajo	15	gr	laminas	sofrito					
papa aromatizada	100	gr	rondel	aromatizado	7 min				
aguacate	100	gr	abanico	decoracion			textura fresca		
Bitacora									
Integrante(s):		Homero Mendieta							Nº Bitacora: 7
Instructor:									Fecha:
Nombre de la elaboración:		Seco de lengua, papas chachas fritas, ensalada y aguacate							Asignatura: Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
lengua de res	250	gr	rodaja de 2 cm	hervido/estofado	20 min		sabor a mani, salado color café		
mani	75	gr	N/A	procesado	3min				
cebolla	20	gr	brunoise	sofrito	5 min				
tomate	20	gr	brunoise	sofrito	5min		textura espesa		
pimiento	20	gr	brunoise	sofrito	5 min				
ajo	15	gr	brunoise	sofrito					
papa aromatizada	100	gr	cascos	fritura profunda	7 min				
aguacate	100	gr	nmanitos	decoracion			textura fresca		

Fuente: Homero M (2022).

Bitacora									
Integrante(s):		Homero Mendieta						Nº Bitacora:	8
Instructor:								Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Dulce de Zapallo						Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Zapallo	500	#	NA	hervido	90°C	20 min	textura espesa	Homogenizar todos los ingredientes	
leche	150	ml	NA	hervido	90°C		olor: Canela y panela		
panela	200	#	NA		90°C		sabor a zapallo		
canela	20	#	NA	infusionado					
agua	200	ml	NA	impregnacion y procesad					
Bitacora									
Integrante(s):		Homero Mendieta						Nº Bitacora:	9
Instructor:								Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Dulce de Zapallo						Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Zapallo	500	#	NA	hervido	90°C	20 min	textura espesa	Agregar menos panela y bajar la cantidad de agua	
leche	150	ml	NA	hervido	90°C		olor: Canela y panela		
panela	200	#	NA		90°C		sabor a zapallo		
canela	20	#	NA	infusionado					
agua	200	ml	NA	impregnacion y procesad					
Bitacora									
Integrante(s):		Homero Mendieta						Nº Bitacora:	10
Instructor:								Fecha:	
Nombre de la elaboración:		Dulce de Zapallo						Asignatura:	Titulacion
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Zapallo	500	#	NA	hervido	90°C	20 min	textura espesa		
leche	150	ml	NA	hervido	90°C		olor: Canela y panela		
panela	150	#	NA		90°C		sabor a zapallo		
canela	20	#	NA	infusionado					
agua	100	ml	NA	impregnacion y procesad					

Fuente: Homero M (2022).

5.4.2 Hojas de ruta

Tabla 10 Hojas de ruta menú

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Bebida de Tuna e infusion de menta			
Tipo de Plato:		Bebida	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	3	Und.	Tunas
	50	gr	menta
	30	gr	azucar
	100	ml	agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
tuna	N/A	azucar	N/A
menta	N/A	agua	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
tuna/ licuado/ 5 minutos/ ambiente			
menta/ infusion/ 5 minutos/ 90°C			
Equipos y Utensilios:			
cacerolas ,cuchillos, cucharetas, bowls			
PREPARACIÓN:			
1- Infusionar la menta y dejar enfriar			
2- licuar la tuna con la infusion de menta azucar y dejar reposar			
3- Cernir para quitar algun pedazo de la fruta que no se halla licuado			
4- Rectificar y servir			
Observaciones:			

FICHA TÉCNICA: Locro de tuberculos

Tipo de Plato:

Entrada



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
50	g	papa
50	ml	camote
50	g	yuca
50	g	queso
10	g	sal
5	g	pimienta
200	ml	agua
10	g	ajo
15	ml	achiote
15	gr	cebolla

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

papa	large dice	queso	large dice
camote	large dice	aguacate	dice
yuca	large dice	ajo	brunoise

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

papa/ camote/ yuca/ hervido/ 10 minutos/ 90°C

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharas, bowls

PREPARACIÓN:

- 1- Picar el camote, yuca, papa en large dice y ponemos a hervir hasta que esten suaves
- 2- Hacer un sofrito con ajo, cebolla, sal y pimienta agregamos pedazos restantes que fueron sobrando de los cortes anteriores
- 3- Agregar agua y dejar cocinar luego aplastamos con un pasa pures asi obtenido el espesor del locro
- 4- Cernir el locro asi lograremos mejorar la densidad al rato de comer, para decorar agregamos los cortes reservados al inicio
- 5- Agregar aguacate queso
- 6- Servir

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Suprema de pollo rellena

Tipo de Plato:

Fuerte



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
250	g	suprema de pollo
50	gr	tocte
50	g	remolacha
50	g	vainitas
100	g	fondo de ave
20	g	mantequilla
200	g	arroz
50	g	col morada
8	m	limon
20	gr	harina

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

suprema de pollo	filetes	tocte	NA
remolacha	juliana	vainita	NA
col morada	chifonade	arroz	NA

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

suprema de pollo/ filetear/ 5 minutos/

remolacha/ corte juliana/ 3 minutos

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharas, bowls

PREPARACIÓN:

1- Cocinar el relleno, remolacha el julianas y vainitas recortamos las puntas y cortamos la mitad dejamos cocinar, picamos el tocte y reservamos

2- Filetear el pollo, sobre un papel film ponemos las supremas fileteadas agregamos sal y pimienta, sobre eso agregamos la remolacha, vainitas y tocte y empezamos a envolver en forma caramelo

3- Cocinar por 7 minutos al pollo luego agregamos una minima cantidad de aceite para dorar y poder servir

4- Preparamos una salsa, mantequilla y harina hasta que se haga una mezcla café con olores almendrados, agregamos el fondo de ave y rectificamos sabor.

5- Picamos la col en corte chifonnade agregamos una vinagreta de limon

6, Hacer el arroz para empezar a servir

7 Rectificamos sabores y servimos

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: mousse de guarapo

Tipo de Plato:

Postre



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
250	ml	guarapo
7	g	gelatina sin sabor
40	ml	claras de huevo
50	g	azucar
250	g	harina
50	g	hierbaluisa
50	g	mantequilla
30	g	café
75	ml	leche

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

guarapo	N/A	mantequilla	N/A
gelatina sin sabor	N/A	café	N/A
claras de huevo	N/A	leche	
azucar	N/A		
harina	N/A		
hierbaluisa	N/A		

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

hierbaluisa-mantequilla/ infusion/ 7 minutos/ 70°C

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharas, bowls

PREPARACIÓN:

- 1- Batir claras a punto nieve, agregar azucar en una olla con un poco de agua y llevar a ebullicion a 125°C
- 2- Mesclar las claras con el almibar a punto nieve y agregamos 200ml de guarapo, a parte separamos un poco de guarapo para agregar grenetida y agregamos a la mezcla anterior en movimientos para que se incorpore, luego refrigeramos por unos 15 minutos.
- 3- Infusionar mantequilla y hierbaluisa hasta que la mantequilla esta aromatizada, agreamos a la harina con un poco de azucar y leche e incorporamos hasta hacer una masa , horneamos a 80°C por 15 minutos.
4. Agregar agua en una olla junto con café y azucar y dejamos reducir hasta conseguir una reduccion consistente de café.
- 5- Decorado del postre, agregamos el mousse de guarapo, en la parte superior la tierra de hierba luisa junto a la reduccion de café.

Observaciones:

Tabla 11 Hojas de ruta menú 2

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA:		Bebida de Maracuyá	
Tipo de Plato:		Bebida	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	200	gr	maracuya
	200	ml	agua
	4	Und.	hielo
	75	gr	azucar
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
maracuya	N/A	hielo	Mirepoixe
agua	N/A	azucar	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Maracuya/ licuado/ 5 minutos/			
Equipos y Utensilios:			
cacerolas ,cuchillos, cucharetas, bowls			
PREPARACIÓN:			
1- Agregar agua y la pulpa de maracuya junto con el azucar en una licuadora para procesar por 5 minutos			
2- Cernir la bebida sobre un bowl, rectificar sabor para proceder a agregar en un vaso y agregar hielo.			
3- Servir			
Observaciones:			

FICHA TÉCNICA:

TIGRILLO

Tipo de Plato:

Entrada



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
800	gr	guineo de seda
100	ml	crema de leche
80	gr	huevo
150	gr	queso
30	gr	cebolla
30	gr	cebollin
15	gr	sal
5	gr	pimienta
10	gr	mantequilla
40	ml	vinagre

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

guineo de seda	majado	cebollin	zesgo
queso	rayado	sal	N/A
huevo	N/A	pimienta	N/A
cebolla	brunoise		

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

guineo de seda/ hervido- majado/ 10 minutos/ 09°C

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharetas, bowls

PREPARACIÓN:

- 1- Cocinar el guineo de seda hasta que esten suaves, retirar y agregar a un bowl para majar.
- 2- Agregar sal para realzar el sabor, en un sartén agregar cebolla
- 3- Poner en un sartén mantequilla, y cebolla picada en brunoise hasta que este la cebolla suave agregar la mezcla de guineo de seda y removemos para agregar crema de leche y huevos batidos.
- 4- Incorporar queso rayado e incorporamos a la mezcla rectificamos sabor.
- 5- Agregar en una olla agua y 40ml de vinagre, realizamos una forma de remolino para agregar el huevo y dejamos cocinando por 6 minutos
- 6- Decorar con queso rayado y el huevo pochado
- 7- servir

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: SECO DE CHIVO

Tipo de Plato: Fuerte



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
450	gr	carne de chivo
250	ml	cerveza
75	gr	panela
150	gr	arroz
100	gr	maduro
100	gr	aguacate
	gr	sal
	gr	pimienta
75	gr	naranjilla
15	gr	ajo
20	gr	cebolla
50	ml	achiote

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

carne de chivo	pezados	sal	N/A
cerveza	N/A	pimienta	N/A
panela	N/A	achiote	N/A
arroz	N/A	ajo	brunoise
aguacate	abanico	cebolla	brunoise
maduro	N/A	naranjilla	N/A

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

carne de chivo/ estofado/ 20 minutos/ 90°C

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharas, bowls

PREPARACIÓN:

- 1- Sancochar al chivo para que este bote una espuma y un poco el mal olor que contiene por lo general esta proteína.
- 2- Sofreír cebolla, ajo, sal, pimienta, naranjilla y desglasamos con cerveza y licuamos.
- 3- Sellar la carne de chivo previamente sancochada y agregamos la mezcla anterior, agregamos panela y dejamos cocinar por 20 minutos.
- 4- Preparar el arroz con un poco de achiote para que este salga dorado
- 5- Freír el maduro en aceite caliente
- 6- Cortar el aguacate en forma de abanico para decorar
- 7- Rectificar sabores, armamos en el plato
- 8- Servimos

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Dulce de Higos

Tipo de Plato:

Postre



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
400	gr	higos
150	gr	panela
250	ml	agua
8	gr	canela
	g	
	g	

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

higos	cuartos	agua	N/A
panela	N/A	canela	N/A

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

higo/ reduccion/ 15 minutos/ 90°C

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharetas, bowls

PREPARACIÓN:

- 1- Lavar los higos y hacerlos un corte en forma de cruz en la parte delgada del higo y cocinarlos por 20 minutos
- 2- Retirar los higos y dejarlos reposar si tiene tiempo en la misma agua por 24hrs, luego escurrir los higos hasta que salga la mayor parte de agua.
- 3- Agregar en una olla agua, panela, canela y dejamos que redusca una vez reducido agregamos los higos y dejamor por unos 5 minutos, reservamos fuera del fuego.
- 4- Servimos con un poco de quesillo en la base se puede servir frio o caliente

Observaciones:

--

Tabla 12 Hojas de ruta del menú 3

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
FICHA TÉCNICA: Chalupa				
Tipo de Plat		Bebida		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		100	gr	machica
		15	ml	limon
		200	gr	agua
		20	gr	azucar
			g	
	g			
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
machica	pezados	limon	Mirepoixe	
azucar	N/A	agua	N/A	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
machica/ remojado/ 30 minutos/				
Equipos y Utensilios:				
cacerolas ,cuchillos, cucharitas, bowls				
PREPARACIÓN:				
1- Remojar la machica junto con el agua por 30 minutos				
2- Agregar azucar y limon hasta que el azucar este totalmente incorporado				
3- Rectificar sabores				
4- Servir				

FICHA TÉCNICA: Muchines de yuca

Tipo de Plato

Entrada



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
300	gr	yuca
100	gr	queso
500	ml	aceite
15	gr	sal
40	gr	huevo

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

yuca	rayado	aceite	N/A
queso	N/A	sal	N/A
huevo	N/A		

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

yuca/ rayado/ 5 minutos/

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharetas, bowls

PREPARACIÓN:

1- Rallar la yuca, una vez que la yuca este rallada en su totalidad exprimimos hasta que este totalmente seca sin liquidos.

2- Agregar sal, y un huevo y mezclar hasta que este totalmente incorporado

3- Dar una forma ovalada al muchin rellenando con un pedazo de queso para enviar a fritura profunda hasta dorar.

4- Retirar una vez dorado y ponemos en un papel que quitar el exceso de aceite.

5- Servimos

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Lomo de cerdo, arroz verde chimichurri, papas

Tipo de Plato:

Postre



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
500	gr	lomo de cerdo
200	gr	arroz
100	gr	papas
100	gr	perejil
30	gr	romero
10	gr	mantequilla
	gr	sal
	gr	pimienta
1	Und.	aluminio
1	Und.	papel cera
150	ml	aceite
100	gr	ajo-perejil-pimiento

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

lomo de cerdo	rodajas	ajo-perejil-pimiento	bruniose
arroz	N/A	aceite	N/A
papas	cuartos	papel cera	N/A
perejil	chiffonade	aluminio	N/A
romero	N/A	pimienta	N/A
mantequilla	N/A	sal	N/A

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

lomo de cerdo/ horneado/ 15 minutos/ 120°C

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharetas, bowls

PREPARACIÓN:

1- Salpimentar el lomo de cerdo y sellar en un sartén caliente, luego envolvemos en papel cera y aluminio, precalentar el horno para agregar el lomo de cerdo al horno a 120°C por 15 minutos.

2- Preparar el arroz, para darle color sancochamos al perejil para luego licuar junto con aceite y agregamos un poco cada vez que se sirva un plato.

3- Cocinas las papas y una vez cocinadas retirar para cortar en cuartos para despues saltear con mantequilla y romero salpimentamos y reservamos.

4- Cortar en chiffonade el perejil, el ajo y pimiento cortamos en brunoise, en un bowls agregamos aceite y vinagre y el jugo de un limon agregamos sal y mezclamos y reservamos.

5- Revisar el cerdo una vez completados los 15 minutos y cortamos en rodajas de 3 cm y reservamos

6- Rectificar sabores y procedemos a emplatar.

7- Servimos

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Buñuelos

Tipo de Plato:

Postre



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
400	g	harina
75	gr	azucar
200	g	leche
5	g	polvo de hornear
300	ml	aceite
200	gr	panela
80	gr	huevos

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Harina	N/A	azucar	N/A
polvo de hornear	N/A	leche	N/A
huevos	N/A	aceite	N/A

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharas, bowls

PREPARACIÓN:

1- Cernir todos los ingredientes secos, agregar los huevos, la leche, azucar hasta que estas esten por completo incorporado.

2- Agregar aceite para enviar a fritura profunda la masas que esta realizada con anterioridad

3- Retirar los buñuelos una vez que esten dorados-

4- Agregar agua en una olla y agregar panela hasta que reduzca esto sera la miel con la que remojaemos los buñuelos

5- Emplatar y servimos

Observaciones:

La masa debe ser espesa y la miel debe ser consistente.

Tabla 13 Tabla menú 4

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO					
FICHA TÉCNICA: Agua de frescos					
Tipo de Plato:			Bebida		
		INGREDIENTES:			
		Cant.	Und.	Nombre	
		500	g	atado de fresco	
		100	ml	limon	
		75	g	remolacha	
		150	g	azucar	
		600	g	agua	
			g		
MISE EN PLACE:					
Técnicas de Corte:					
atado de frescos	pezad	remolacha	Mirepoixe		
limon	N/A	azucar	N/A		
agua	N/A				
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura					
Equipos y Utensilios:					
cacerolas ,cuchillos, cucharetas, bowls					
PREPARACIÓN:					
1- Hevir el agua y agregar el atado de frescos dejar reposar por 5 minutos					
2- Retirar el atado de frescos, licuar una remolacha y agregar a la preparacio.					
3- Agregar limon y revolver					
4- Incorporar Azucar revolver					
5- Rectificar sabor					
6- Servir					
Observaciones:					

FICHA TÉCNICA: Sopa de harina de Arveja y carne de res

Tipo de Plato:

Entrada



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
200	gr	harina de arveja
30	gr	cebolla
80	gr	col
50	gr	zanahoria
	g	sal
	rgr	pimienta
15	gr	ajo
100	gr	carne de res
500	ml	agua
20		culantro

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

harina de	pezados	zanahoria	Mirepoixe
cebolla	NA	sal	NA
col	NA	pimienta	
carne de res	NA	ajo	
agua	NA	culantro	

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

carne de res/ sellado- coccion dentro de la sopa/ 5 minutos

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharetas, bowls

PREPARACIÓN:

1- hacer un sofrito con ajo cebolla, zanahoria dejar cocinar unos 10 minutos agregamos agua y la harina de arveja

2- salpimentar y agregar hojas de col y la carne de res

3- Dejar cocinar por 15 minutos

4- Rectificar sabores

5- Picar finamente culantro para agregar como decoracion

6- Servimos

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Filete de tilapia, salsa de limon y perejil, patacon, ve

Tipo de Plato: fuerte



INGREDIENTES:

Cant.	Un	Nombre
200	g	filete de tilapia
100	ml	limon
75	g	perejil
200	g	guineo de seda
15	g	maicena
30	g	zuquini
30	g	cebolla
30	ml	tomate
30		pimiento
		sal
15		ajo

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

filete de tilapia	N/A	limon	N/A
viangre	N/A	perejil	N/A
maicena	N/A	guineo de seda	rodajas
zuquini	zesgo	pimiento	cuartos
cebolla	cascos	sal	N/A
tomate	cascos	ajo	N/A

Ingrediente técnica, tiempo, temperatura

tilapia/ plancha/ 8 minutos/ 80°C

guineo de seda/ fritura profunda/

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharetas, bowls

PREPARACIÓN:

- 1- Salpimentar el filete, en una plancha agregamos un poco de aceite y ponemos el filete hasta que dore
- 2- Agregar limon con un poco de agua y mandamos a que reduzca agregamos perejil picado finamente y agregamos sal y un poco de maicena para espesar.
- 3- Llevar a fritura el guineo cortado en rodajas primera fritura solo que se cocine para aplastar y llevarlo a una segunda fritura hasta que estas esten crocantes.
- 4- Cortar los vegetales del mismo tamaño todos y saltear con un poco de aceite y pasta de ajo agregamos sal y reservamos
- 5- Rectificar sabores y decoramos
- 6- Servir

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Helado de Guanabana

Tipo de Plato:

Postre



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
800	g	guanabada
1000	ml	hielo
200	g	claras
150	g	azucar
500	g	sal en grano
	g	

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

guanabana	pezados	hielo	Mirepoixe
azucar	N/A	claras	N/A
sal en grano	N/A		

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharetas, bowls

PREPARACIÓN:

- 1- Agregar hielo en una paila y agregamos sal en grano, sobre el hielo poner otra paila dar forma
- 2- Empezar a dar movientos circulares hasta que la paila se empiece a notar pedazos de hielo
- 3- Hacer un merengue a base de claras de huevo y azucar mas unas gotas de limon
- 4- Agregar la pulpa de guanabana sobre la paila y con una cuchara de palo vamos removiendo
- 5- Incorporar el merengue sobre la mescla de la guanabana e incorporar por completo
- 6- Revolver por unos 10 minutos hasta que vaya tomando la consistencia de helado
- 7- Rectificar y decorar con chocolate
- 8- servir

Observaciones:

Tabla 14 Tabla menú 5

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Guarapo			
Tipo de Plato:		Bebida	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	250	ml	jugo de caña
	15	ml	limon
		g	
		g	
		g	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
jugo de caña	N/A	limon	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
cacerolas ,cuchillos, cucharitas, bowls			
PREPARACIÓN:			
1- Incorporar el jugo de caña junto al limon			
2- Rectificar el acido			
3- Servir			
Observaciones:			

FICHA TÉCNICA: Empanada de pollo y pico de gallo

Tipo de Plato:

Entrada



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
300	gr	pollo
30	ml	crema de leche
30	gr	tomate
30	gr	zanahoria
30	gr	arveja
20	gr	ajo
30	gr	cebolla
20	ml	achiote
250	gr	harina
30	ml	vinagre
60	ml	aceite
100	gr	pimieto- perejil ajo

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

pollo	desmenuzado	crema de leche	NA
zanahoria	rallado	tomate	rallado
arveja	NA	harina	NA
ajo	brunoise	vinagre	NA
cebolla	rallado	aceite	NA
achiote	NA	pimiento-perejil-ajo	brunoise

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

pollo/ hervido- desmenuzado/ 20 minutos/ 90°C

vegetales/ sofrito/ 10 minutos/ 90°C

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharetas, bowls

PREPARACIÓN:

1- Preparar la masa con harina, sal, agua y aceite dejar reposar

2- Rallar en tomate, cebolla, ajo, zanahoria y agregar a un sarten junto a la arveja salpimentar y agregar crema de leche rectificar sabores y dejar enfriar

3-Picar perejil en ciffonade, pimienta y ajo en brunoise agregar en un recipiente vinagre y aceite sal y reservamos

4- precalentar el horno a 180°C, amasar la masa y hacemos bollos para agregar el sofrito y repulgamos brillantamos con huevo batido, meter al horno por 10 minutos a 180°C.

5- Retirar del horno las empanadas cuando esten doradas y servimos con el pico de gallo

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Seco de lengua, papas fritas, ensalada aguacate

Tipo de Plato:

Postre



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
250	gr	lengua de res
75	gr	mani
20	gr	cebolla
20	gr	tomate
20	gr	pimiento
15	gr	ajo
100	gr	papa chaucha
200	ml	aceite
100	gr	aguacate

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

lengua de res	rodajas	mani	N/A
tomate	N/A	cebolla	N/A
pimiento	N/A	aguacate	manitos
ajo	N/A	aceite	N/A
papa chaucha	N/A		N/A

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

lengua de res/ estofado/ 30 min/ 90°C

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharetas, bowls

PREPARACIÓN:

- 1- Hervir la lengua con sal y dejar cocinar, despues de 20 minutos retirar y reitar la membrana que tiene la lengua y cortar en rodajas de 2 centimetro y dejar reposar
- 2-Licuar el mani con un poco de agua y reservamos, preparamos un sofrito y dejamos cocinar por 5 minutos agregamos el mani y agua dejamor que tenga consistencia y agregamos la lengua y dejamos cocinar.
- 3- Cocinar las papas cortadas en rodajas con sal, una vez que esten suaves dorados con matequilla oregano y ajo.
- 4- Cortar el aguacate en forma de manitos para decorar
- 5- Rectificar sabores.
- 6- Emplatar y servimos

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Dulce de Zapallo

Tipo de Plato:

Postre



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
500	gr	zapallo
150	ml	leche
200	gr	panela
20	gr	canela
200	ml	agua

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

zapallo	N/A	leche	N/A
canela	N/A	panela	N/A
agua	N/A		

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

Equipos y Utensilios:

cacerolas ,cuchillos, cucharetas, bowls

PREPARACIÓN:

1- Cortar el zapallo el cubos grandes y agregamos agua a una olla para poner hervir juntos al zapallo agregando canela leche panela dejar hervir por 20 minutos

2- Retirar una vez que la mezcla este espesa y son pedazos gruesos de zapallo. Retirar la canela

3- Rectificar



4- Servir

Observaciones:

5.6 Fichas de costos

Tabla 15 Fichas costos menú 1

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			  <small>www.sudamericano.edu.ec</small>					
BEBIDA DE TUNA E INFUSION DE MENTA								
Chef:			Homero Mendieta					
Tipo de Plato:			bebida	Tamaño porción		250ml		
Costo por Plato:			1.13	Raciones:		2		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Correccio
1	100	g	agua	0.00	0.00	Funda plastica	100	1
2	75	g	menta	3.00	0.23	Funda plastica	75	1
3	30	g	azucar	1.00	0.03	Funda plastica	30	1
4	200	g	tuna	10.00	2.00	Funda plastica	200	1
		405	Peso Total receta		2.26	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				3.38				

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			  <small>www.sudamericano.edu.ec</small>					
LOCRO DE TUBERCULOS								
Chef:			Homero Mendieta					
Tipo de Plato:			Entrada	Tamaño porción		250gr		
Costo por Plato:			0.63	Raciones:		1		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Correccio
1	75	g	papa	1.50	0.11	Funda plastica	75	1
2	75	g	camote	1.50	0.11	Funda plastica	75	1
3	75	g	yuca	1.50	0.11	Funda plastica	75	1
4	50	g	queso	3.00	0.15	Funda plastica	50	1
5	10	g	sal	1.00	0.01	Funda plastica	10	1
6	10	g	pimienta	6.20	0.06	Funda plastica	10	1
7	200	ml	agua		0.00	Funda plastica	200	1
8	10	g	ajo	3.00	0.03	Funda plastica	10	1
9	15	g	achiote	1.50	0.02	Funda plastica	15	1
10	15	g	cebolla	1.00	0.02	Funda plastica	15	1
		535	Peso Total receta		0.63	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				1.88				

SUPREMA DE POLLO RELLENA

Chef:			Homero Mendieta					
Tipo de Plato:			Tamaño porción			380gr		
Costo por Plato:			1.80			Raciones: 1		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	250	g	suprema	4.40	1.10	Funda plastica	250	1
2	50	g	tocte	2.00	0.10	Funda plastica	50	1
3	50	g	remolacha	1.50	0.08	Funda plastica	50	1
4	50	g	vainitas	1.50	0.08	Funda plastica	50	1
5	100	g	fondo de ave		0.00	Funda plastica	100	1
6	20	g	mantequilla	4.41	0.09	Funda plastica	20	1
7	200	ml	arroz	1.40	0.28	Funda plastica	200	1
8	50	g	col morada	1.00	0.05	Funda plastica	50	1
9	8	g	limon	1.50	0.01	Funda plastica	8	1
10	20	g	harina	0.88	0.02	Funda plastica	20	1
			798	Peso Total receta		1.80	Costo de receta	
P.V.P (Precio de venta al Público):				5.39				

MOUSSE DE GUARAPO

Chef:			Homero Mendieta					
Tipo de Plato:			Tamaño porción			250ml		
Costo por Plato:			1.28			Raciones: 1		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	250	g	guarapo	1.50	0.38	Funda plastica	250	1
2	7	g	grenetida	16.52	0.12	Funda plastica	7	1
3	40	g	claras	1.66	0.07	Funda plastica	40	1
4	50	g	azucar	1.00	0.05	Funda plastica	50	1
5	250	g	harina	0.88	0.22	Funda plastica	250	1
6	50	g	herbaluisa	1.50	0.08	Funda plastica	50	1
7	50	gr	mantequilla	4.91	0.25	Funda plastica	50	1
8	30	g	café	2.00	0.06	Funda plastica	30	1
9	75	ml	leche	0.99	0.07	Funda plastica	75	1
			802	Peso Total receta		1.28	Costo de receta	
P.V.P (Precio de venta al Público):				3.85				

Fuente: Homero M

Tabla 16 Fichas de costos menú 2

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>						
BEBIDA DE MARACUYA								
Chef:		Homero Mendieta						
Tipo de Plato:	Bebida	Tamaño porción	250ml					
Costo por Plato:	0.28	Raciones:	1					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	maracuya	1.00	0.20	Funda plastica	200	1
2	200	g	agua		0.00	Funda plastica	200	1
3	75	g	azucar	1.00	0.08	Funda plastica	75	1
		475	Peso Total receta		0.28	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				0.83				

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>						
TIGRILLO DE GUINEO DE SEDA								
Chef:		Homero Mendieta						
Tipo de Plato:	entrada	Tamaño porción	260					
Costo por Plato:	1.89	Raciones:	1					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	800	gr	guineo de seda	1.00	0.80	Funda plastica	800	1
2	100	ml	crema de leche	2.00	0.20	Funda plastica	100	1
3	80	gr	huevo	1.66	0.13	Funda plastica	80	1
4	150	gr	queso	3.50	0.53	Funda plastica	150	1
5	30	gr	cebolla	1.30	0.04	Funda plastica	30	1
6	30	gr	cebollin	1.50	0.05	Funda plastica	30	1
7	15	gr	sal	1.00	0.02	Funda plastica	15	1
8	5	gr	pimienta	1.00	0.01	Funda plastica	5	1
9	10	gr	mantequilla	4.91	0.05	Funda plastica	10	1
10	40	ml	vinagre	2.00	0.08	Funda plastica	40	1
		1260	Peso Total receta		1.89	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				5.67				

SECO DE CHIVO

Chef:	Homero Mendieta		
Tipo de Plato:		Tamaño porción	380
Costo por Plato:	1.63	Raciones:	2

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	450	gr	carne de chivo	4.00	1.80	Funda plastica	450	1
2	250	ml	cerveza	1.75	0.44	Funda plastica	250	1
3	75	gr	panela	1.76	0.13	Funda plastica	75	1
4	150	gr	arroz	1.10	0.17	Funda plastica	150	1
5	100	gr	maduro	1.33	0.13	Funda plastica	100	1
6	100	gr	aguacate	2.00	0.20	Funda plastica	100	1
7	75	gr	naranjilla	2.82	0.21	Funda plastica	75	1
8	15	gr	ajo	3.50	0.05	Funda plastica	15	1
9	20	gr	cebolla	1.30	0.03	Funda plastica	20	1
10	50	ml	achiote	2.00	0.10	Funda plastica	50	1
11		g			0.00	Funda plastica	0	1
12		g			0.00	Funda plastica	0	1
1285 Peso Total receta				3.26	Costo de receta			

P.V.P (Precio de venta al Público): 4.89



DULCE DE HIGOS

Chef:	Homero Mendieta		
Tipo de Plato:		Tamaño porción	180
Costo por Plato:	0.56	Raciones:	2

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	400	gr	higos	2.00	0.80	Funda plastica	400	1
2	150	gr	panela	1.76	0.26	Funda plastica	150	1
3	250	ml	agua		0.00	Funda plastica	250	1
4	8	gr	canela	7.00	0.06	Funda plastica	8	1
5		ml			0.00	Funda plastica	0	1
808 Peso Total receta				1.12	Costo de receta			

P.V.P (Precio de venta al Público): 1.68

Tabla 17 Fichas de costos menú 3

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>						
BEBIDA DE MACHICA								
Chef:		Homero Mendieta						
Tipo de Plato:		Tamaño porción		250ml				
Costo por Plato:		0.22		Raciones:		1		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	g	machica	1.75	0.18	Funda plastica	100	1
2	15	g	limon	1.49	0.02	Funda plastica	15	1
3	200	g	agua		0.00	Funda plastica	200	1
4	20	g	azucar	1.00	0.02	Funda plastica	20	1
5		g			0.00	Funda plastica	0	1
		335		Peso Total receta		0.22		Costo de receta
P.V.P (Precio de venta al Público):				0.65				
INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>						
MUCHINES DE YUCA								
Chef:		Homero Mendieta						
Tipo de Plato:		Tamaño porción		230				
Costo por Plato:		1.17		Raciones:		1		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	300	g	yuca	1.20	0.36	Funda plastica	300	1
2	100	g	queso	3.00	0.30	Funda plastica	100	1
3	500	g	aceite	1.00	0.50	Funda plastica	500	1
4	15	g	sal	0.75	0.01	Funda plastica	15	1
5	40	g	huevo		0.00	Funda plastica	40	1
		955		Peso Total receta		1.17		Costo de receta
P.V.P (Precio de venta al Público):				3.51				

LOMODE CERDO CON CHIMICHURRI

Chef:	Homero Mendieta		
Tipo de Plato:		Tamaño porción	380
Costo por Plato:	2.17	Raciones:	2

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	500	g	lomo de cerdo	7.00	3.50	Funda plastica	500	1
2	200	g	arroz	1.10	0.22	Funda plastica	200	1
3	100	g	papas	1.12	0.11	Funda plastica	100	1
4	100	g	perejil	2.00	0.20	Funda plastica	100	1
5	30	g	romero	2.00	0.06	Funda plastica	30	1
6	10	g	mantequilla	4.91	0.05	Funda plastica	10	1
7		ml	sal	1.00	0.00	Funda plastica	0	1
8		g	pimienta	1.00	0.00	Funda plastica	0	1
9	25	g	ajo	6.00	0.15	Funda plastica	25	1
10		g	aluminio	2.50	0.00	Funda plastica	0	1
11		g	papel cera	2.20	0.00	Funda plastica	0	1
12	25	g	pimiento	2.28	0.06	Funda plastica	25	1
	990	Peso Total receta			4.35	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público): 6.52

BUEÑEULO CON MIEL DE CAÑA

Chef:	Homero Mendieta		
Tipo de Plato:		Tamaño porción	180
Costo por Plato:	0.93	Raciones:	2

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	400	g	harina	1.76	0.70	Funda plastica	400	1
2	75	g	azucar	1.00	0.08	Funda plastica	75	1
3	200	g	leche	1.00	0.20	Funda plastica	200	1
4	5	g	polvo de hornear	10.00	0.05	Funda plastica	5	1
5	80	g	huevos	1.66	0.13	Funda plastica	80	1
6	200	g	panela	2.00	0.40	Funda plastica	200	1
7	300	ml	aceite	1.00	0.30	Funda plastica	300	1
	1260	Peso Total receta			1.86	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público): 2.79

Tabla 18 Ficha de costos menú 4

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>						
AGUA DE FRESCO								
Chef:		Homero Mendieta						
Tipo de Plato:		Bebida	Tamaño porción		250ml			
Costo por Plato:		0.64	Raciones:		2			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	500	g	ramillete de fresco	1.76	0.88	Funda plastica	500	1
2	100	g	limon	1.49	0.15	Funda plastica	100	1
3	75	g	remolacha	1.25	0.09	Funda plastica	75	1
4	150	g	azucar	1.00	0.15	Funda plastica	150	1
5	600	g	agua		0.00	Funda plastica	600	1
6		g			0.00	Funda plastica	0	1
		1425	Peso Total receta		1.27	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				1.91				

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>						
SOPA DE HARINA DE ARVEJA Y CARNE DE RES								
Chef:		Homero Mendieta						
Tipo de Plato:		Entrada	Tamaño porción		250			
Costo por Plato:		1.05	Raciones:		1			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	harina de arveja	1.00	0.20	Funda plastica	200	1
2	50	g	zanahoria	1.40	0.07	Funda plastica	50	1
3	30	g	cebolla	1.30	0.04	Funda plastica	30	1
4	15	g	ajo	6.00	0.09	Funda plastica	15	1
5	100	g	carne de res	5.80	0.58	Funda plastica	100	1
6	20	g	culantro	3.50	0.07	Funda plastica	20	1
7		ml	sal	1.00	0.00	Funda plastica	0	1
8		g	pimienta	2.30	0.00	Funda plastica	0	1
		415	Peso Total receta		1.05	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				3.15				

FILETE DE TILAPIA Y UNA SALSA DE LIMON

Chef:	Homero Mendieta		
Tipo de Plato:	Fuerte	Tamaño porción	380
Costo por Plato:	1.98	Raciones:	2

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	filete de tilapia	5.50	1.10	Funda plastica	200	1
2	100	g	limon	1.49	2.20	Funda plastica	100	1
3	75	g	perejil	2.20	0.17	Funda plastica	75	1
4	200	g	guineo seda	1.00	0.20	Funda plastica	200	1
5	15	g	maicena	1.41	0.02	Funda plastica	15	1
6	30	g	zuquini	1.20	0.04	Funda plastica	30	1
7	30	ml	cebolla	1.30	0.04	Funda plastica	30	1
8	30	g	tomate	1.66	0.05	Funda plastica	30	1
9	30	g	pimiento	2.28	0.07	Funda plastica	30	1
10	0	g	sal	1.00	0.00	Funda plastica	0	1
11	15	g	ajo	6.00	0.09	Funda plastica	15	1
12		g			0.00	Funda plastica	0	1
725 Peso Total receta					3.97	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público): 5.95

HELADO DE GUANABANA


Chef:	Homero Mendieta		
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	250ml
Costo por Plato:	1.35	Raciones:	2

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	800	g	guanabana	1.50	1.20	Funda plastica	800	1
2	1000	g	hielo	0.50	0.50	Funda plastica	1000	1
3	200	g	claras	1.66	0.33	Funda plastica	200	1
4	150	g	azucar	1.00	0.15	Funda plastica	150	1
5	500	g	sal en grano	1.00	0.50	Funda plastica	500	1
6	10	g	limon	1.49	0.01	Funda plastica	10	1
2660 Peso Total receta					2.70	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público): 4.05

Tabla 19 Tabla costos del menú 5

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>						
BEBIDA DE GUARAPO								
Chef:		Homero Mendieta						
Tipo de Plato:		Tamaño porción	250ml					
Costo por Plato:		0.40	Raciones: 1					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	250	gr	jugo de caña	1.50	0.38	Funda plastica	250	1
2	15	gr	limon	1.49	0.02	Funda plastica	15	1
		265	Peso Total receta		0.40	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				1.19				

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>						
EMPANADA DE POLLO Y PICO DE GALLO								
Chef:		Homero Mendieta						
Tipo de Plato:		Entrada	Tamaño porción 250					
Costo por Plato:		1.16	Raciones: 2					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	300	g	pollo	4.40	1.32	Funda plastica	300	1
2	30	g	crema de leche	2.93	0.09	Funda plastica	30	1
3	30	g	tomate	1.66	0.05	Funda plastica	30	1
4	30	g	zanahoria	1.40	0.04	Funda plastica	30	1
5	30	g	arveja	1.85	0.06	Funda plastica	30	1
6	20	g	ajo	6.00	0.12	Funda plastica	20	1
7	30	ml	cebolla	1.30	0.04	Funda plastica	30	1
8	20	g	achiote	1.00	0.02	Funda plastica	20	1
9	250	g	harina	0.88	0.22	Funda plastica	250	1
10	30	g	vinagre	2.06	0.06	Funda plastica	30	1
11	60	g	aceite	1.00	0.06	Funda plastica	60	1
	50	gr	pimiento	2.28	0.11			
	30	gr	perejil	4.54	0.14			
		910	Peso Total receta		2.33	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				3.49				

SECO DE LENGUA

Chef:	Homero Mendieta		
Tipo de Plato:	Fuerte	Tamaño porción	380
Costo por Plato:	2.01	Raciones:	1

N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	250	g	lengua de res	4.00	1.00	Funda plastica	250	1
2	75	g	mani	2.50	0.19	Funda plastica	75	1
3	20	g	cebolla	1.30	0.03	Funda plastica	20	1
4	20	g	tomate	1.60	0.03	Funda plastica	20	1
5	20	g	pimiento	2.28	0.05	Funda plastica	20	1
6	100	g	papa chaucha	1.13	0.11	Funda plastica	100	1
7	20	ml	choclo	2.42	0.05	Funda plastica	20	1
8	20	g	frejol tierno	2.00	0.04	Funda plastica	20	1
9	40	g	huevo	1.66	0.07	Funda plastica	40	1
10	10	g	mostaza	3.53	0.04	Funda plastica	10	1
11	200	g	aceite	1.00	0.20	Funda plastica	200	1
12	100	g	aguacate	2.19	0.22	Funda plastica	100	1
875 Peso Total receta				2.01	Costo de receta			

P.V.P (Precio de venta al Público): 6.04

DULCE DE ZAPALLO

Chef:	Homero Mendieta		
Tipo de Plato:	postre	Tamaño porción	250ml
Costo por Plato:	0.70	Raciones:	2

N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	500	g	zapallo	1.50	0.75	Funda plastica	500	1
2	150	g	leche	1.00	0.15	Funda plastica	150	1
3	200	g	panela	1.76	0.35	Funda plastica	200	1
4	20	g	canela	7.00	0.14	Funda plastica	20	1
870 Peso Total receta				1.39	Costo de receta			

P.V.P (Precio de venta al Público): 2.09

5.4.3 Base de datos

Tabla 20 Tabla de base de datos

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	PESO BRUTO	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO KILG	CANTIDAD META	PESO DESPERDICO	PESO SUB PRODUCTO	RENDIMIENTO %	FACTOR DE CORRECCION	Costo Kilo Ingrediente final	OBSERVACIONES
CARNES													
	CARNE DE OCHO	FUNDA 484 GR	CASERO Y BUENO	1	kg	7.85	0.96	0.04	0	96	104	7.81	
	LENJUA DE RES	UNIDAD	CASERO Y BUENO	1	kg	8.55	0.99	0.01	0	99	1.01	8.59	
	LOMO DE CERDO	UNIDAD	CASERO Y BUENO	1	kg	8.25	0.94	0.05	0	94	1.05	8.61	
	FILETE DE TLAPIA	UNIDAD	CASERO Y BUENO	1	kg	7.75	0.95	0.04	0	95	1.02	11.74	
	PECHUGA	UNIDAD	CASERO Y BUENO	1	kg	4.40	0.765	0.235	0	76.3	1.28	5.62	
LÁCTEOS													
	CREMA DE LECHE	FUNDA LITRO	NUTRI	1	l	2.93	1.00	0	0	100	1	2.93	
	LECHE LÍQUIDA	FUNDA DE LITRO	NUTRI	1	l	0.90	1.00	0	0	100	1	0.90	
	MANTEQUILLA	PAQUETE	NUTRI	1	kg	4.50	1.00	0	0	100	1	4.50	
	QUESO FRESCO	FUNDA	CASERO Y BUENO	1	kg	7.90	1.00	0	0	100	1	7.90	
FRUTAS													
	AGUACATE	UNIDAD	COMERCIAL YUM	1	kg	2.95	0.683	0.317	0	68.3	1.46	2.21	
	MANGO	FUNDA	MERCADO SANTA ISABEL	1	kg	10.00	1.00	0	0	100	1	10.00	
	LIMÓN	FUNDA	MERCADO SANTA ISABEL	1	kg	1.49	0.287	0.813	0	28.7	2.58	3.95	
	TUNA	UNIDAD	MERCADO SANTA ISABEL	1	kg	3.38	0.682	0.328	0	68.2	1.51	5.11	
	JUGO DE CAÑA	UNIDAD	MOLINERA	1	kg	2.17	0.607	0.310	0	60.7	1.46	2.16	
	GUANABANA	UNIDAD	MERCADO SANTA ISABEL CENTRO COMERCIAL YUNGULLA	1	kg	4.50	0.98	0.42	0	98	1.72	7.76	
	MARADUYA	UNIDAD	COMERCIAL YUNGULLA	1	kg	1.00	0.242	0.758	0	24.2	4.13	4.13	
FRUTAS SECAS													
	TÓCOTE	FUNDA	MERCADO SANTA ISABEL	1	kg	8.91	1	0	0	100	1.00	8.91	
ESPECIAS, VERDURAS, TUBERÍCOLAS													
	AJO	FUNDA	MERCADO SANTA ISABEL	1	kg	6.00	1.00	0	0	100	1	6.00	
	LAUREL	FUNDA DE 21GR	CASA	1	kg	129.53	1.00	0	0	100	1	129.53	
	CEBOLLA COLORADA	FUNDA	CENTRO COMERCIAL YUNGULLA	1	kg	1.30	0.904	0.096	0.099	90.4	1.11	1.44	
	CULANTRIO	RAMILLETE	MERCADO SANTA ISABEL	1	kg	4.94	0.31	0.69	0	31	3.23	14.65	
	ZAPALLO	UNIDAD	MERCADO SANTA ISABEL	1	kg	0.93	0.55	0.447	0.099	55.3	1.81	1.77	
	YAMITAS	HOJAS	CENTRO COMERCIAL YUNGULLA	1	kg	1.48	1.00	0.00	0	100	1.00	1.48	
	RAMILLET DE FRESCO	RAMILLETE	CENTRO COMERCIAL YUNGULLA	1	kg	2.50	1.00	0.20	0	100	1.00	2.50	
	HERBALUSA	ATADO	CENTRO COMERCIAL YUNGULLA	1	kg	24.20	1.00	0	0	100	1	24.20	
	CAMOTE	UNIDAD	MEGA PLAZA	1	kg	2.06	0.88	0.20	0	88	1.25	2.30	
	YUCA	FUNDA	COMERCIAL YUNGULLA	1	kg	1.20	0.94	0.26	0	94	1.09	1.43	
	TONATE PEÑÓN	FUNDA	MERCADO SANTA ISABEL	1	kg	1.60	0.946	0.452	0	94.6	1.02	1.63	
	ZANAHORIA	FUNDA LIBRA	COMERCIAL YUNGULLA	1	kg	1.40	0.78	0.25	0	78	1.33	1.67	
CONDIMENTOS													
	ACEITE	BOTELLA LITRO	COMERCIAL YUNGULLA	1	l	2.93	1.00	0	0	100	1	2.93	
	ADICION	BOTELLA	TIENDA	1	l	7.50	1.00	0	0	100	1	7.50	
	AGUA	BOTELLA LITRO	TIENDA	1	l	0.60	1.00	0	0	100	1	0.60	
	PANELA	UNIDAD	MEGA PLAZA	1	kg	1.75	1.00	0	0	100	1	1.75	
	APINOZ	FUNDA LIBRA	COMERCIAL YUNGULLA	1	kg	1.30	1.00	0	0	100	1	1.30	
	AZUCAR CRISTAL	FUNDA	MEGA PLAZA	1	kg	0.98	1.00	0	0	100	1	0.98	
	CAFE MOLIDO	FUNDA 250 GR	CUBANITO	1	kg	10.90	1.00	0	0	100	1	10.90	
	CANELA RAMA	FUNDA 30 GR	MEGA PLAZA	1	kg	7.08	1.00	0	0	100	1	7.08	
	COMINO	FUNDA	MEGA PLAZA	1	kg	23.33	1.00	0	0	100	1	23.33	
	GELATINA EN POLVO	FUNDA LIBRA	MEGA PLAZA	1	kg	9.52	1.00	0	0	100	1.00	9.52	
	HARINA DE MAÍZ	FUNDA	CENTRO COMERCIAL YUNGULLA	1	kg	1.70	1.00	0	0	100	1	1.70	
	HARINA DE TRIGO	FUNDA	COMERCIAL YUNGULLA	1	kg	0.99	1.00	0	0	100	1	0.99	
	HELLO	FUNDA	TIENDA	1	kg	0.50	1.00	0	0	100	1	0.50	
	SAL EN GRANO	FUNDA	TIENDA	1	kg	0.92	1.00	0	0	100	1	0.92	
	HUEVO ENTERO	CUBETA	CASERO Y BUENO	1	kg	1.66	1.00	0	0	100	1.00	1.66	
	LAUREL	FUNDA 12 GR	CASERO Y BUENO	1	kg	71.17	1.00	0	0	100	1	71.17	
	MARSA	TARRINA	TIENDA	1	kg	3.00	1.00	0	0	100	1	3.00	
	PIREXITA NEGRA	PAQUETE 25 GR	TIENDA	1	kg	67.72	1.00	0	0	100	1	67.72	
	SAL	FUNDA	TIENDA	1	kg	0.75	1.00	0	0	100	1	0.75	
	VINAGRE	BOTELLA 500ML	MEGA PLAZA	1	l	2.06	1.00	0	0	100	1	2.06	
CONDICIONANTES													
	POLVO DE HORNEAR	PAQUETE	MEGA PLAZA	1	kg	9.90	1.00	0	0	100	1	9.90	

CONCLUSIONES

- Mediante el diagnóstico se llegó a verificar que los conocimientos en cocina de la fundación Mensajeros de la Paz son muy empíricos, de igual manera las formas que almacenaban los productos no eran los correctos. Con la ayuda de libros, autores, se logró obtener una guía que está dividida en 3 partes, siendo esto una ayuda tanto para el área de cocina, por lo que en base a la guía se aplicó un menú cíclico de cuatro tiempos basándonos en los 5 días de la semana.
- Esta guía ayudara a variar el menú del que tenían en la fundación y a lograr tener más cuidado en la cocina desde su higiene, también a como tener un almacenamiento correcto en los productos y también en primeros auxilios una serie de recomendaciones que no se debe hacer, todo esto se logró con la participación y aceptación del personal de la fundación Mensajeros de la Paz.
- La guía ya entregada se sugiere seguir los pasos que están establecidos en la guía de procesos culinarios ya que esto ayudará en aclarar más los conocimientos de la parte de la cocina o quienes estén en ella, ya que así se aprovechara al máximo los medios que están disponibles para las tareas que están realizando.
- Se logró elaborar un menú cíclico de cuatro tiempos para los 5 días de la semana para el área de cocina en la fundación Mensajeros de la Paz lo que esto será de ayuda para el personal que está en el área de cocina, teniendo una gran aceptación por parte del personal logrando así la aceptación del menú.

RECOMENDACIONES

El siguiente apartado se a redactado con la finalidad de dar nuevas sugerencias que aportan para la solución de la problemática expuesta en la presente investigación:

- Con la aprobación de la guía de procesos culinarios, se debe elaborar un programa de capacitación dedicado al personal de cocina, para que tengan más claridad, así se llegara a que tengan un mejor conocimiento de todas las funciones que son realizadas en el área de trabajo.
- Se recomienda a la fundación mantener un correcto orden y etiquetado de los productos los primeros en llegar y los primeros en ser consumidos así se evitará que los productos se echen a perder, de igual manera que el personal dentro de la cocina siempre este revisando la temperatura y así se podrá alargar la vida útil de los productos.
- Aconsejar al personal de cocina usar uniforme correcto para las actividades que se logran hacer dentro del espacio culinario al momento de la elaboración de platos, como también la clasificación de productos que son donados por empresas terceras así evitando la su contaminación y caducidad.
- Es necesario llevar una actualización de la guía de procesos agregando nuevos contenidos culinarios, ya que en la presente tesis se elaboró de acorde a las necesidades que llegó a presentar la fundación en dicho momento, permitiendo mejorar más aún los conocimientos del personal de cocina.

Bibliografía

- Aguilar, M. C. (2014). *Diseño de Menús para Servicios de Alimentos*. San Jose.
- Aizea. (5 de 07 de 2018). *AIZEA.COM*. Obtenido de <https://aizea.es/por-que-es-importante-la-correcta-recepcion-de-alimentos-en-un-appcc/>
- Alfredo Martin Artacho, J. M. (2007). *Procesos de Cocina*. Asturias: Vision Libros.
- Arias, E. R. (05 de 12 de 2020). Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/tipos-de-investigacion.html#:~:text=Los%20tipos%20de%20investigaci%C3%B3n%20pueden,aspectos%20a%20tener%20en%20cuenta.>
- Avila, C. E. (24 de 04 de 2019). *Alerta*. Obtenido de <https://alerta.salud.gob.sv/introduccion-a-los-tipos-de-muestreo/>
- Benton, J. M. (10 de 01 de 2017). *Kindshealth*. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/parents/fat.html>
- Castillo, B. (14 de octubre de 2020). *Guia Universitaria*. Obtenido de <https://guiauniversitaria.mx/6-tipos-de-metodos-de-investigacion/>
- CDC. (28 de 5 de 2021). *Centro para el control y prevencion de enfermedades*. Obtenido de <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/handwashing-kitchen.html>
- Cortez, B. (2010). *redined.educacion.con.es*. madrid: macp.sl.
- Cortez, M. (2004). *Generalidades sobre la metodologia de la investigacion*. Ciudad del carmen, Campeche Mexico: Universidad del Carmen. Recuperado el 03 de Marzo de 2022, de https://www.ucipfg.com/Repositorio/MIA/MIA-12/Doc/metodologia_investigacion.pdf
- Del Moral, M. &. (31 de enero de 2020). *ejemplos.com*. Obtenido de https://www.ejemplode.com/11-escritos/1686-ejemplo_de_bitacora_de_trabajo.html
- Ecuador, A. d. (18 de 04 de 2018). *Guia de Tecnicas Culinarias*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Duarte-3/publication/328410036_Guia_de_Tecnicas_Culinarias/links/5bcb65fb458515f7d9ccdb16/Guia-de-Tecnicas-Culinarias.pdf
- Farm, B. (11 de 09 de 2020). Obtenido de Basic Farm: <https://basicfarm.com/blog/que-son-poes-importancia/>

Garces, M. (1999). Curso de cocina Profesional. En M. Garces, *Curso de cocina Profesional* (pág. 296). Madrid: Paraninfo.

Gonzales, G. (24 de septiembre de 2020). <https://sites.google.com/>. Obtenido de <https://sites.google.com/site/misitioweboswaldotomala2016/home/recoleccion-de-datos-cuantitativos/metodos-e-instrumentos-de-investigacion>

Hernandez, A. J. (18 de 06 de 2015). *Gestiopolis.com*. Obtenido de <https://www.gestiopolis.com/elaboracion-de-men-us-en-el-servicio-de-administracion-de-alimentacion-a-colectividades/>

Hernandez, L. F. (2021). *Problemas relativos a la calidad e inocuidad de los alimentos y su repercusión en el comercio*. Recuperado el 13 de Febrero de 2022, de <https://www.fao.org/3/X4390t/x4390t06.htm>

Hernandez, R. (27 de junio de 2012). <https://es.slideshare.net>. Obtenido de <https://es.slideshare.net/Spaceeboy/diseo-de-investigacion-transversal-y-longitudinal>

Larrosa, P. (03 de 07 de 2021). *Laverdad.es*. Obtenido de <https://www.laverdad.es/gastronomia/preguntas-respuestas/que-menu-ciclico-cuales-son-normas-deben-seguir-programarlos-rapidamente-20080707000000-nt.html>

Llanos, N. (mayo7 de 2017). *Manuel de procesos*. Obtenido de <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/5845/LlanosCastroEulaliaNathalye2017pdf;jsessionid=17421EB96CDDD07ACD0D2C78A5672721?sequence=1>

Lozada, J. (2014). Ciencia America. *Ciencia America - Investigacion Aplicada*, 34-39. Recuperado el 03 de 03 de 2022

Mele, A. (18 de 06 de 2015). <https://sites.google.com/>. Obtenido de <https://sites.google.com/site/redacespecializada/cmo-redactar-una-receta-de-cocina>

Montoro, G. (25 de septiembre de 2018). <https://www.e-nquest.com>. Obtenido de <https://www.e-nquest.com/por-que-es-importante-investigacion-exploratoria/>

Naciones Unidas de Ecuador. (2021). *Informe de seguridad alimentaria evaluacion remota Ecuador*. Recuperado el 14 de Noviembre de 2022, de <https://ecuador.un.org/es/161834-informe-de-seguridad-alimentaria-evaluacion-remota-ecuador>

- Orozco, R. L. (12 de septiembre de 2006). *Geocities.com*. Obtenido de <https://www.geocities.ws/roxloubet/investigacioncampo.html>
- Paz, M. d. (2001). *Mensajeros de la Paz*. Obtenido de <https://mensajerosdelapaz.org/>
- Peñaherra, A. P. (10 de marzo de 2010). <https://1library.com>. Obtenido de <https://1library.co/document/yd7m9e6y-desarrollo-procesos-bioseguridad-areas-produccion-alimentos-restaurante-riobamba.html>
- Rentokil. (13 de octubre de 2020). *Rentokil*. Obtenido de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:IL8ovFdadFoJ:https://www.rentokil.com/es/seguridad-alimentaria/normas-y-estandares-de-seguridad-alimentaria/+&cd=9&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec>
- Rilda Morocho, M. O. (2016). <http://dspace.ucuenca.edu.ec/>. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/25405>
- Salud, O. m. (26 de 10 de 1993). *Fao.org*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/v4700s/v4700s00.htm#Contents>
- Sanz, J. A. (2017). *Seguridad e higiene en la manipulacion de alimentos*. madrid: editorial Paraninfo.
- varios. (2003). *Toda la Gastronomía de la A a la Z*. ESPAÑA: EVEREST.
- Zárate, J. G. (22 de junio de 2015). Recuperado el 2 de marzo de 2022, de [gestiopolis.com: https://www.gestiopolis.com/planeacion-y-elaboracion-de-menus-en-servicios-de-alimentacion/#autores](https://www.gestiopolis.com/planeacion-y-elaboracion-de-menus-en-servicios-de-alimentacion/#autores)

GLOSARIO

Guía: Es un documento que contiene una serie de procedimientos para dar solución a una cosa, contiene un listado referido al tema que se necesita.

Fundación: Se caracteriza por ser una organización que no genera beneficios, que hacen uso de aportaciones que realizan de terceras personas.

Procesos: En un conjunto de elaboraciones o procesos que son ejecutados para transformar una materia en otra

Cíclicos: En un proceso que regularmente se da cada cierto tiempo

Menús: Es un conjunto de platos que están compuestos por una comida que ofrece un restaurante con precios fijos etc.

Higiene: Es una medida de segura que se debe tener para conservar la salud y prevenir una serie de enfermedades.

Mousse: Es una preparación parte de la repostería, esponjosa, dulce o a veces llevada a la parte de la sal, se da al mezclar una serie de ingredientes los principales claras montadas y gelatina.

Reducir: Menorar la cantidad de una liquido usado en salsas y postres.

Infusionar: Es la acción de mezclar un líquido con especias, hierbas aromáticas así adquiriendo el sabor y olor de las especias etc.

Fritura profunda: Es la preparación que se logra hacer con abundante aceite a una temperatura de 180°C, se logra cuando el producto empieza a dorar y a flotar en la parte alta del aceite.

Estandarización: Es un proceso de ajustar características de un procedimiento con el objetivo que sea igual a un tipo de modelo etc.


ANEXOS

Ilustración 6 Formato de encuesta de satisfacción

Encuesta aplicada a personal de la Fundación Mensajeros de la Paz

La serie de preguntas que se realizarán en este cuestionario a continuación se han presentado en una escala de Likert para medir el grado de importancia de acuerdo a cada afirmación, se realiza con el objetivo de recopilar datos referentes al estado de satisfacción referente a la presentación de una Guía de cocina para el personal de la Fundación mensajeros de la Paz en donde se calificara con una escala descrita a continuación:
 Marque con X

- Excelente
- Bueno
- Satisfactorio
- Medio
- Deficiente



DESCRIPCIÓN CUESTION	CALIFICACIÓN				
	EXCELENTE	BUENO	SATISFACTORIO	MEDIO	DEFICIENTE
¿Cómo calificaría los parámetros y temáticas presentados en la guía de procesos culinarios?					
¿Considera favorable la guía de procesos culinarios para el personal de cocina de la fundación mensajeros de la paz?					
¿Considera favorable para la alimentación de los niños los 5 menús que fueron dados a conocer para la fundación?					
¿Cree ud que un menú de 4 tiempos, bebida, entrada, fuerte y postre sea útil para la fundación?					
¿Qué tal le pareció le bebida del menú que degusto?					
¿Qué tal le pareció la entrada del menú que degusto?					
¿Qué tal le pareció el plato fuerte del menú que degusto?					
¿Qué tal le pareció el postre del menú que degusto?					

Fuente: Homero M (2022).

Ilustración 7 Encuestas de Satisfacción



Fuente: Homero M (2022).

Ilustración 8 Entrega de Guía de procesos culinarios



Fuente: Homero M

Ilustración 9 Lugares de la fundación



Fuente: Homero M (2022).

Ilustración 10 Encuesta Respondida



Fuente: Homero M (2022).

Ilustración 11 Menú cíclico de 4 tiempos 5 días

4 TIEMPOS	LUNES	MARTES
ENTRADA	Leche de tabulé con papas, zanahori, tomate, aguacate, queso.	Tigrito refrito con queso de cabra, queso fresco y un huevo pochado.
FUERTE	Pollos (pedregos) de pollo refrito (cazuelita, trozo, trocitos), tomates, arroz blanco de una sola mano, papa y un huevo y ensalada fresca de col morada.	Seco de chivo, ensalada fresca, aguacate, arroz.
POSTRE	Mousse de queso acompañado de una taza de postre de chocolate y dos cucharadas de leche.	Dulce de leche y queso.
BEBIDA	Bebida fría de limón o refresco de naranja.	Bebida de manzana.

4 TIEMPOS	MIÉRCOLES	JUEVES
ENTRADA	Macizos de papa.	Sopa de lentejas de arroz y carne de cerdo.
FUERTE	Carne de resaca, arroz verde, choclo blanco, papa refrita.	Carne de resaca, arroz de limón, papas, postre de queso de leche, repollo salado (según tamaño de col).
POSTRE	Bebido con miel (fruta).	Mousse de leche de condensada.
BEBIDA	Café.	Agua de limón.

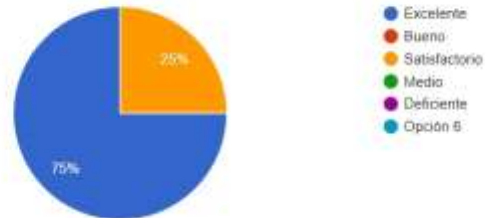
4 TIEMPOS	VIERNES
ENTRADA	Empanada de pollo con pico de gallo (cebolla, pimienta, ajo)
FUERTE	Seco de lengua, papas con mantequilla aromatizada, manitos de aguacate
POSTRE	Dulce de zapallo
BEBIDA	Cuarapo (jugo de caña, limón)

Fuente: Homero M (2022).

Ilustración 12 Gráficos de las encuestas realizadas

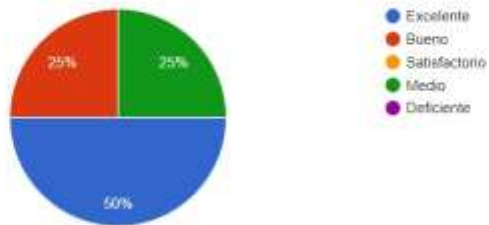
¿Cómo calificaría los parámetros y temáticas presentados en la guía de procesos culinarios?

4 respuestas



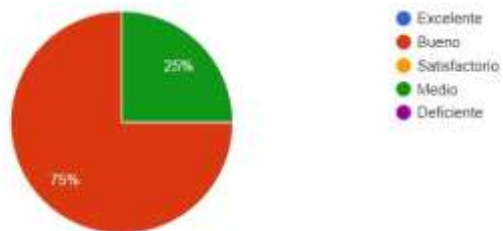
¿Considera favorable la guía de procesos culinarios para el personal de cocina de la fundación mensajeros de la paz?

4 respuestas



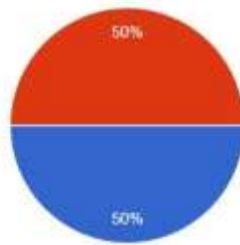
¿Considera favorable para la alimentación de los niños los 5 menús que fueron dados a conocer para la fundación?

4 respuestas



¿Cree ud que un menú de 4 tiempos, bebida, entrada, fuerte y postre sea útil para la fundación?

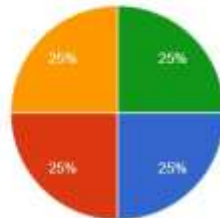
4 respuestas



- Excelente
- Bueno
- Satisfactorio
- Medio
- Deficiente

¿Qué tal le pareció le bebida del menú que degusto?

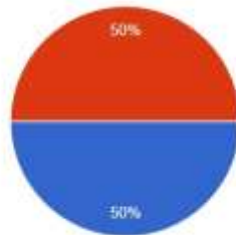
4 respuestas



- Excelente
- Bueno
- Satisfactorio
- Medio
- Deficiente

¿Qué tal le pareció la entrada del menú que degusto?

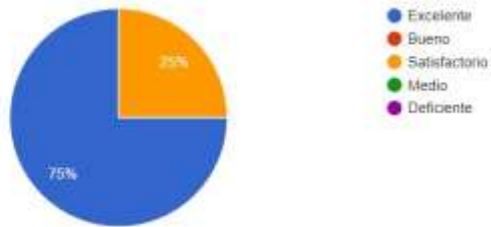
4 respuestas



- Excelente
- Bueno
- Satisfactorio
- Medio
- Deficiente

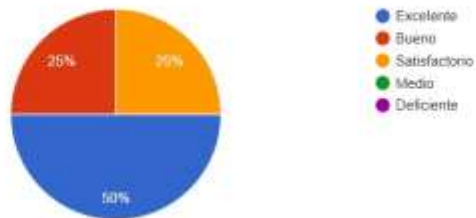
¿Qué tal le pareció el plato fuerte del menú que degustó?

4 respuestas



¿Qué tal le pareció el postre del menú que degustó?

4 respuestas



Fuente: Homero M (2022).

Enlace Video YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=fbw2PLZy4bk>