



CARRERA DE GASTRONOMÍA

TEMA:

**“PROPUESTA DE DOS MENÚS VEGETARIANOS CON PRODUCTOS
DE ALTO CONTENIDO PROTEICO DE ORIGEN VEGETAL DEL
ECUADOR.”**

AUTOR:

SAQUICHAGUA PLAZA JOSE MARCELO

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
TECNOLOGO EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN EN COCINA
PROFESIONAL**

TUTORES:

CARLOS MONCAYO

MARCELO BEDON

CUENCA – ECUADOR, 2019

DICTAMEN DE ACEPTACIÓN



CARRERA DE GASTRONOMÍA

COMITÉ TÉCNICO MULTIDISCIPLINARIO

Certificación de Aprobación del Trabajo de Titulación

Damos fe que el trabajo desarrollado por el/la estudiante: **Saquichagua Plaza José Marcelo** con el título: **Propuesta de dos menús vegetarianos con productos de alto nivel proteico del Ecuador** cumple con las exigencias metodológicas y técnicas.

Por lo antes mencionado, los TUTORES asignados del COMITÉ TÉCNICO MULTIDISCIPLINARIO resuelve **APROBAR** el Trabajo de Titulación.

Atentamente,

Licda. Fernanda Padilla
Miembro del Comité
Multidisciplinario

Lcdo. Marco Gómez
Miembro del Comité
Multidisciplinario

Lcdo. Daniel Toledo
Miembro del Comité
Multidisciplinario

Lcdo. Richard Martínez
Miembro del Comité
Multidisciplinario

Ing. Manolo Morocho
Miembro del Comité
Multidisciplinario

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **Saquichagua Plaza José Marcelo**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **Gastronomía con mención en cocina profesional**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **“Propuesta de dos menús vegetarianos con productos de alto nivel proteico del Ecuador** 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,



Saquichagua Plaza José Marcelo

Cédula: 010560758 -1

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **Saquichagua Plaza José Marcelo**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **Gastronomía con mención en cocina profesional**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **“Propuesta de dos menús vegetarianos con productos de alto nivel proteico del Ecuador** 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,



Saquichagua Plaza José Marcelo

Cédula: 010560758 -1

Resumen

El presente trabajo de titulación tiene como objetivo principal proponer dos menús vegetarianos con productos de alto contenido proteico del Ecuador, destinada al restaurante Kasa del hotel Kuna, el cual se encuentra con un problema debido a la falta de variedad en menús vegetarianos, por lo que a ocasionado molestias con los huéspedes, también se pudo observar la falta de conocimiento por parte del personal de cocina acerca de los productos vegetarianos que tienen alto nivel proteico que se produce en Ecuador. Para evidenciar el problema se realizó una visita al restaurante Kasa que se encuentra ubicado en las calles Luis cordero y Av. De las Américas, en donde se realizó una observación de campo y entrevista al gerente general el Ing. Oswaldo Banegas, a la supervisora del hotel y al personal de cocina. Con los datos obtenidos mediante las técnicas mencionadas se pudo elaborar una propuesta planificada.

Esta propuesta es acorde con los diferentes enfoques de investigación utilizados tanto cualitativa como cuantitativa, es decir, mixto. En el método cualitativo estuvo basado en observación y entrevistas para la recopilación de datos; con el método cuantitativo se aprovechó para obtener estadísticas y variables que derivan del método anterior, obteniendo los resultados deseados para el desarrollo de la investigación.

Los diferentes métodos de investigación utilizados como es el de campo, se desarrolló en el sitio, es decir en el restaurante Kasa del hotel Kuna, para poder observar las diferentes necesidades. El método bibliográfico se basó en diferentes libros, artículos, revistas y sitios web para la recopilación de información necesaria en cuanto a los alimentos con alto contenido proteico. Finalmente se utilizó el método de laboratorio o experimental donde se desarrolló en el laboratorio de gastronomía para la estandarización de las recetas expuestas en la propuesta realizada.

Palabras claves

Vegetarianismo, menú, alimentos proteicos, cereales

Abstract

The main objective of this degree work is to propose two vegetarian menus with high protein products from Ecuador, destined for the Kasa restaurant of the Kuna hotel, which encounters a problem due to the lack of variety in vegetarian menus, so Because of the inconvenience to guests, it was also possible to observe the lack of knowledge on the part of the kitchen staff about vegetarian products that have a high protein level that is produced in Ecuador. To demonstrate the problem, a visit was made to the Kasa restaurant located in Luis Cordero and Av. De las Américas streets, where a field observation was conducted and an interview with the general manager, Ing. Oswaldo Banegas, the supervisor of the Hotel and kitchen staff. With the data obtained through the aforementioned techniques, a planned proposal could be developed.

This proposal is consistent with the different research approaches used both qualitative and quantitative, that is, mixed. In the qualitative method it was based on observation and interviews for data collection; With the quantitative method, it was used to obtain statistics and variables that derive from the previous method, obtaining the desired results for the development of the research.

The different research methods used, such as the field, were developed on the site, that is, in the Kasa restaurant of the Kuna hotel, to observe the different needs. The bibliographic method was based on different books, articles, magazines and websites for the collection of necessary information regarding foods with high protein content. Finally, the laboratory or experimental method was used where it was developed in the gastronomy laboratory for the standardization of the recipes set forth in the proposal made.

Key words

Vegetarian menu protein foods, cereals

Dedicatoria

A mis padres José y Beatriz.

Quienes siempre me apoyaron incondicionalmente y motivaron en todo momento, por su gran ejemplo de perseverancia y constancia que me ha permitido ser una persona de bien, por su entrega, consejos y valores, por su ayuda y sobre todo por su amor.

A mis hermanos, Juan Carlos, Geovanny y Fanny,

Gracias por todo su cariño, apoyo y ánimos, ustedes son parte fundamental de mis logros, por todo el tiempo que no pudimos disfrutar en familia por dedicar a mi carrera y supieron entenderme y animarme.

Marcel

Índice

Introducción	15
Objetivos.....	17
Objetivo general	17
Objetivos específicos	17
Justificación	19
CAPITULO I.....	20
1.1 Problemática.....	20
CAPITULO II.....	22
2.1 Marco referencial	22
2.1.1 Menú del Restaurante Kasa	24
2.1.1.1 Desayunos.....	25
2.1.1.2 Almuerzos - Cena	25
2.1.1.3 Entradas	26
2.1.1.4 Ensaladas	26
2.1.1.5 Platos típicos.....	27
2.1.1.6 Plato vegetariano	27
2.1.1.7 Snacks	28
2.1.1.8 Postres	28
2.1.1.9 Bebidas.....	29
2.1.1.10 Vinos	29
2.1.1.11 Cocteles.....	30
2.1.1.12 Licores	30
2.1.2 Organigrama	31
2.2 Marco teórico	32
2.2.1 Seguridad alimentaria	32
2.2.2 Normativas Nacionales de Bares y Restaurantes	33
2.2.3 Tipología de establecimientos de alimentación masiva	34
2.2.4 Factores para el diseño de menús para alimentación masiva.....	34
2.2.4.1 Tipos de menús.....	35
2.2.5 Sistemas de estandarización para alimentación masiva	35
2.2.5.1 Beneficios de la Estandarización de recetas	36
2.2.5.2 La Estandarización de recetas favorece:.....	36

2.2.5.3 Políticas para le Estandarización de recetas	37
2.2.5.4 Procedimiento de estandarización	38
2.2.6 Que es vegetarianismo	38
2.2.6.1 Historia del vegetarianismo	39
2.2.7 Tipos de vegetarianos	41
✓ Ovo-Lacto-Vegetariano	41
✓ Ono-Vegetariano	41
✓ Lacto Vegetariano	41
• Vegetariano Vegano	42
• Crudi Vegano	43
• Frugívoros	44
2.2.8 Grupos de alimentos en la dieta vegetariana.....	45
2.2.8.1 Granos de cereales	45
2.2.8.2 Verduras	46
2.2.8.3 Frutas	47
2.2.8.4 Frutos secos y alimentos ricos en proteínas	49
2.2.8.5 Grasas y alimentos grasos	50
2.2.9 Propiedades y composición de alimentos	51
2.2.10 Alimentos ricos en proteína vegetal utilizados en la cocina vegetariana	52
Garbanzo	52
Quinoa	53
2.2.11 Condiciones de Compra	55
2.2.11.1 Dónde comprar	56
2.2.11.2 Recepción de materia prima	56
2.2.11.3 Condiciones de almacenamiento	58
2.2.11.4 Métodos de descongelamiento de alimentos	63
2.2.11.5 Condiciones de producción	64
2.2.11.6 Características de la preparación de alimentos	65
CAPITULO III.....	67
3.1. Metodología	67
3.1.1 Tipo de Investigación - Exploratorio.....	67
3.1.2 Enfoque – Cualitativo – Cuantitativa.....	67
3.1.3 Método deductivo	68
3.1.4 Investigación documental	68

3.1.5 Método de Campo	68
3.1.5.1 Técnica de Observación	69
3.1.5.2 Entrevista	69
3.1.5.3 Encuesta	71
3.1.6 Método de laboratorio / Experimental	72
3.1.6.1 Técnica de fichaje	72
3.1.6.2 Muestreo	73
3.1.6.3 Técnica de exposición	74
CAPÍTULO IV.....	76
4.1 Análisis e interpretación de datos.....	76
CAPÍTULO V.....	80
5.1 Propuesta de investigación	80
5.1.2 Bitácoras	82
5.1.2.1 BITACORAS	84
5.1.3 Fichas estandarizadas	120
5.1.3.1 Base de datos	120
5.1.3.2 Hoja de Ruta	123
5.1.3.3 Hojas de gramajes y costos	124
5.1.4 Fijación de precio de venta al público sugerido	165
5.1.4.1 Estructuración de P.V.P sugerido	166
5.1.5 Cuadro de principales materias primas utilizadas.....	168
Harina de maíz	168
Garbanzo.....	168
Quínoa	168
Frejol negro.....	169
Remolacha	169
Zucchini.....	169
Chocho.....	169
5.1.6 Cuadro de técnicas y métodos gastronómicos aplicados.....	170
CRONOGRAMA	172
CONCLUSIONES.....	173
RECOMENDACIONES.....	174
BIBLIOGRAFÍA	175
GLOSARIO	178

Índice de tablas

Tabla 1: Organigrama Restaurante Kasa	31
Tabla 2: Metodología.....	75
Tabla 3: Bitácora 1 salsa ratatouille	84
Tabla 4: Bitácora 2 salsa ratatouille	86
Tabla 5: Bitácora 1 vinagreta de ratatouille	88
Tabla 6: Bitácora 2 vinagreta ratatouille	89
Tabla 7: Bitácora 1 ratatouille	90
Tabla 8: Bitácora 2 ratatouille.....	91
Fuerte Tabla 9: Bitácora 1 leche de coco	92
Tabla 10: Bitácora 1 carne falsa de garbanzo.....	93
Tabla 11: Bitácora 2 Carne falsa de garbanzo	95
Tabla 12: Bitácora 1 salsa de strogonoff	97
Tabla 13: Bitácora 2 salsa de Strogonoff.....	98
Tabla 14: Bitácora 1 puré rustico	99
Tabla 15: Bitácora 2 puré rustico	100
Tabla 16: Bitácora 1 ensalada fresca.....	101
Postre Tabla 17: Bitácora leche de almendras	103
Tabla 18: Bitácora 1 panna cota.....	104
Tabla 19: Bitácora 2 panna cota.....	105
Menú 2 Tabla 20: Bitácora 1 ceviche vegetariano	106
Tabla 21: Bitácora 2 ceviche vegetariano	108
Tabla 22: Bitácora 1 tortilla de quinua.....	110
Tabla 23: Bitácora 2 tortilla de quinua.....	111
Tabla 24: Bitácora 1 relleno del taco.....	112
Tabla 25: Bitácora 1 guarnición taco.....	113
Tabla 26: Bitácora 2 guarnición taco.....	114
Postre Tabla 27: Bitácora 1 leche de nuez.....	115
Tabla 28: Bitácora 1 leche condensada de nuez	116
Tabla 29: Bitácora 2 leche condensada de nuez	117
Tabla 30: Bitácora 1 torta de yuca	118
Tabla 31: Bitácora 2 torta de yuca	119
Tabla 32: Base de datos	126
Tabla 33: Ficha ratatouille.....	129
Tabla 34: Ficha costos ratatouille	130
Tabla 35: Ficha salsa de ratatouille	131
Tabla 36: Ficha costos salsa de ratatouille	132
Tabla 37: Ficha vinagreta de ratatouille.....	133
Tabla 38: Ficha de costos vinagreta de ratatouille.....	134
Tabla 39: Ficha Strogonoff de garbanzo.....	135
Tabla 40: Ficha de costos Strogonoff de garbanzo.....	136
Tabla 41: Ficha carne de garbanzo.....	137
Tabla 42: Ficha de costos carne de garbanzo.....	138
Tabla 43: Ficha de salsa Strogonoff.....	139
Tabla 44: Ficha de costos salsa de Strogonoff.....	140

Tabla 45: Ficha puré rustico	141
Tabla 46: Ficha costos puré rustico	142
Tabla 47: Ficha ensalada fresca	143
Tabla 48: Ficha costos ensalada fresca	144
Tabla 49: Ficha leche de coco	145
Tabla 50: Ficha de costos leche de coco	146
Tabla 51: Ficha panna cota	147
Tabla 52: Ficha de costos panna cota	148
Tabla 53: Ficha leche de almendra.....	149
Tabla 54: Ficha costos leche de almendras	150
Tabla 55: Ficha ceviche vegetariano	151
Tabla 56: Ficha costos ceviche vegetariano	152
Tabla 57: Ficha taco de quinua	153
Tabla 58: Ficha costos taco de quinua	154
Tabla 59: Ficha tortilla de quinua.....	155
Tabla 60: Ficha costos tortilla de quinua.....	156
Tabla 61: Ficha ensalada taco	157
Tabla 62: Ficha de costos ensalada de taco	158
Tabla 63: Ficha costos torta de yuca	159
Tabla 64: Ficha leche de nuez	161
Tabla 65: Ficha de costos leche de nuez	162
Tabla 66: Ficha leche condensada de nuez	163
Tabla 67: Ficha de costos leche condensada de nuez	164
Tabla 68: Principales materias primas	168
Tabla 69: Técnicas y métodos gastronómicos.....	170

Índice de imágenes

Imagen 1: (Kuna hotel, 2014)	Imagen 2: (M, Saquichagua, 2019).....	23
Imagen 3: (Menú Kasa, 2018)		24
Imagen 4: (Menú kasa, 2018)		25
Imagen 5: (Menú kasa, 2018)		25
Imagen 6:(Menú kasa, 2018)		26
Imagen 7: (Menú kasa, 2018)		26
Imagen 8: (Menú kasa, 2018)		27
Imagen 9: (Menú kasa, 2018)		27
Imagen 10: (Menú kasa, 2018)		28
Imagen 11: (Menú kasa, 2018)		28
Imagen 12: (Menú kasa, 2018)		29
Imagen 13: (Menú kasa, 2018)		29
Imagen 14: (Menú kasa, 2018)		30
Imagen 15: (Menú kasa, 2018)		30
Imagen 16: (Cereales, Pérez 2001)		45
Imagen 17: (Vegetales, Gómez, 2013).....		46
Imagen 18: (Frutas, coronel 2006).....		47
Imagen 19:(Granos secos, Ordoñez 2017)		49
Imagen 20: (Grasas saludables, Vélez 2011)		50
Imagen 21: (Garbanzo, Juárez 2016)		52
Imagen 22: (Quinoa, López 2009)		53

Introducción

Según la FAO, la diversidad de productos en el Ecuador ha sido muy favorable a lo largo del tiempo, ya que pertenece al grupo de 12 países megadiversos que en su conjunto representan entre el 60 y 70 % de la biodiversidad del planeta, debido a que se encuentra en la zona climática más favorable del mundo. Según Sevilla, las personas que tienen una rutina alimenticia basada en alimentos saludables tienen grandes beneficios como: el mayor consumo de fibra que previene el cáncer de colon y cáncer de próstata, bajo consumo de grasas saturadas y colesterol por lo que se reduce la posibilidad de riesgo a ataques cardíacos, mejor estado de ánimo, reducción del riesgo de obesidad, la diabetes, longevidad y mejora el rendimiento atlético.

Los hoteles han alojado un gran número de extranjeros que vienen gustosos de visitar nuestro país, en busca de conocer nuevas culturas, gastronomía, idiomas entre otras cosas, pero no todas las personas pueden probar la comida ecuatoriana ya que llevan una alimentación saludable y si llegaran a probar afectaría su organismo de una manera peligrosa, debido a que la comida tradicional está basada en alimentos altos en grasas saturadas, por lo que optan de dejar de lado todo lo que está involucrado con carnes y sus derivados. Son pocos los hoteles que cuentan con un menú para vegetarianos, por la razón que existe un número pequeño de este tipo de personas, además de ofrecer un menú poco variado y llamativo por lo que los huéspedes optan buscar otros restaurantes que puedan satisfacer sus necesidades.

Para llevar a cabo el siguiente trabajo, se utiliza una metodología de campo, aplicando la técnica de entrevista al gerente general del hotel y al personal del área de

cocina, para la recolección de información; los cuales manifestaron que el Hotel Kuna, Restaurante Kasa, tiene problemas en la parte del menú para personas vegetarianas, ya que ofrecen un solo plato, para corregir este percance abordaremos algunos temas como; el vegetarianismo, beneficios de ser vegetariano, compuestos de los alimentos, también se emplea metodología de investigación y bibliográfica en donde se busca información por medio del internet o libros sobre los alimentos ricos en proteínas para facilitar la propuesta, por ende, se aplica técnicas de bitácoras para realizar las preparaciones necesarias para poder corregir o aumentar ingredientes, hasta obtener un producto final que tenga las características adecuadas para su consumo, además la técnica de fichaje en donde se colocan las preparaciones estandarizadas que ayuden agilizar el proceso de elaboración de los platos. Finalmente, se analiza la información recopilada para solucionar la problemática que enfrenta el restaurante y se ve la necesidad de proponer dos menús vegetarianos con productos de alto nivel proteico del Ecuador.

Objetivos

Objetivo general

Desarrollar dos menús vegetarianos con alimentos de alto nivel proteico del Ecuador para el restaurante Kasa.

Objetivos específicos

- Recopilar información bibliográfica respecto a alimentos de origen vegetal, con alto nivel proteico que fundamente el enfoque de la investigación.
- Estandarizar los dos menús vegetarianos para el restaurante Kasa.
- Efectuar una degustación de la propuesta gastronómica en el campo acción, que visibilice el trabajo de investigación.

Preguntas de investigación

En el restaurante Kasa del hotel Kuna se aplicaron técnicas como; la observación de campo permitiendo encontrarnos con una falta de variedad en menús vegetarianas en su carta, esto ha ocasionado que los huéspedes del hotel salgan del hotel en busca de comida de su preferencia, además se utilizó la técnica de entrevista al personal de cocina, gerente General y supervisora, dando como resultado la falta de conocimiento acerca de menús vegetarianos y la utilización productos del Ecuador con alto nivel proteico en sus menús.

Entonces nace la siguiente interrogante ¿Cómo mejorar el menú vegetariano del Hotel Kuna con alimentos de alto contenido proteico de origen vegetal del Ecuador?

Debido a esta problemática encontrada en el restaurante del hotel, se pretende investigar y diseñar dos menús vegetarianos con productos de alto nivel proteico. Para llevar acabo el desarrollo del trabajo, se recolectara información en fuentes confiables como el internet, libros de las propiedades de los alimentos, comida vegetariana, comida saludable, que ayude a facilitar la realización de la propuesta, además se utilizaran métodos y técnicas que permitirán seguir avanzado con el trabajo de titulación, finalmente se realizara una degustación en el restaurante con el gerente general y personal de cocina para saber la aceptabilidad de nuestros menús propuestos.

Justificación

El presente proyecto de titulación tiene como motivo la falta de variedad en el menú vegetariano y poco conocimiento acerca de la utilización de productos nacionales, entonces se ve en la necesidad de resolver este conflicto y se prosigue a investigar y diseñar, dos menús vegetarianos con productos de alto contenido proteico que conste de; entrada, plato fuerte y postre para el restaurante del Hotel Kuna. Para resolver el inconveniente que está pasando el hotel, se buscará información sobre la correcta elaboración de los platos, beneficios que nos aporta al cuerpo humano, tipos de vegetarianos que existen en el mercado, a esto suma una investigación de productos alimenticios del Ecuador ricos en nutrientes y con fácil acceso a ellos, para facilitar la propuesta del menú de tal modo que este pueda ser variado, apetecible y saludable para los huéspedes.

Este proyecto de investigación generará beneficios a todas las personas que consumen alimentos vegetarianos ya que en el restaurante y salón de recepciones Kumbre se extenderá el número de platos a elegir, por lo que se obtendrá la llegada de más clientes, generando mayor ganancia y renombre en el mercado local puesto a que no todos los Hoteles cuentan con un menú para personas vegetarianas, otro de los beneficiarios será el público en general ya que sé que podrá disponer de un restaurante que brindara una comida saludable a base de vegetales, con lo cual podrá mantener una mejor calidad de vida a través de su alimentación. Además, se tendrá beneficios académicos por lo que se podrá ser usado de guía para trabajos futuros.

CAPITULO I

1.1 Problemática

En el Hotel Kuna, Restaurante Kasa de la ciudad de Cuenca; utilizando la observación en donde se pudo apreciar minuciosamente algunas falencias que estaba enfrentando el hotel; como la falta de variedad en platos vegetarianos, quejas por parte de los huéspedes al no poder elegir otro menú más que el que tienen disponible en su carta, esto ha llegado a ocasionar inconformidad con los clientes ya que el restaurante cuenta con un solo plato, luego para fundamentar nuestra problemática se prosiguió a realizar una entrevista que contaba de 5 preguntas básicas enfocadas en su menú y a conocimientos sobre el vegetarianismo, las personas entrevistadas fueron el gerente general Oswaldo Vanegas, a dos personas encargadas del área de cocina y a la supervisora del hotel, los resultados obtenidos demuestran falencias como: falta de conocimiento acerca del vegetarianismo y falta de utilización de productos nacionales con alto contenido proteico en menús vegetarianos.

El gerente general relata que algunos huéspedes se van inconformes del restaurante debido a que en su menú brindan platos variados en entradas, platos fuertes, postres, cafés, variedades de carnes, mariscos y productos de la zona el problema radica que ofrecen un solo plato vegetariano y el plato no cuenta con un buen montaje para la vista de los clientes, además comentó que debido al problema que surge en el hotel ha recibido pérdidas monetarias, también comenta que se ha perdido eventos en el salón de recepciones Kumbre, porque el cliente pide que en su evento haya 2 menús, una para todo tipo de personas y otro exclusivamente para persona vegetarianas, al momento de que ellos ofrecen su menú vegetariano no cumplen con las expectativas.

Por otro lado, el personal de cocina supo relatar que al principio cuando el hotel apenas estaba empezando a funcionar ellos se enfocaron en brindar comida ecuatoriana y uno que otro plato internacional, con el pasar del tiempo empezaron a tener acogida tanto de personas nacionales como extranjeras y fue incrementando la demanda gastronómica, cada vez eran más las personas extranjeras que llegaban a hospedarse en el hotel y con la gran acogida que se tenía

los huéspedes empezaron a pedir platos vegetarianos, al principio tuvo un buen recibimiento su plato pero luego empezaron a pedir otra sugerencia de comida, y ellos no pudieron cumplir con lo que el cliente quería. La falta de conocimiento acerca de menús vegetarianos causa problemas para el hotel y los huéspedes han optado por salir a comer fuera del restaurante, para poder satisfacer sus necesidades.

CAPITULO II

2.1 Marco referencial

En la provincia del Azuay, cantón Cuenca, parroquia El Vecino. El 15 de agosto de 2014, nace uno de los más sofisticados hoteles de la ciudad, brindando servicios personalizados con excelencia, calidad y profesionalismo para satisfacer las necesidades de turistas nacionales y extranjeros con el fin de consolidar la fidelidad de nuestros huéspedes. Kuna hotel se crea con un solo objetivo, de ser un lugar comprometido en él y mejoramiento continuo dentro del marco cultural y social. Se encuentra ubicado en las calles, Ave. De las Américas 10 - 93 y Luis Cordero. Además, se encuentra en una de las principales avenidas de la ciudad que permite un rápido acceso al centro histórico y lugares de conectividad como terminales aéreas y terrestres, cuentan con una calificación de primera clase por aportar al desarrollo turístico.

Restaurante KASA cuenta con variada gastronomía nacional e internacional atendiendo todos los días a nuestros huéspedes y público en general, brindando los platos más típicos de la ciudad como el cuy asado, habas con queso, llapingachos, miel con queso y otros platos como el fillet mignon, costillas a la Kuna, ceviche de camarón entre otros. Siendo uno de los platos más vendidos a la hora del almuerzo el fettuccini Alfredo con pollo con un estimado de 8 platos y en temporadas altas llegan a vender hasta 25 platos por día. Otro de sus platos más apetecidos es el cuy asado con ají de pepa, esta preparación llama mucha la atención de los turistas y desean probar la sazón del hotel, ya que en toda la ciudad preparan este plato, pero el hotel se ha esforzado para ser la diferencia de las demás competencias por lo que ellos preparan su plato con productos de primera calidad. También cuenta con un salón múltiple Kumbre con capacidad para 60 personas, equipado y ambientado con todos los servicios que usted necesita para que su evento empresarial o social sea un éxito.



Imagen 1: (Kuna hotel, 2014)




Imagen 2: (M, Saquichagua, 2019)

2.1.1 Menú del Restaurante Kasa



Imagen 3: (Menú Kasa, 2018)

2.1.1.1 Desayunos



DESAYUNOS

BREAKFAST

Tipo Buffet (Buffet)	\$6.50
<i>Servicio incluido en alojamiento y disponible para clientes en general. Service included in accommodation and available for customers in general.</i>	
Continental (Continental Breakfast)	\$3.50
<i>Café, té o leche, jugo natural de fruta, pan casero o tostada, mermelada y mantequilla Coffee, tea or milk, natural juice, bread or toast, jam and butter.</i>	
Típico Cuencano (Typical Cuencano)	\$4.25
<i>Café, té o leche, jugo natural de fruta, mote pillo con chorizo morlaco, pan, mermelada y mantequilla Coffee, tea or milk, natural juice, mote pillo with sausage, bread or toast, jam and butter.</i>	

Imagen 4: (Menú casa, 2018)

2.1.1.2 Almuerzos - Cena

ALMUERZOS	CENAS
LUNCH	DINNER
Menú del día \$3.75	Menú del día \$3.25
<i>Sopa, plato fuerte, jugo natural de fruta y postre</i>	<i>Plato fuerte, jugo natural de fruta y postre</i>
Menu of the day	Menu of the day
<i>Soup, main course, natural juice fruit and dessert</i>	<i>Main course, natural juice fruit and dessert</i>



Imagen 5: (Menú casa, 2018)

2.1.1.3 Entradas



ENTRADAS

STARTERS

Coctel de camarones en salsa mix \$6.00
Camarones salteados con láminas de aguacate cubiertas de salsa rose
Cooked shrimp with sliced avocado covered with rose sauce

Ceviche de camarón \$5.75
Camarones en salsa criolla roja, tomate, cebolla y cilantro
Shrimp in red creole sauce, tomatoe, onion and coriander

Picada típica \$6.25
Mote pillo, trucha y lomo de cerdo
Rogue corn, trout and loin of pork

Imagen 6:(Menú kasa, 2018)

2.1.1.4 Ensaladas



ENSALADAS

SALADS

Ensalada César \$3.75
Lechuga, pan tostado, queso parmesano, tiras de pollo.
Lettuce, tosted bread, chicken trsips, parmesan cheese.

Ensalada Kasa \$3.50
Lechuga, tomate, aceitunas, aguacate, palmito, choclo dulce, cebolla, zanahoria y pimiento.
Lettuce, tomatoe, olives, avocado, palmetto, sweet corn, onion, carrot y pepper.



Imagen 7: (Menú kasa, 2018)

2.1.1.5 Platos típicos



Imagen 8: (Menú casa, 2018)

2.1.1.6 Plato vegetariano



Imagen 9: (Menú casa, 2018)

2.1.1.7 Snacks



SNACKS

SNACKS

Hamburguesa al carbón	\$4.50
<i>Carne de res, queso cheddar, tomate, lechuga y cebolla fresca, jamón, acompañado de papas fritas</i>	
<i>Beef, cheddar cheese, tomato, lettuce and fresh onion, ham, accompanied by French fries</i>	
Nachos con guacamole (Nachos with Guacamole)	\$3.90
Papi pollo	\$4.50
<i>Pollo al carbón con porción de papas fritas / Chicken charcoaled with portion of french fries</i>	
Salchipapas (French fries with sausage)	\$3.00
Club sándwich de pollo	\$4.25
<i>Pollo mechado, lechuga, tomate, salsa de la casa, jamón y queso; acompañado de porción de papas fritas</i>	
<i>Grilled chicken, lettuce, tomato, house sauce, ham and cheese; accompanied by portion of french fries</i>	
Alitas BBQ o picantes	\$6.25
<i>Alitas de pollo asadas al carbón y cubiertas de salsa BBQ o salsa picante, porción de papas y ensalada fresca de la casa</i>	
<i>Chicken wings roasted in charcoal and covered with BBQ sauce or hot sauce, serving of potatoes and fresh house salad</i>	
Tostada de queso (Toast with cheese)	\$2.00
Tostada mixta de queso y jamón (Toast mixed with chesse and hám)	\$2.25

Imagen 10: (Menú casa, 2018)

2.1.1.8 Postres

POSTRES

DESSERTS

Tiramisú (Tiramisú)	\$3.25
Mousse de maracuyá (Passion fruit mousse)	\$2.75
Duraznos con crema (Peaches with whip cream)	\$2.25
Brownie con helado (Brownie with ice cream)	\$2.75
Copa de helado (Ice cream)	\$2.50
Postre del día (Dessert of the day)	\$2.75



Imagen 11: (Menú casa, 2018)

2.1.1.9 Bebidas



BEBIDAS CALIENTES HOT DRINKS	BEBIDAS FRÍAS COOL DRINKS
Chocolate (<i>Chocolate</i>)..... \$1.50	Jugos Naturales (<i>Natural juices</i>)..... \$1.50
Café (<i>Coffee</i>)..... \$1.00	Gaseosas (<i>Soda</i>)..... \$1.00
Aguas aromáticas (<i>Aromatic waters</i>)..... \$1.00	Agua (<i>Water</i>)..... \$0.75
Jarra de Canelazo \$9.75 (<i>Alcoholic drink made with cinnamon</i>)	Milk Shake \$2.75
	Jarras de limonada (<i>Lemonade pitcher</i>)..... \$3.25
	Cerveza nacional (<i>National beer</i>)..... \$1.75
	Cerveza corona (<i>Corona beer</i>)..... \$3.50

Imagen 12: (Menú casa, 2018)

2.1.1.10 Vinos



VINOS WINES	
Champagne (<i>Grand Vandush 750 ml.</i>)	\$9.50
Jarra de vino hervido (<i>Boiled wine</i>).....	\$11.00
Copa de vino (<i>Glass of wine</i>).....	\$4.50
Vino Concha y Toro (<i>Botella / bottle</i>).....	\$16.50
Vino Maipo (<i>Botella / bottle</i>).....	\$11.25



Imagen 13: (Menú casa, 2018)

2.1.1.11 Cocteles



COCTELES	
COCTELES	
Caipirinha	\$4.50
<i>(Aguardiente, limón y hielo / Brandy, lemon and ice)</i>	
Cuba libre	\$4.75
<i>(Ron, limón, cola y hielo / Rum, lemon, cola and ice)</i>	
Mojito de maracuyá	\$5.25
<i>(Ron, cola, limón maracuyá, menta y hielo / Rum, cola, lemon passion fruit, mint and ice)</i>	
Whiskey en las rocas	
<i>(Whiskey Johnnie Walker rojo seco o a las rocas)</i>	\$7.50
<i>(Whiskey Red Williams rojo seco o a las rocas)</i>	\$4.50
Kuna Koctel	
<i>(Whiskey, frutilla, jugo de naranja y hielo / Whiskey, strawberry, orange juice and ice)</i>	\$4.75

Imagen 14: (Menú casa, 2018)

2.1.1.12 Licores

LICORES	
LIQUORS	
<i>Estimado Cliente, si usted requiere alguna de nuestras bebidas alcohólicas solicite a nuestro personal de servicio. Venta bajo condiciones de moderación</i>	
<i>Dear Customer, if you require any of our alcoholic drinks Ask our personal service. Sale under conditions of moderation</i>	
Johnnie Negro <i>(Whiskey Walker Black Lable)</i>	\$66.00
Johnnie Rojo <i>(Whiskey Walker Red Lable)</i>	\$38.00
Chivas Whiskey <i>(Botella)</i>	\$59.50
Old Times Wiskhey <i>(Botella grande 750 ml)</i>	\$18.00
Old Times Wiskhey <i>(Botella pequeña 375 ml)</i>	\$8.75
Ron Abuelo <i>(Botella) / Run</i>	\$17.50
Tequila <i>(Botella)</i>	\$22.50
Vodka <i>(Botella)</i>	\$16.50

Imagen 15: (Menú casa, 2018)

2.1.2 Organigrama



Tabla 1: Organigrama Restaurante Kasa

Fuente: (Marcelo Saquichagua, 2019)

2.2 Marco teórico

2.2.1 Seguridad alimentaria

El tema a tratarse estará proyectado hablar sobre la seguridad que se deberá tener sobre los alimentos y sus procesos de acuerdo a especificaciones de la FAO.

Según la Organización de las Naciones Unidas, para la Agricultura y la Alimentación (FAO): “existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana”. (Armendariz J., 2013)

Existe seguridad alimentaria si se dan cuatro condiciones según el autor Armendaris (2013)

1. Una oferta y disponibilidad de alimentos adecuados.
2. La estabilidad de la oferta sin fluctuaciones, sin que exista escasez, en función de la estación o del año.
3. El acceso a los alimentos o la capacidad para adquiridos.
4. La buena calidad e inocuidad de los mismos.

Para que un alimento sea sano, nutritivo y seguro, debe apegarse a lo que estipula el Codex Alimentarius, donde se exponen normas y reglamentos que certifican la inocuidad en los procesos para la elaboración de productos. También, la Organización Mundial de la Salud, propone un plan estratégico para la Seguridad Alimentaria, en el cual se involucra a consumidores, ciencia e investigación, agricultura y pesca, turismo, comercio, industria y autoridades reguladoras. Estos deben tener asesoramiento en aplicación de normas, directrices y recomendaciones, con la colaboración conjunta entre los implicados para fortalecer los sistemas de control y prevenir enfermedades futuras.

En conclusión, para garantizar una seguridad alimentaria se debe aplicar las recomendaciones dadas dentro de la producción para así garantizar la elaboración final de un producto evitando contaminación y enfermedades.

2.2.2 Normativas Nacionales de Bares y Restaurantes

El artículo 52 de la Constitución de la República del Ecuador, señala que las personas tienen derecho a disponer de bienes y servicios de óptima calidad y a elegirlos con libertad, así como a una información precisa y no engañosa sobre su contenido y característica.

La normativa el Art. 14 señala la clasificación de los establecimientos turísticos de alimentos y bebidas estos se clasificarán en:

- a) Cafetería
- b) Bar
- c) Restaurante
- d) Discoteca
- e) Establecimiento móvil
- f) Plazas de comida
- g) Servicio de Catering

Este trabajo se enfoca en la clasificación de restaurante. El restaurante es un establecimiento donde se elaboran y/o expenden alimentos preparados. En estos lugares se puede comercializar bebidas alcohólicas y no alcohólicas. También podrá ofertar servicios de cafetería y, dependiendo de la categoría, podrá disponer de servicio de autoservicio. Esta tipología incluye los establecimientos con especialidad de comida rápida

En el Art. 15. los establecimientos turísticos de alimentos y bebidas clasificados como cafetería, bar y restaurante, deberán informar, a través del sistema establecido por la Autoridad Nacional de Turismo, el tipo de servicio que brindan el restaurante Kuna es:

A la Carta: Utiliza como instrumento de comunicación y venta de la oferta de alimentos y bebidas, un listado de platos, a través del cual el consumidor hace su elección para seleccionar lo que va a consumir. El personal de servicio es el encargado de ejecutar la atención al consumidor a la mesa.

Menú fijo: Los alimentos se ofrecen a través de una lista de platos en una oferta rígida que usualmente esta exhibida en el mostrador directamente al consumidor, con un precio fijo, que ofrece pocas posibilidades de cambio. (Román, 2018)

2.2.3 Tipología de establecimientos de alimentación masiva

Se puede clasificar según su:

Su instalación:

- Restaurante: Establecimiento público que sirve todo tipo de comida.
- Cafetería. Establecimiento que sirve refrigerios, platos fríos o calientes. Sean simples o combinados.
- Fuente de Sodas: Establecimiento público donde se sirve comidas rápidas.
- Drives inn: Comida rápida para servicio a automóviles.
- Bares: Establecimiento público con toda clase de bebidas por el sistema de copas o tragos.

Por la venta de alimentos:

- Selft service: Consiste en un gran mostrador con un pasa charolas con diversos guisos, después la mesa fina, luego cafetería y al último la caja.
- Snak Bar: Comida ligera, proporciona ahorro de tiempo y tiene platillos sencillos.

Por la forma de ofrecer los alimentos:

- Menú fijo: Aquel que nunca cambia de platillos por un periodo más o menos largo.
- A la carta: Consiste en seleccionar los platillos del menú en la carta de un comedor.

Por el tipo de cocina:

- Regional: Decoración de la región, así como comidas y bebidas.
- Nacional: Propia del país.
- Internacional: variedad de platillos de diferentes nacionalidades.

Por su alta especialización:

- Vegetarianos.
- Pescados, Mariscos.
- Carnes, Aves de Caza.

2.2.4 Factores para el diseño de menús para alimentación masiva

Es importante que un menú individualizado o para la restauración colectiva o comercial, promueva una alimentación óptima para los consumidores y responder a criterios nutricionales, sanitarios y organolépticos; los criterios nutricionales van en función de la edad, del estado fisiológico y de la actividad física; los criterios sanitarios, de forma que obedezcan la reglamentación referente a la higiene alimentaria y organolépticos; en relación con lo que se

puede percibir por los sentidos, como es el olor, el sabor, la temperatura y la textura. Por ello, es muy importante la buena presentación de los alimentos en un menú.

Para la elaboración de un menú se debe tener diversos aspectos, entre estos se encuentra:

- El tipo de menú que se elaborara.
- A qué población va dirigida
- El tipo de servicio.

Las normas y políticas establecidas por organismos de acuerdo a la calidad de los productos y el servicio, la disponibilidad de los productos que se ofrecerán, los costos y la capacidad de producción entre otros aspectos; por otra parte, debe tenerse un adecuado control y evaluación del menú y sus procesos.

2.2.4.1 Tipos de menús

Los menús pueden clasificarse en diversas maneras entre algunas de estas se encuentran las siguientes:

- Según la comida en la cual se va a servir: esta clasificación se refiere a la hora en que será servida la comida; es decir desayuno, comida, cena, almuerzo o cualquier otra denominación.
- De acuerdo con la variación: se refiere a la variación de las preparaciones de platillos por día; es decir, si los platillos son los mismos durante todo el día y todos los días, o cambia de acuerdo a la hora y el día.
- De acuerdo a la posibilidad de selección: se refiere a los menús en los que se puede escoger entre las diferentes preparaciones de todos los grupos de alimentos que componen el menú.

De acuerdo con la organización del menú: en esta clasificación se toma un patrón o lista de alimentos que debe contener cada comida y el número de porciones de intercambio.

2.2.5 Sistemas de estandarización para alimentación masiva

Es el proceso mediante el cual se realiza una actividad de manera standard o previamente establecida.” Esta pretende establecer los procesos de realización de las diferentes preparaciones que hacen a los platos de un menú, de forma tal que estos puedan repetirse siempre en forma similar.

2.2.5.1 Beneficios de la Estandarización de recetas

Los beneficios de estandarización de recetas en un negocio gastronómico con muchos y ya hemos mencionado algunos anteriormente, básicamente encontraremos beneficios en las áreas de costos, administración, recursos humanos, procesos y cocina.

Para ampliar un poco más los detalles vamos a mencionar los que a mi entender deben ser tenido en cuenta como los factores más importantes y productivos de estandarizar recetas.

2.2.5.2 La Estandarización de recetas favorece:

- La calidad uniforme de los alimentos: ya que al fijar las bases de cantidad/calidad y procesos garantizamos de cierta forma los resultados. Basados en la asidua experimentación de recetas, no dependeremos en mayor medida de las habilidades e influencias de un determinado cocinero.
- Ahorro de tiempo: estandarizar recetas significa ahorro de tiempo no solo en la producción de los platos sino también en las compras por contar con las cantidades necesarias en forma exacta.
- Mejoras en los procesos: el contar con procedimientos detallados permite el análisis de nuevas metodologías y la implementación de nuevos artefactos a los procesos productivos que optimicen tiempo y dinero en los negocios.
- Mejoras en la presentación uniforme del servicio: con cantidades igualadas, presentaciones pre establecidas y procesos comunes garantizamos que en todos los platos se servirá el mismo producto, con la misma calidad, similares colores, aromas y sabores, evitando de esta manera los tan comunes reclamos por que “todos los platos sales distintos”.
- Ahorro de dinero mediante el control de desperdicios: con recetas estandarizadas podemos analizar detalladamente cuales son los márgenes de desperdicio de cada receta y sus posibilidades e re utilización. Organizar los almacenes y mejorar la rotación evitando las compras en exceso evita las sobre compras y excesos en los costos.
- Simplificar el cálculo de Costos de Menú: tanto en forma individual (plato a plato) como en forma grupal, será mucho más rápido y simple hacer un cálculo exacto de los costos que conlleva el menú para luego analizar y comparar esa información con las ventas y resultados, hacer Ingeniería de Menú o modificar Precios.

- Simplificar el entrenamiento de los Cocineros: por medio de la estandarización se logran procesos de capacitación mucho más ágiles y rápidos del personal volviendo más comprensibles los procesos y evitando los márgenes de error por interpretación. Donde dice 100 gramos son 100 gramos y donde dice 1 litro es 1 litro, si a esto le sumamos un detallado listado de los procesos e incluso la presentación con fotografías, el margen de error será mínimo. De esta forma los cocineros también verán reducido su grado de responsabilidad sobre los procesos y trabajarán más cómodos.
- Reduce el número de personal especializado: al estandarizar recetas acompañado de la correcta capacitación de personal de baja calificación nos permite prescindir en cierta forma de un mayor número de cocineros más especializados. Con esto no quiero decir que no se deba tener un Chef o que en la cocina no deba haber personal especializado, pero la estandarización es útil a los efectos de reducir el número de empleados más calificados empleando a otros de menor jerarquía al verse simplificadas las tareas.
- Da color y vida a la cocina: un buen proceso de estandarización de recetas requiere de señalética, gráficas y cartelería que recuerden los procesos, cantidades, ingredientes, por lo tanto, el que estos sean coloridos, claros, llamativos es una tarea interesante que despertará creatividad y alegría.

2.2.5.3 Políticas para le Estandarización de recetas

Para llevar adelante un exitoso proceso de estandarización de recetas es necesario establecer políticas claras previas al proceso que nos permitan asegurar lograr los objetivos planteados con anterioridad. Dicho esto, entonces cuando menos debemos:

- ✓ Nombrar UN responsable del proyecto que supervise y coordine el programa de estandarización.
- ✓ Elaborar un plan claro antes de comenzar que incluya a todos los involucrados en el proceso, debiendo estos estar en conocimiento claro del proceso.
- ✓ Ajustar las recetas a los gustos y necesidades de los comensales basados en estudios claros y estadísticos.
- ✓ Analizar y determinar los procesos de control que se implementarán para el seguimiento de y evaluación de las recetas (pesado, examen visual, degustación)

- ✓ Definir las cualidades del coordinador del proyecto (debe conocer claramente los gustos del cliente).
- ✓ Determinar las claramente las políticas y procedimientos de compras y almacenes que se deberán seguir.

2.2.5.4 Procedimiento de estandarización

Herramientas para estandarizar:

- Bitácoras
- Base de datos
- Hoja de costos

Pasos para estandarizar una receta:

- 1.Paso: colocar el nombre de la persona que realiza la receta
- 2.Paso: fecha en la que se realiza la elaboración
- 3.Paso: se coloca el tipo de plato y nombre de la elaboración
- 4.Paso: se tiene que colocar la cantidad, unidad e ingredientes a utilizar.
- 5.Paso: añadir técnicas de cortes y procedimientos.
- 6.Paso: en este paso se deberá describir cada ingrediente con su respectiva /técnica/tiempo/temperatura.
- 7.Paso: luego se colocará los utensilios a utilizar para la elaboración del plato.
- 8.Paso: se describirá paso por paso la preparación del plato
- 9.Paso: finalmente se colocará las observaciones para que el lector tenga en cuenta algunos puntos importantes para la elaboración o servicio del palto.

2.2.6 Que es vegetarianismo

El Vegetarianismo es una elección de vida y, para muchas personas, a favor de la vida. El individuo vegetariano no consume carnes de ninguna clase, ni tampoco productos cárnicos o

embutidos. La alimentación vegetariana se basa en la ingesta de verduras y frutas de diferentes tipos y colores especialmente verdes, frutos secos, cereales integrales, semillas, algas, brotes, productos de fermentación y la elección o no de huevos, lácteos y miel. El reino vegetal permite aportar todos los nutrientes (Proteínas, Hidratos de Carbono, Grasas, Agua, Vitaminas, Minerales y Antioxidantes) necesarios para el normal funcionamiento del organismo humano, reponer las pérdidas de materia y energía y para prevenir o tratar enfermedades cardiovasculares, de obesidad, Gota (artritis por acumulación de ácido úrico), diabetes, hipertensión, cáncer y dislipemias (alteración metabólica de lípidos).

2.2.6.1 Historia del vegetarianismo

Los primeros ejemplos de personas vegetarianas se encuentran en las antiguas civilizaciones de India y Grecia en el siglo VI a.C. En ambos casos, la abstinencia de carne estaba vinculada con posturas pacíficas promovidas por grupos religiosos y filósofos, como es el caso del gran pensador Séneca, que tuvo que renunciar al vegetarianismo por estar la abstinencia de carne vinculada con la fe judía, lo que suponía un desprestigio social.

Tras la cristianización del Imperio Romano el vegetarianismo desapareció prácticamente de Europa, aunque algunas órdenes monásticas de la Europa medieval restringieron o prohibieron el consumo de carne, pero nunca el de pescado.

Durante el periodo renacentista reaparece el vegetarianismo, extendiéndose en gran parte durante los siglos XIX y XX. En 1847 nació la primera sociedad vegetariana en el Reino Unido y pronto surgirían otras en Alemania y Holanda. Al unirse todas las sociedades nacionales surgió la Unión Vegetariana Internacional en 1906.

Por su parte, el veganismo surgió en 1944, cuando un grupo de vegetarianos estrictos se reunió en Londres para compartir sus experiencias personales de seguir una dieta que rechazaba además todo derivado de los productos animales. Ese año se fundó la primera Vegan Society en Inglaterra.

El vegetarianismo, lejos de ser solamente una opción dietética saludable, es sobre todo una elección ética que desde la antigüedad vienen tomando muchas personas con el fin de respetar verdaderamente a los animales, ante la evidencia de que el interés no sólo de los seres humanos sino de todos los seres capaces de sentir por preservar su vida, y por vivir libres de

agresiones o manipulación, debe ser tenido en cuenta seriamente, ya que la única capacidad relevante moralmente que poseemos los seres humanos es dicha capacidad de sentir, capacidad que compartimos con los demás animales.

La defensa actual del vegetarianismo ético se caracteriza por la variedad de perspectivas y argumentos planteados. Aunque no se olvidan las razones esgrimidas desde la antigüedad, destaca por su indiscutible evidencia el argumento filosófico de que los animales, al ser seres sintientes, deben tener una serie de derechos reconocidos que protejan sus intereses, por ello el vegetarianismo se presenta como la única dieta ética y respetuosa hacia todos los seres con capacidad de sufrimiento. También adquieren cada vez más peso argumentos de tipo económico o ecológico contrarios al consumo de carne y en general de productos de origen animal, por el impacto eminentemente negativo de esta práctica. Incansable defensor del vegetarianismo por razones éticas, el pensador inglés Henry Salt expuso en su libro “El Humanismo en la Dieta” cómo la recepción de una idea nueva como la del cambio de mentalidad que supone la aceptación del vegetarianismo a nivel social, es un extraño proceso que suele pasar por sucesivas fases. Primeramente, se da un tácito rechazo, después llega la fase en que se ridiculiza abiertamente la opción planteada, le sigue una oposición más o menos respetuosa para finalizar con una aceptación parcial de la misma. Para Salt el principal argumento para promover el vegetarianismo es que no es ético matar animales para comerlos, y la manera de asegurar la desaparición del innecesario e injusto proceso de criar y matar animales para consumo humano, es reconsiderar primero nuestra actitud general hacia los animales que llevaría a la adopción gradual de la dieta vegetariana en la sociedad. Según Salt, “sacrificar animales de forma humana” es una gran contradicción y en este sentido es imposible encontrar justificación alguna para comer carne de animales sacrificados de esta supuesta manera. Asimismo, señala que los verdaderos responsables del sufrimiento y muerte de los animales para consumo son los clientes de las carnicerías, son los que consumen productos de origen animal quienes sostienen y apoyan en última instancia la explotación y muerte de los animales.

2.2.7 Tipos de vegetarianos

✓ **Ovo-Lacto-Vegetariano**

Desde el enfoque nutricional, la dieta ovolactovegetariana es la que mantiene un equilibrio y una variedad saludable, por lo cual esta elección, resulta totalmente compatible con un buen estado de salud.

La dieta ovolactovegetariana, es la versión menos estricta por la razón que este tipo de vegetariano admite en consumo de lácteos y huevos, además de algunos cereales, legumbres, frutas y verduras, semillas, frutos secos y aceites.

Al incluir una variedad mucho más amplia de alimentos que otro tipo de vegetarianos, se cubre la ingesta necesaria de proteínas de alto valor biológico, algunas vitaminas como la B2, B12 y D, y minerales como el calcio, el zinc y el fósforo.

✓ **Ono-Vegetariano**

Este tipo de vegetarianos tiende por incluir a su dieta solo el consumo de huevo, son uno de los alimentos más nutritivos del planeta contiene vitamina A, ácido fólico, vitamina B5, Vitamina B12, Vitamina B2, Fósforo y Selenio. También contienen cantidades dignas de vitamina D, E, K, B6, calcio y zinc. Además, cuentan con sólo 77 calorías, 6 gramos de proteínas y 5 gramos de grasas saludables.

✓ **Lacto Vegetariano**

Rechaza todos los productos de origen animal menos la leche, ya que esta se puede obtener sin sufrimiento animal. Gracias a las proteínas, vitaminas y otros nutrientes de los productos lácteos y una planificación del menú logramos un equilibrio en la alimentación.

¿Beneficios de la dieta lacto vegetariana?

- Permite perder peso, ya que elimina todas las grasas de origen animal menos la nata de la leche.
- Tienen un respeto por todos los animales evitando un sufrimiento innecesario.
- Ayuda a cuidar el medio ambiente al no consumir carne ni pescado.

- Evita la exposición a hormonas que la industria cárnica inyectada en los animales para que engorden y crezcan más rápido.

Alimentos permitidos en la dieta lacto vegetariana

En la dieta están permitidos:

- Todo tipo de vegetales
- Frutas
- Verduras
- Frutos secos
- Especias y raíces
- Cereales
- Legumbres y germinados.

Lácteos y todos sus derivados como:

- Mantequilla
- Queso
- Yogur

Alimentos no permitidos en la dieta lacto vegetariana

- Todos los tipos de carne
- Pescado y sus derivados.

- **Vegetariano Vegano**

Solo consume alimentos de origen vegetal. No aceptan productos de ningún tipo que hayan implicado sufrimiento o explotación de algún animal, esto incluye productos no alimenticios como la lana y el cuero, cosméticos o drogas probadas en animales.

Ventajas de una dieta vegana

La planificación de este tipo de dieta es fundamental para evitar que, al seguirla de forma estricta, las personas tengan déficit de vitaminas D, B12, calcio y cinc.

Las últimas investigaciones científicas han demostrado que siempre que estén bien estructuradas y planificadas, la alimentación vegana suele contener cantidades adecuadas de ácido fólico, magnesio, fibra, hierro y vitaminas como la C y la E. Además, esta alimentación se caracteriza por tener un índice de calorías menor y de otros nutrientes como el colesterol, los ácidos omegas 3 y las grasas saturadas, así como de elementos importantes como la vitamina D, el calcio o la vitamina B12.

En la dieta de los seres humanos, la vitamina B12 resulta imprescindible, por lo que los expertos recomiendan que los veganos añadan a su alimentación suplementos de la misma para garantizar que el organismo tiene todos los nutrientes necesarios.

- **Crudi Vegano**

La alimentación crudivegana es aquella que incluye el 100% de sus ingredientes de origen vegetal, pero que además no somete a más de 42 grados a estos vegetales, es decir se consumen crudos. Dicho de este modo, puede creerse que tomar todos los alimentos vegetales y crudos resulte aburrido o con pocas posibilidades, demasiado poco tratado o incluso poco estimulante para el paladar, pero lejos de eso, la alimentación crudivegana contempla casi todas las opciones cocinadas en su versión cruda. De esta forma, encontraremos tiramisú crudivegano, pizzas, hamburguesas, yogures, quesos, fermentos, cremas calientes, tartas, chocolates y un largo etcétera que hacen de la cocina crudivegana no solo una forma de ingerir alimentos saludables, sino de conseguir elevar la gastronomía vegana a otro nivel.

Ventajas de la dieta crudi vegano

- Una de las mayores ventajas es que al no someter a los vegetales a calor, estos preservan sus enzimas, que son esas grandes olvidadas y que son imprescindible para los procesos químicos de nuestro organismo.

- También nos ayuda a tomar una cantidad grande de micronutrientes. Las vitaminas y minerales se mantienen a pleno rendimiento cuando no sometemos a calor a los alimentos.
 - Mayor aporte de líquido al ser a base de frutas y verduras crudas.
 - Además, aportará una dosis maravillosa de clorofila, ese pigmento verde presente en las hojas y otros productos vegetales.
 - Respeto los animales, el planeta y es más justa para todos.
 - Una buena forma de aumentar el consumo de crudos de un modo fácil.
-
- **Frugívoros**

Es una alimentación que se caracteriza por ser estrictamente vegetariana, basando su alimentación básicamente en la fruta, aunque algunos incluyen el consumo de frutos secos. También se pueden incluir los brotes y algunos tipos de verduras. Los seguidores de este tipo de alimentación afirman que esta selección de alimentos contiene los nutrientes necesarios para el organismo y que proporciona la cantidad suficiente de sales minerales, carbohidratos, vitaminas y proteínas que el cuerpo humano requiere en el día a día.

Otra motivación que sostienen las personas frugívoras es de carácter genético, y se basa en la idea de que nuestros antepasados humanos eran principalmente recolectores y se alimentaban de los frutos de los árboles y de las plantas. Al ser descendientes de los primates, nuestra norma alimentaria ha de basarse en el consumo exclusivo de frutas.

Normalmente, tienen un sistema de clasificación de las frutas:

- **Frutos secos**, que consumen por separado para evitar la fermentación en el estómago con algunas frutas demasiado acuosas.
- **Frutas desecadas** (orejones, higos, etc.) que suelen rehidratar, poniéndolas a remojo para que resulten más digestivas.
- **Fruta fresca**. Su consumo ideal es recién cogido del árbol, en cualquier caso, lo recomendable es comerla bien lavada, con su piel y madura. Descartan frutas como la

sandía y el melón, que crecen en la tierra, y aceptan el tomate, que se recolecta de una planta.

- **Frutas ácidas.** Manzana, frambuesa, kiwi, grosella, tomate, piña, limón, lima, naranja, mandarina, pomelo.
- **Frutas semidulces o semiácidas.** Melocotón, nectarina, pera, ciruelas, manzanas dulces, higos, albaricoques.
- **Frutas dulces.** Plátanos, uvas, ciruelas pasas, higos secos, dátiles, caquis, chirimoyas.

2.2.8 Grupos de alimentos en la dieta vegetariana

2.2.8.1 Granos de cereales

Los cereales son un alimento que viene siendo usado desde la antigüedad, puesto que son la primera fuente conocida de nutrientes y energía. Sus beneficios y propiedades hacen que sean el alimento principal en muchas culturas. Los cereales contienen muchos nutrientes. De hecho, es uno de los pocos alimentos que puede proveernos de todos los nutrientes que necesitamos para gozar de buena salud. Su gran aporte de hidratos de carbono y grasas poliinsaturadas los convierten en la principal fuente de energía en nuestra alimentación.



Imagen 16: (Cereales, Pérez 2001)

Fuente: (https://cerealesh.com/sa=X&KHSsSry_LltwsyUgxM:)

Propiedades de los cereales

- Tienen muy pocas grasas, las únicas grasas presentes son la omega, es decir, las que son saludables. Por ello, consumir cereales de forma asidua nos ayuda a conservar un buen estado de salud.

- Contienen hidratos de carbono, están presentes en forma de almidón. El almidón, una vez ingerido, se descompone en glucosa para ser usada en la combustión celular. Esta combustión se realiza en el organismo de forma paulatina, regulando así los niveles de azúcar en sangre.
- Contenido en fibra, sobre todo en cereales integrales. Nuestro organismo necesita fibra para que el aparato digestivo funcione de forma correcta y, al mismo tiempo, la fibra reduce los niveles de colesterol.
- Las vitaminas están presentes también en los cereales. Podemos destacar la vitamina E, por su gran función antioxidante. El germen de trigo contiene el mayor porcentaje de vitamina E en comparación con otros cereales.
- Los minerales son otros de los nutrientes que conforman las propiedades de los cereales. Los minerales como el hierro, el magnesio y el calcio nos previenen de arritmias, hipertensión y problemas renales. El potasio aporta propiedades diuréticas, por lo que evita la retención de líquidos.
- Las proteínas también forman parte de las propiedades únicas de los cereales. En especial destacan, por su alto contenido en proteínas, la avena y el trigo.

2.2.8.2 Verduras

Las verduras son conocidas como alimentos ligeros y esto es debido a su bajo aporte calórico lo cual es perfecto tanto para las personas que desean bajar de peso como aquellas que solo quieren mantenerlo, puesto que son muchos los beneficios que trae además de no brindar calorías.



Imagen 17: (Vegetales, Gómez, 2013)

Fuente: (<https://a=vegetale=oiBwxcM:>)

Propiedades:

- Su contenido en potasio favorece la disminución de retención de líquidos, es decir, son excelentes desintoxicadores lo cual ayuda para brindarle al organismo, mejor estabilidad y salud óptima, además que así se previenen enfermedades cardíacas como la hipertensión.
- Su ausencia en grasas son las que logran hacer de las verduras el aliado perfecto para aquellas personas que padecen de colesterol alto, o para simplemente evitar que ese rango toxicológico aumente, logrando que las personas con su consumo no padezcan patologías de tipo cardiovascular.
- Es muy rico en minerales como lo son el Hierro, Zinc, Fósforo, Calcio, Magnesio, micronutrientes necesarios para que el organismo funcione correctamente y por ser micro son de fácil absorción lo cual es aún mucho mejor.
- Las vitaminas son muy necesarias, y las verduras las poseen, de tipo A y C, lo cual permite fortalecer el sistema inmunológico para reducir el padecimiento de infecciones continuas, también tienen del tipo B que ayudan a fortalecer el sistema nervioso, mejorar estabilidad y salud óptima, además que así se previenen enfermedades cardíacas como la hipertensión.

2.2.8.3 Frutas

Las frutas son, quizás, los alimentos más llamativos por su diversidad de colores y formas. Pero además de lo que muestran a simple vista, forman parte de los alimentos con mayor cantidad de nutrientes y sustancias naturales altamente beneficiosas para la salud.



Imagen 18: (Frutas, coronel 2006)

Fuente:(<https://frutasbiw=1280&4C0aZdM:>)

Beneficios:

- Aportan una variedad y cantidad de vitaminas y minerales; principalmente vitamina C
- Hidratan el organismo rápidamente.
- Ayudan al correcto funcionamiento del aparato digestivo.
- Facilita el drenaje de líquidos, al ser diuréticas y depuradoras del organismo.
- Aportan fibras vegetales solubles
- No aportan grasas (excepto los frutos secos, olivas, aguacates y cocos que aportan aceites beneficiosos para el organismo).
- Aportan vitaminas antioxidantes naturales.

La vitamina que más abunda en las frutas es la C, y lo que es importante de esta vitamina, es que nuestro organismo no la sintetiza, por eso la alimentación debe proveerla.

La cantidad de vitamina C en la fruta es muy variada, siendo los kiwis, las fresas, las frambuesas y los cítricos quienes gozan de mayor contenido.

La vitamina C tiene un alto poder antioxidante, con lo que se convierte en protectora de los tejidos y células de nuestro organismo.

Los principales componentes de la fruta son:

- **Agua:** Es el principal componente de la fruta. Aproximadamente por cada 100 gramos de fruta, consumimos 80 a 90 gramos de agua. Por lo tanto, comer fruta, desde un punto de vista de hidratación, es casi como beber agua. Sin embargo, en caso de ciertos regímenes alimenticios se debe tener en cuenta su contenido de azúcar.
- **Hidratos de carbono:** la fructosa es el azúcar de la fruta. Como la fructosa es un monosacárido, el organismo la absorbe y asimila rápidamente. Por eso decimos que las frutas son una fuente de energía instantánea. Los hidratos también están presentes glucosa y la sacarosa.
- **Fibra vegetal:** Cada 100 gramos de fruta suponen consumir alrededor de 2 gramos de fibra.
- **La pectina,** un tipo de fibra altamente beneficiosa para el organismo, es la que se encuentra mayoritariamente en las frutas.

- **Sales minerales:** el consumo de frutas de manera diaria ayuda a regular el equilibrio mineral en el organismo. Contienen un alto nivel de potasio y baja cantidad de sodio. También aportan magnesio y algún calcio.
- **Ácidos orgánicos y aromas:** esos ácidos son normalmente tolerados por nuestro organismo, excepto en situaciones especiales donde debemos recurrir a aquellas frutas con bajo contenido de ácidos orgánicos.
- **Vitaminas:** las frutas nos aportan grandes cantidades de vitaminas, ya que son especialmente ricas en betacarotenos, poderosos antioxidantes que nos protegen las mucosas y la piel.

2.2.8.4 Frutos secos y alimentos ricos en proteínas

En este grupo se encuentran los alimentos que son buenas fuentes de proteína, vitaminas del grupo B y minerales. Incluye la soja y derivados de soja, frutos secos, semillas, y sus preparados, huevos y alimentos preparados a partir de proteínas vegetales. Los lácteos son alimentos proteicos también. Los frutos secos son una de las mejores opciones para revitalizar tu organismo. Estas semillas se caracterizan por tener bajo contenido en agua y un importante porcentaje en grasas. Tienen entre 100 y 180 Kcal por 100 gramos.



Imagen 19:(Granos secos, Ordoñez 2017)

Fuentes: ((<https://cerealesiw=1280aZdM:>)

Beneficios:

- Son fuente de minerales. Aportan magnesio, fósforo, potasio, calcio, hierro y oligoelementos como el zinc y el selenio, con propiedades antioxidantes.

- Es importante su gran aporte vitamínico. Son ricos en vitaminas como B1, B3 o folatos. También constituyen una de las fuentes vegetales más abundantes en vitamina E, también con carácter antioxidante.
- Son ricos en grasas saludables. A los frutos secos se les atribuyen propiedades cardiosaludables por tener un alto contenido en grasas mono- y poliinsaturadas, destacamos el ácido oleico, el linoleico (omega 6) y linolénico (omega 3). Estos últimos son ácidos grasos esenciales para el organismo.
- Aportan proteína vegetal. Hace que los frutos secos sean alimentos idóneos, en cantidades moderadas, para tomar después de la realización de ejercicio físico.
- Son ricos en fibra. Su consumo ayuda a controlar el apetito y a regular el tránsito intestinal. También se asocia a una disminución de los niveles de colesterol al interferir en su absorción a nivel intestinal.

2.2.8.5 Grasas y alimentos grasos

Para los vegetarianos es importante asegurar un aporte adecuado de aceites omega 3 que son abundantes en pescados y en el reino vegetal se pueden encontrar en frutos secos, semillas (sésamo, lino, pipas.) y aguacate. El aceite de oliva sería el más recomendable para cocinar.



Imagen 20: (Grasas saludables, Vélez 2011)

Fuente:(<https://Kq=grasas+saludabD6NRM:>)

Beneficios:

- Proporcionan ácidos grasos esenciales que ayudan a administrar vitaminas solubles en grasa (A, D, E y K) y a mantener las hormonas sanas y son una valiosa fuente de energía.
- Los ácidos grasos omega 3 (como los de los suplementos de aceite de pescado) pueden reducir los triglicéridos y la inflamación y elevar el “colesterol bueno” (HDL) además de reducir la presión arterial alta.

- Las grasas saludables pueden reducir la inflamación celular. Las grasas omega-3 parecen ayudar a minimizar el riesgo de enfermedades, incluyendo tener altos niveles de insulina, presión arterial alta y obesidad, que pueden conducir a diabetes tipo 2 o a una enfermedad cardíaca.

2.2.9 Propiedades y composición de alimentos

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones necesarias para el cuerpo humano, esto nos ayuda a tener una vida saludable y llena de energía. Sin embargo, comemos porque nos proporcionan placer y facilita nuestra vida diaria. Los alimentos se pueden clasificar según distintos criterios: origen (animal o vegetal), composición y componente predominante (proteínas, grasas, glúcidos) principal función nutritiva que desempeñan (energéticos, plásticos o constructores, reguladores). Los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan principalmente de fuentes vivas, tales como plantas y animales. Todos los alimentos están constituidos por elementos como: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales. Estos componentes están dispuestos de formas distintas en los alimentos, para darles su estructura, textura, sabor, color y valor nutritivo. La composición general de los alimentos y la forma en que sus componentes se organizan, le otorgan sus características particulares. El agua es el principal componente de la mayoría de los alimentos y forma parte de la composición de prácticamente la totalidad de los mismos. (Roger, 2013)

La buena alimentación es uno de los hábitos más importantes para gozar de buena salud y tener una buena calidad de vida. La nutrición desempeña un papel principal en la vida de todos los seres vivos, incluso antes de su nacimiento. Por este motivo, aunque haya alimentos de todo tipo, es fundamental seguir una dieta equilibrada y sana. Para evitar deficiencias nutricionales que debilitan las funciones inmunitarias, provocando la aparición de una amplia variedad de enfermedades. Adoptar una alimentación equilibrada, completa y reducida en calorías tiene múltiples beneficios, tanto físicos y mentales, que a veces se pasan por alto.

Beneficios de una buena alimentación:

- Ayuda a fortalecer el sistema inmunitario.

- Mejora la circulación sanguínea.
- Previene y combate las enfermedades cardiovasculares.
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- Aumenta la sensación de energía y mejora el rendimiento físico y mental y, además, promueve la formación de masa muscular.
- Mejora la salud metabólica y previene el sobrepeso y obesidad.
- Retrasa el proceso de envejecimiento.
- Ayuda a conservar la piel, el cabello y uñas sanas.
- Combate el cansancio y la fatiga crónica.
- Estimula el sistema nervioso y mejora la salud cognitiva.
- Mejora el estado de ánimo. (Amaluiza, 2014)

2.2.10 Alimentos ricos en proteína vegetal utilizados en la cocina vegetariana

Garbanzo

Es una especie de leguminosa muy apreciada desde tiempos remotos en la cocina. Se trata de la semilla de la planta del garbanzo. No hay unanimidad a la hora de señalar su origen: unos lo sitúan en la cuenca mediterránea y otros en Asia occidental.



Imagen 21: (Garbanzo, Juárez 2016)

Fuente:(<https://garbanzobm=isch&sa=sF0YKRfqM:>)

Beneficios:

- Son una fuente de proteína vegetal. Por cada 100 gramos de alimento aportan unas 350 calorías que se distribuyen en 20 gramos de proteína, 44 de hidratos de carbono, 5 de grasa y 15 de fibra. En las dietas veganas y vegetarianas nunca falta este tipo de legumbre.
- Su alto contenido en fibra ayuda a combatir el estreñimiento, disminuir la posibilidad de sufrir enfermedades intestinales y saciar el apetito.

- Disminuyen el colesterol malo y protegen contra enfermedades cardiovasculares.
- Son ricos en vitaminas B1, B2, B9, C, E y K, así como en minerales como calcio, zinc, magnesio, hierro, potasio y fósforo que ayudan a mejorar las defensas del organismo.
- Su aporte de hierro los convierte en un alimento ideal para aquellas personas que padecen de anemia. El hierro no sólo se obtiene a través de la carne y el pescado.

Quinoa

Esta pequeña semilla cautiva a quienes apuestan por una alimentación natural y ecológica. Aporta tanta energía y fibra como los cereales integrales, proteínas vegetales muy completas y una cantidad excepcional de minerales.

Sus crujientes granos, de color amarillo claro, poseen un sabor delicado a medio camino entre el arroz y el cuscús, y tienen la virtud de no cansar el paladar ni de "limpiarlo" de otros sabores más intensos. Una vez hechos, quedan sueltos, brillantes, y su germen en espiral les otorga una presencia original que da mucha personalidad esta pequeña semilla cautiva a quienes apuestan por una alimentación natural y ecológica. Aporta tanta energía y fibra como los cereales integrales, proteínas vegetales muy completas y una cantidad excepcional de minerales.

El cultivo de la quinoa se inició hace al menos tres milenios, posiblemente en el entorno del lago Titicaca, y fue el alimento básico de las culturas indígenas hasta la llegada de los conquistadores españoles.



Imagen 22: (Quinoa, López 2009)

Fuente:(https://&q=quinua&oq=_q9wiHttW7M:)

Beneficios:**1. Tiene más proteína que cualquier cereal**

Entre 12-16 gramos por cada 100. Además, estas proteínas vegetales se consideran de alto valor biológico, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales para el ser humano en las proporciones adecuadas.

2. Ideal para veganos

Debido a su nivel en proteínas vegetales, es una fuente muy buena para completar la dieta vegana. ¿Un plus? Puede congelarse y durar una semana cocida en la nevera.

3. Previene enfermedades

Como el cáncer de mama, diabetes de tipo 2, cardiovasculares, gonorrea, y tuberculosis entre otras. Además, como contiene sustancias alcalinas (magnesio, calcio y oligoelementos) se utiliza como remedio natural para esquinces y torceduras. En algunos pueblos de los Andes se aplicaba antiguamente para curar fracturas de huesos.

4. Buena para los diabéticos

Porque además de tener unas condiciones nutricionales óptimas para los que lo son, posee un sabor neutro que puede encajar perfectamente en ensaladas, guisos, postres, desayunos... Lo que posibilita la creación de infinidad de platos en cualquier momento del día.

5. Contiene carbohidratos complejos

Que son más saciantes y mantienen los niveles de energía durante más tiempo que los simples.

6. Posee grasas buenas

Aunque reúne más en comparación con otros cereales, no quiere decir que sea una comida rica en grasas. Además, éstas son de buena calidad y poliinsaturadas, como los ácidos grasos Omega 3 y 6, esenciales para el cuerpo, ya que no puede producirlos por él mismo.

7. Rica en fibra y minerales

Es de destacar el aporte de fibra de la quinua, siendo de 15 gramos por cada 100, siendo la mayoría de tipo insoluble. Entre los minerales destaca el hierro, calcio, potasio, magnesio, fósforo, zinc, manganeso, pequeñas cantidades de cobre y de litio.

8. Repleta de vitaminas

Del tipo B, C, E, así como tiamina, riboflavina y niacina.

9. Apta para celíacos

Lo es porque está libre de gluten. Además de que puede usarse como cereal, también puede hacerse como harina, lo que ofrece la posibilidad para hacer productos derivados.

10. Alivia el estreñimiento

Las hojas de la planta pueden hervirse para hacer una infusión que es perfecta para combatir el estreñimiento.

2.2.11 Condiciones de Compra

Contar con un departamento de compras o personas encargadas debidamente preparadas y responsables de una buena adquisición y manejo de los productos.

Es necesaria una buena planificación al momento de realizar la compra de alimentos, lo aconsejable sería realizar con anterioridad una lista de la compra y los proveedores para facilidad y confiabilidad de la misma.

Se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Número de comensales y las necesidades nutricionales para que pueda decir cuánto y qué comprar.
- La frecuencia recomendada de consumo de los diferentes alimentos para que pueda planificar una dieta equilibrada.
- La estacionalidad de los productos. Los alimentos que se comercializan en la estación que se producen, aparte de ser más baratos, tienen mayor calidad y mayor frescura por haber permanecido menos tiempo almacenado.
- El tiempo que va a transcurrir desde el establecimiento de compra hasta el almacenamiento. Planteándose el tiempo que se va refrigerar o congelar un alimento es necesario para que el alimento mantenga sus propiedades.

- La capacidad de conservación de los alimentos en casa; de despensa, frigorífico o congelador, e incluso la capacidad de almacenamiento de productos de limpieza que permita separar los alimentos. (Organización Mundial de la Salud., 2016)

2.2.11.1 Dónde comprar

Tener en cuenta los establecimientos donde la limpieza, el respeto a las normas de higiene, la información de los productos y el orden te permitan determinar si puede garantizar calidad y seguridad en los alimentos que vende. Por tanto, hay que fijarse en estos puntos:

- Buenas condiciones de limpieza, con suelos paredes y el mobiliario que esté en contacto con los alimentos (anaqueles, estanterías o vitrinas) limpios.
- El orden: ningún alimento o las cajas que lo contienen deben estar en contacto directo con el suelo. Los diferentes productos deben exponerse separados entre sí: carnes, pollo, pescados, lácteos y fiambres, de forma que cada producto se conserve sus características peculiares y evite la asimilación de olores o sabores extraños.
- Los productos de limpieza deben estar separados de los productos alimenticios
- Disponer de sistemas de frío adecuados para el mantenimiento de los alimentos: arcones frigoríficos o congeladores, que deben estar limpios y con termómetros de fácil lectura de la temperatura para los consumidores. (Organización Mundial de la Salud., 2016)

Planificando las elaboraciones semanalmente es más fácil saber qué productos hacen falta para tener en la alacena o en los respectivos almacenamientos, y saber con anterioridad a proveedores solicitar, es bueno tener un proveedor confiable para que nuestros productos sean seguros.

2.2.11.2 Recepción de materia prima

La recepción de materias primas es la primera etapa en la elaboración de los alimentos, este paso es fundamental para el desarrollo de la producción, se debe observar características organolépticas (color, olor y textura), así como temperatura de llegada, empaque y etiquetado, todas las condiciones aseguran la inocuidad y la aptitud de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria hasta llegar a la mesa.

En este punto se debe revisar fechas de elaboración y caducidad para poder saber qué tiempo tiene de vida el producto a almacenar, se debe revisar que las frutas y verduras no tengan daños para que no puedan contaminar al resto y de la misma manera revisar características organolépticas de los productos como carnes.

Para realizar una correcta recepción de materia prima, según el manual para manipuladores de alimento elaborado por la (Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura, 2016) nos recomienda seguir los siguientes pasos establecidos para evitar daños en los alimentos:

Paso 1 Inspeccionar los alimentos inmediatamente después que se reciben.

Paso 2 Verificar que los camiones de entrega no tengan señales de contaminación, tales como hielo derretido o suciedad en el interior.

Paso 3 Examinar sellos de salubridad en los cárnicos y empaquetados

Paso 4 Revisar fechas de caducidad.

Paso 5 Usar el termómetro para verificar la temperatura de recepción de productos cárnicos, embutidos, lácteos y mariscos.

Paso 6 Quitar grapas, clavos y otros sujetadores, tan pronto se desempacan los productos.

Paso 7 Trasladar los productos al almacén, bodegas y equipos de refrigeración y congelación.

Paso 8 Dar aviso de alimentos que no cumplan con estas normas de forma inmediata.

Paso 9 Controlar los tiempos de entrega para que los productos no lleguen en jornadas de alto trabajo y no todos al mismo tiempo.

Paso 10 El almacenista debe conocer y aplicar las normas de recepción de alimentos y revisar fechas de caducidad para su almacenamiento.

La recepción de alimentos es un punto importante dentro de la cadena alimentaria por su dependencia en los procesos al mitigar la existencia de contaminación en los alimentos; es por

ello que al momento de recibir los productos hay que tomar en cuenta todos los pasos mencionados.

2.2.11.3 Condiciones de almacenamiento

En el siguiente tema se dará a conocer los puntos más importantes, temperaturas y claves para un correcto almacenamiento dentro de un economato, refrigeración y congelación.

El almacenamiento adecuado de alimentos reduce las posibilidades de contaminación y crecimiento de microorganismos. Los microorganismos son tan pequeños que no pueden verse. Se encuentran en todas partes; en el aire, en el suelo, y en el agua y pueden ser transmitidos a los alimentos por los animales, los roedores, o los seres humanos.

Para un mejor estudio se clasifican las áreas de almacenamiento en 3 grupos:

- Almacenamiento de alimentos secos (economatos)
- Almacenamiento en refrigeración
- Almacenamiento en congelación

• Almacenamiento Seco (Economato)

Esta área necesita que las materias primas se conserven en condiciones de temperatura y humedad adecuada, ya que el calor y la humedad son los problemas más frecuentes en este tipo de almacenamiento. En esta área se almacenan alimentos secos como enlatados, cereales, harina, azúcar, galletas, té, café y otros alimentos no perecederos

Las latas no se deben presentar: Hinchadas, perforadas, con soldaduras defectuosas, abombamientos en uno o ambos extremos, hundidas. Las latas pueden almacenarse de 2 a 3 capas, dependiendo de la amplitud de la estancia y del tamaño de la lata. Debe mantenerse en lugar seco a temperatura de 20°C - 30°C.

Las temperaturas ambientales, deben estar entre 10 y 21 grados centígrados y la humedad del ambiente debe estar entre 50 y 60 %.

Existen claves para el correcto almacenamiento de productos secos o no perecederos dentro del economato:

- Mantener empaques originales: Esta medida ayuda a proteger los alimentos de eventuales acciones de roedores insectos o de contaminantes como las bacterias. Si el alimento debe ser retirado de su empaque original se recomienda colocarlo en recipientes bien cubiertos protegidos y de fácil limpieza. Inspeccionar los alimentos almacenados y utilizar la regla PEPS (Primero en Entrar Primero en Salir) para que los alimentos más antiguos se consuman primero.
- Guardar las distancias: Una distancia de al menos 20m centímetros del suelo o de las paredes facilita la limpieza del lugar hace posible una mejor ventilación separa los alimentos de paredes calientes o húmedas y da una mejor imagen del establecimiento.
- Chequear temperatura y humedad: Un termómetro y un medidor de humedad (higrómetro) ayudarán a controlar las condiciones de temperatura y humedad del lugar.

El almacenista como responsable de dicha actividad debe seguir las siguientes pautas para un responsable y adecuado almacenamiento:

- Mantener la bodega de almacenamiento limpia, seca y ordenada.
- El almacenamiento de los insumos o productos terminados se realizará ordenadamente en pilas o estibas con separación mínima de 60 cm.
- En los sitios o lugares destinados al almacenamiento de materias primas, envases y productos terminados no podrán realizarse actividades diferentes a estas.
- Los empaques no deben estar húmedos, mohosos o rotos.
- Inspeccionar los alimentos almacenados y utilizar la regla PEPS (Primero en Entrar, Primero en Salir) para que los alimentos más antiguos se consuman primero.
- Los productos deberán estar separados adecuadamente según su tipo.
- Todos los lotes, especialmente los productos enlatados, han de ser inspeccionados en relación a la presencia de hundimientos, corrosión, infestación, fecha de caducidad, antes de permitir su almacenamiento.
- Los plaguicidas, detergentes, desinfectantes y otras sustancias peligrosas que por necesidades de uso se encuentren dentro del servicio de alimentación, deben etiquetarse adecuadamente con un rótulo en que se informe sobre su toxicidad y empleo.
- Se debe llevar un registro de ingresos y salidas de los productos.
- El encargado de bodega deberá verificar las condiciones del transporte de los productos durante la carga y descarga.

- Artículos empacados en cajas.
- Verificar que la caja contenga lo que corresponde
- Colocar una sobre otra en la forma adecuada que indica
- Los alimentos como grasas, encurtidos que pueden afectarse por la luz deben permanecer en las cajas.
- Los productos más pesados deben colocarse en los entrepaños inferiores y los más livianos en los superiores. (Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura, 2016)

Es importante que la persona responsable de la bodega o economato tenga en cuenta las recomendaciones dadas para este tipo de almacenamiento, así se evitará pérdidas por exposición al sol y llegada de plagas o roedores al sitio de almacenaje.

- **Almacenamiento Refrigerado**

El trabajo de un cuarto frío es enfriar artículos o productos y mantenerlos a una temperatura más baja que la temperatura ambiente conservando así los productos y evitando que los mismos proliferen sus bacterias, en esta área encontraremos frutas, verduras, yogur, queso, carnes curadas como jamones, entre otros.

Según (Manuel Segura Beneyto ; Pedro Varo Galvañ, 2016) nos mencionan claves para tomar en cuenta en el área de refrigeración para evitar contaminación y daño de los productos aquí almacenados

Todos los alimentos con riesgo de contaminación deben ser almacenados a una temperatura por debajo de los 5 grados centígrados (menor a 5°C) para evitar la multiplicación de las bacterias los mismos que deben ser tapados con film y correctamente etiquetados.

A continuación, se detallará las claves del almacenamiento en refrigeración:

- Mantener buena circulación de aire: La temperatura del aire debe ser de unos 4 grados centígrados. Se puede corroborar mediante el uso de un termómetro colocado en la parte más “caliente” del equipo.

- Evitar almacenar alimentos calientes: Para impedir que el equipo (refrigerador) entre en zona de temperatura de peligro. Lo mismo puede suceder si el equipo es sobrecargado ya que se impide la circulación del aire frío.
- Proteger los alimentos: Mantener los alimentos cubiertos con papel film, recipientes a la medida, es una de las mejores maneras de evitar la contaminación cruzada.
- Chequear las temperaturas de los alimentos y del equipo: La vigilancia a los alimentos almacenados debe realizarse a intervalos de tiempo y de forma al azar. No olvide también que la temperatura del equipo debe ser chequeada con frecuencia y que conviene anotar las lecturas obtenidas.

En esta área es importante tener en cuenta los siguientes puntos:

- No almacenar los alimentos directamente sobre el piso del cuarto frío, sino sobre estibas o estantes en material sanitario.
- Revisar las temperaturas de la unidad de refrigeración y llevar registro diario en el formato de control de temperatura del cuarto frío
- No sobrellenar los refrigeradores, porque dificultan la limpieza y obstaculizan la circulación de aire frío.
- Guarde los alimentos ácidos en vasijas de peltre, vidrio, o porcelana, nunca en vasijas de aluminio o cobre.
- No conservar en refrigeración alimentos calientes, pues esto eleva la temperatura interna del refrigerador, lo que estimula el crecimiento bacteriano.
- Inspeccionar, rotular y fechar los alimentos que se almacenen. Emplear el método PEPS de rotación de mercancía: Primeras Entradas Primeras Salidas.
- Evitar abrir las puertas del refrigerador más de lo necesario y cerrarlas cuanto antes. La puerta del cuarto frío abierta supone la elevación de la temperatura interna, lo que estimula el crecimiento bacteriano, la contaminación y la alteración del alimento.
- Las carnes y pescados crudos, ubicarlos en la parte inferior, los alimentos cocinados, en el centro y los productos lácteos en la parte superior, así evitamos que la sangre y los exudados de la descongelación goteen sobre alimentos cocinados y productos lácteos y de esta manera sean contaminados. (Sanchez Llorens, 2016)

- **Almacenamiento congelado**

Los alimentos congelados necesitan una atención especial; razón por la cual la congelación no garantiza la total inocuidad de los mismos.

En su Libro HACCP. Una guía breve para la industria alimentaria (Sara Mortimorre, Carola Wallace, 2018) nos indica claves para aplicar en el almacenamiento de productos congelados.

En esta área, en la cual se mantienen los alimentos congelados a una temperatura de menos 18 grados centígrados (menor a 18°C), condiciones que, si bien no matan todos los microorganismos, sí reducen su crecimiento. No obstante, eso, los alimentos congelados deben ser utilizados lo más rápidamente posible dentro de su fecha de vencimiento.

Claves generales que deben ser aplicadas:

- **Almacenar rápido los alimentos:** Si existe un producto que no será utilizado de forma inmediata, se debe colocar rápidamente en la heladera.
- **Mantener el empaque original:** De ser necesario reemplazar el empaque original de un alimento, se debe reemplazar por un recipiente que lo proteja de la humedad, limpio y desinfectado. Se debe etiquetar bien los paquetes y recipientes identificando el contenido y la fecha de entrada, al igual que la fecha en que debe ser vendido, consumido o descartado. Esto ayudará a la adecuada rotación de la mercadería.
- **Evitar sobrecargar el congelador:** Una carga excesiva de alimentos, o colocar alimentos calientes en el congelador, puede elevar la temperatura y descongelar parcialmente los alimentos que se guardan allí.
- **Evitar la re-congelación:** Además de afectar la calidad del alimento, el volverlo a congelar puede facilitar que las bacterias se multipliquen, ya que la descongelación hace que el alimento libere líquidos y por tanto estos se conviertan en nutrientes. También, el proceso de descongelación hace que las partes externas del alimento aumenten su temperatura mientras el centro del alimento permanece congelado, todo lo cual contribuye a la reproducción de las bacterias. Solamente si el alimento ha sido completamente cocido podrá procederse a una nueva congelación.

- **Rotar las materias primas:** Se aconseja utilizar el sistema “lo primero que entra es lo primero que sale” (PEPS), basándose en la fecha límite de uso con que este fue ingresado.
- **Abrir la puerta únicamente cuando sea necesario:** El abrir pocas veces la puerta contribuye a mantener mejor la temperatura del equipo y de los alimentos. Una buena alternativa para evitar este problema, es programar el ingreso y retiro de alimentos del congelador. Una vez abierta la puerta recuerde siempre cerrar.
- **Chequear la temperatura:** Al igual que en la heladera, la temperatura del congelador debe ser vigilada a intervalos y con termómetros bien calibrados. Las lecturas obtenidas deben quedar registradas. (Sara Mortimorre, 2018)

Para esto es necesario tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El área de almacenamiento en congelación debe estar seca, bien ventilada y limpia.
- Asegurarse de que el congelador funciona a la temperatura correcta para garantizar que los alimentos se mantienen congelados.
- Asegurarse de que las puertas del congelador cierran correctamente y establezca un sistema de inspección periódico.
- La temperatura ideal de almacenamiento en congelación se encuentra entre 0°C a -18°C.
- Nunca supere el límite de carga del congelador y coloque los productos nuevos detrás o debajo de los antiguos para asegurar una buena rotación de stocks.
- Todos los alimentos congelados tienen una vida útil en congelación (periodo de tiempo en el que, congelados, se mantienen aptos para el consumo humano), que ha de ser inspeccionada regularmente.
- Asegurarse de que una vez aceptados, los artículos recibidos congelados se ubican inmediatamente en el congelador.
- Mantenga el interior del congelador limpio y lave frecuentemente sus superficies.

2.2.11.4 Métodos de descongelamiento de alimentos

Existen tres métodos efectivos para descongelar alimentos, la (USDA, 2009) (Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos) en su página oficial describe los siguientes:

Descongelar en el refrigerador

Planificar con tiempo es la clave para este método, debido a que toma mucho tiempo, requiere al menos un día (24 horas) por cada 5 libras de peso. Aún los alimentos congelados en pequeñas cantidades, como una libra de carne molida y pechugas de pollo deshuesados requieren de un día completo para descongelarse.

Descongelar con agua fría

Este método es más rápido que el descongelar en el refrigerador; pero requiere de más atención. Los alimentos deben estar en un empaque impermeable o dentro de una bolsa plástica. Si la bolsa gotea, las bacterias podrían introducirse en el alimento. En adición, el tejido de la carne puede absorber agua como una esponja, resultando en un producto con mucha agua. La bolsa debe sumergirse en agua fría, cambiando el agua cada 30 minutos para que continúe descongelándose.

Descongelar en el horno microondas

Al descongelar alimentos utilizando el horno de microondas, hay que cocinarlos inmediatamente después de descongelarlos; porque algunas áreas del alimento se pueden calentar y comenzar a cocinarse cuando se descongelan en el microondas. Mantener comida parcialmente cocida, no es recomendado por el crecimiento bacteriano.

Fuente (Saquichagua, 2019)

Basado en (USDA, 2009)

2.2.11.5 Condiciones de producción

Las cocinas o servicios de comedores colectivos se caracterizan por la producción en serie, que consiste en preparación de alimentos a gran volumen en menor tiempo posible.

La planificación previa a la elaboración de menús preestablecidos es muy importante para el manejo eficaz de los alimentos estos se divide en dos etapas fundamentales: etapa de pre – producción, etapa de producción, y post Producción.

Las operaciones de pre producción conocidas con el termino gastronómico en francés “mise en place” (puesta a punto) comúnmente comienza con una planificación desde el día anterior o con unas horas antes, con operaciones de descongelamiento, remojo, maceración (adobado o aliñado), pre cocción y picados, procesos en los cuales se debe llevar una estricta norma de sanidad y de conservación. Mientras que en las etapas de producción ya han sufrido un proceso de transformación a cada platillo y son generalmente las que dan el frente al comedor.

El retiro de desperdicios y el lavado de equipo corresponden a la etapa que podría denominarse post-producción. Es importante que las áreas que comprenden las etapas de pre-producción se encuentren totalmente aisladas en las zonas de producción para evitar problemas de higiene relacionados con las contaminaciones cruzadas. (Perez & Civera, 2014)

Se recomienda al personal aplicar esta planificación para tener un mejor proceso de producción, esto ayudará y facilitará cada proceso de elaboración.

2.2.11.6 Características de la preparación de alimentos

La mayoría de los alimentos contienen una auténtica "despensa de nutrientes" en su interior. Sin embargo, la cantidad como las características de estos se pueden ver alteradas en función de la forma en la que se preparen y la temperatura alcanzada en su cocción, ocurre lo mismo con otras propiedades como su mayor o menor digestibilidad, el sabor, la cantidad y el tipo de nutrientes que aportan.

A continuación, se detalla puntos importantes dentro de las características de la preparación de alimentos:

- Escoger alimentos cuyo tratamiento asegure la inocuidad
- Consumir los alimentos inmediatamente luego de su cocción.
- Conservar adecuadamente los alimentos cocidos
- Recalentar adecuadamente los alimentos cocidos
- Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos
- Lavarse las manos frecuentemente
- Vigilar la limpieza de la cocina, incluyendo en esta la limpieza de los utensilios o materiales que se utilizan en el manejo de alimentos.

- Proteger los alimentos de insectos, roedores, etc.
- Utilizar agua pura y corriente, así como mantener los productos de limpieza que sean tóxicos lejos de los alimentos. (Abril, 2003)

En conclusión, la función básica y principal de la cocción de los alimentos es hacerlos digeribles, eliminar posibles bacterias presentes cuando están crudos, conseguir que resulten apetitosos y proporcionarles la temperatura más adecuada en cada caso. Pero además de estos efectos más o menos visibles y evidentes, las técnicas de cocción empleadas producen en cada alimento una "revolución interior" que puede llegar a alterar su textura, su sabor, su aspecto y, sobre todo, su valor nutricional.

CAPITULO III

3.1. Metodología

3.1.1 Tipo de Investigación - Exploratorio

Sabino expresa que la investigación de tipo descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Para la investigación descriptiva, su preocupación principal radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos. El presente estudio tuvo como finalidad elaborar una propuesta de 2 menús vegetarianos con productos de alto nivel proteico del Ecuador para el restaurante del Hotel Kuna, frente a ello tomado en cuenta las variables que inciden para esta propuesta, el tipo de investigación a utilizar será, cualitativa y cuantitativa, es decir tendrá un enfoque mixto.

3.1.2 Enfoque – Cualitativo – Cuantitativa

Los autores Blasco & Pérez, señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. El mismo que está categorizado como estudios interpretativos, es decir descubre teorías, conceptos a partir de los datos, dentro del trabajo de investigación, luego de formular el problema, reconocer los participantes, analizar el área mediante observación y la aplicación de encuestas, permitió recoger datos relevantes en el campo de acción. Orientado hacia a la falta de variedad en el menú vegetariano.

Para el método cuantitativa Sampier y Hernandez (2014) afirma que es aquella que se vale de datos cuantificables, a los cuales se accede por medio de observaciones y mediciones. Fue utilizada para la recolección de los datos, mediante la encuesta que se ejecutará a personal que labora dentro del restaurante Kasa, y huéspedes del mismo, para saber la aceptabilidad que se obtendrá mediante la propuesta a presentar. En el proceso se busca obtener el máximo control para lograr obtener resultados que generen una respuesta positiva para dar solución a la problemática que enfrenta el restaurante, empleando este método el siguiente paso es analizar cálculos estadísticos, identificación de variables, como respuesta de la entrevista y encuesta elaborada, a partir de los cuales se elaboró los resultados y las conclusiones del trabajo de investigación.

Método de investigación

3.1.3 Método deductivo

Según Carrión el método analítico es un modelo de método científico que se basa en la experimentación y la lógica empírica, que junto a la observación de fenómenos y sus análisis estadísticos es sumamente útil en campos de estudio de tipo descriptivo, dado que se emplea herramientas que revelan relaciones y características fundamentales de su objeto de estudio.

Técnicas

3.1.4 Investigación documental

Bavaresco de Prieto en su teoría, explica que la investigación bibliográfica constituye una introducción a todos los otros tipos de investigación, proporciona el conocimiento de las investigaciones ya existentes teorías, experimentos, resultados, instrumentos y técnicas usadas acerca del tema o problema que el investigador se propone resolver. Este método fue seleccionado para el uso dentro de la investigación del marco teórico, en donde se buscara información que ayude a facilitar la elaboración de la propuesta, en donde podremos encontrar datos sobre los alimentos que utilizaremos en nuestros menús vegetarianos, así como todos los temas que embarcan el vegetarianismo, nos será de gran ayuda dentro del trabajo de titulación porque nos permitirá reforzar nuestros conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera, además la información será resguardando mediante citas. (Perez, Romero, & Vaughnas, 2014)

3.1.5 Método de Campo

En base a la teoría Torres, define al método de campo como la investigación que se presenta mediante la manipulación de una variable externa no comprobada, en condiciones rigurosamente controladas, se realiza en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio. El uso de esta investigación, sirvió para llevarse a cabo su desarrollo en el campo de acción, Hotel Kuna, Restaurante Kasa en donde se pudo apreciar gracias al método de observación las falencias que enfrenta el hotel, para luego tratar de solucionar la problemática que está pasando el restaurante, además para la solución, se realizará la propuesta de dos menús vegetarianos, que permitan desarrollar un proyecto coherente con las necesidades y características de estos.

Basado en la teoría de los autores Torres y Salazar, mencionan a través de los métodos de recolección de información, se definieron las siguientes técnicas de la investigación para el actual informe investigativo. (Hernandes Siampieri, Fernandez, & Baptista, 2006)

3.1.5.1 Técnica de Observación

Consiste en observar personas, fenómenos, hechos, casos, objetos, acciones, situaciones, etc., con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación, al usar esta técnica, se pudo llegar a la conclusión de que el restaurante no contaba con un menú vegetariano amplio, tenían un solo plato, entonces nace la problemática por la falta de variedad y se trata de dar una solución en donde se propone 2 menús vegetarianos con productos de alto nivel proteico del Ecuador que consten de una entrada, plato fuerte y postre. Con esta propuesta se trata de mejorar la carta para tener más acogida de personas nacionales y extranjeras.

3.1.5.2 Entrevista

Es una técnica de investigación cuyo objetivo principal es obtener cierta información, mediante una conversación profesional con una o varias personas. Se puede definir, por tanto, como una conversación directa, metódica y planificada de antemano, entre dos (o más) personas, una de las cuales, el entrevistador, intenta obtener información de la otra u otras personas. Por medio de esta técnica se recolectó datos a través de una previa y organizada conversación, con objetivos definidos para que la información de la entrevista, aplicando al gerente general Ing. Oswaldo Vanegas, a la supervisora del hotel y al personal de cocina para con esta información analizar que falencia tenía el hotel. La misma que fue útil y aportó elocuentemente en la elaboración de la propuesta. (Sevilla, 2017)

3.1.5.3 Formato de entrevista



PROYECTO DE TITULACION

Entrevista al gerente general y al personal de cocina del Restaurante Kasa del hotel Kuna.

Nombre:

Cargo:

Fecha:

- ¿Cree usted que el menú vegetariano es llamativo para los huéspedes?
- ¿Sus huéspedes se sienten satisfechos con el menú que dispone?
- ¿Ha recibido quejas por tener un solo plato vegetariano?
- ¿Cree usted que en su menú debería añadir más platos para personas vegetarianas?
- ¿Tiene algún conocimiento sobre la comida vegetariana?

GRACIAS POR SU AYUDA

3.1.5.3 Encuesta

Esta técnica ayudó a recoger información y se la aplicó a un determinado grupo siendo este, un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener diferentes datos, esta técnica fue particularmente útil para saber la aceptabilidad del personal que laboran dentro del restaurante y de los huéspedes más frecuentes que visitan el Hotel. De esta manera se pretende obtener información, que nos ayude saber si nuestros platos tendrán una buena acogida o un rechazo por parte de ellos. Estos grupos pueden variar de entre 3-4, 6-10 personas. Para ellos se aplicó como instrumento de investigación los cuestionarios de preguntas de elaboración propia.



PROYECTO DE TITULACIÓN

Encuesta de degustación de 2 Propuesta de menús vegetarianos con alto nivel proteico del Ecuador para el restaurante Kasa del Hotel Kuna

Nombre:

Cargo:

Fecha.

1. ¿Cómo considera la presentación de los platos vegetarianos?

Excelente

Bueno

Mala

2. ¿Los sabores de los platos son agradables?

Si No

3. ¿Qué preparación fue la que más le gusto?

1er. Menú 2do. Menú

4. ¿Le gustaría que estos productos sean puestos en el menú del restaurante?

Si No

5. ¿Recomendaría a otras personas que visiten el restaurante para degustar los platos?

Si No

3.1.6 Método de laboratorio / Experimental

Es un espacio en donde el talento es una incubadora de conceptos en donde chefs de diversos campos tienen la oportunidad de presentar su estilo y visión a través de un menú de la mejor calidad. Este método se aplicó para desarrollar los dos menús vegetarianos para el Restaurante Kasa. Esto a través de la recolección de información y las prácticas que se puedan realizar dentro de un espacio físico determinado para la elaboración de propuestas gastronómicas. (Siampieri 2007)

3.1.6.1 Técnica de fichaje

Dentro de la teoría de Valerdi M, la técnica de fichaje es el documento que recoge toda la información necesaria para desarrollar una receta donde se indican cantidades, productos, procedimientos de elaboración, temperaturas y corte que constituye una oferta gastronómica. Esta técnica se utilizó dentro del área de cocina para la estandarización de las recetas de la propuesta expuesta en donde se colocarán los pesos, gramajes, ingredientes, cortes, cocciones,

temperaturas, tiempo y observaciones, con el fin de agilizar y dar a entender el proceso de elaboración de los platos.

3.1.6.2 Muestreo

En su pensamiento López, (2015) nos menciona que el muestreo es la selección de un conjunto de personas o cosas que se consideran representativos del grupo al que pertenecen, con la finalidad de estudiar o determinar las características del grupo. Su utilizará en el proyecto para realizar la degustación de los 2 menús vegetarianos propuestos en nuestro campo de acción, para determinar la aceptabilidad que se tendrá y en base a los resultados que se obtendrán mediante la encuesta que se realizara al número de muestra, se procederá a realizar la tabulación de datos, para finalmente tratar de llegar a resolver los inconvenientes del restaurante.

La fórmula para calcular el tamaño de muestra cuando se desconoce el tamaño de la población es la siguiente:

$$N^{\circ} = \frac{K^2 \times p \times q}{e^2}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}{(0,03)^2}$$

$$n = \frac{No}{1 + \frac{(No - 1)}{N}}$$

$$n = \frac{1067}{1 + \frac{1066}{90}}$$

$$n = 8$$

Numero de muestro = 8 personas

N: es el tamaño de la población o universo (número total de posibles encuestados).

k: es una constante que depende del nivel de confianza que asignemos. El nivel de confianza indica la probabilidad de que los resultados de nuestra investigación sean ciertos: un 95,5 % de confianza es lo mismo que decir que nos podemos equivocar con una probabilidad del 4,5%.

E: es el error muestral deseado. El error muestral es la diferencia que puede haber entre el resultado que obtenemos preguntando a una muestra de la población y el que obtendríamos si preguntáramos al total de ella.

p: es la proporción de individuos que poseen en la población la característica de estudio. Este dato es generalmente desconocido y se suele suponer que $p=q=0.5$ que es la opción más segura.

q: es la proporción de individuos que no poseen esa característica, es decir, es $1-p$.

n: es el tamaño de la muestra (número de encuestas que vamos a hacer).

3.1.6.3 Técnica de exposición

La técnica de exposición hace referencia de un tema a tratar frente a un grupo de personas, pueden ser un jurado, alumnos, maestros, ya sea el foro destinado a saber del tema, puede hacerse en forma individual o colectiva. Hay diferentes maneras de realizar siguiendo procedimientos diversos, dependiendo del objetivo, tema y público. Esta técnica se usa para dar a conocer con que finalidad se realizó el trabajo de titulación, que problema se encontró, cual fue la solución a dicho problema y que propuesta se recomendó, esto se realiza en una exposición oral con la ayuda de un medio audiovisual frente a un tribunal calificador.

Cuadro de metodologías

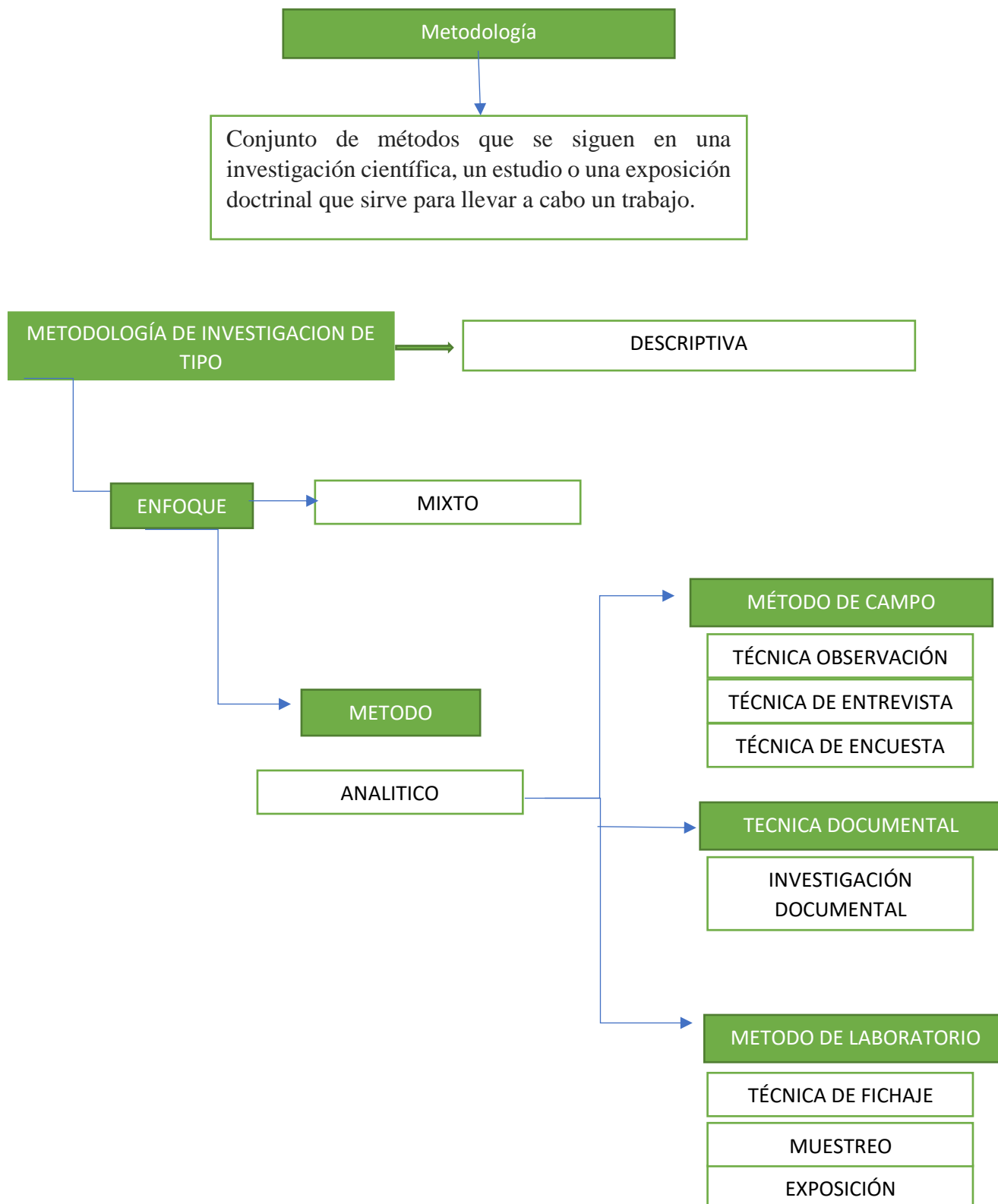


Tabla 2: Metodología

Fuente: (Saquichagua, 2019)

CAPÍTULO IV

4.1 Análisis e interpretación de datos

Para el análisis e interpretación de los datos obtenidos, se observó las falencias que tiene el restaurante y el personal que labora en la cocina del Hotel Kuna y corroborar en la entrevista con la finalidad de evaluar a todo el personal sobre el conocimiento de la situación actual que llevan en cuanto a la falta de conocimiento en platos vegetarianos.

Para la elaboración de los alimentos, en el restaurante cuentan exclusivamente con cuatro personas, de las cuales, dos se desempeñan como auxiliares de cocina y una dedicada exclusivamente como chef principal, la última persona es la que se queda cargo si no se encuentra el chef. Las mismas cuatro personas las son que fueron encuestadas para llevar a cabo desarrollo de esta investigación.

Datos obtenidos de la entrevista:

Pregunta 1.- ¿Cree usted que el menú vegetariano es llamativo para los huéspedes?			
	SI	NO	TOTAL
Número de encuestados	3	1	4
Porcentaje	75%	25%	100%

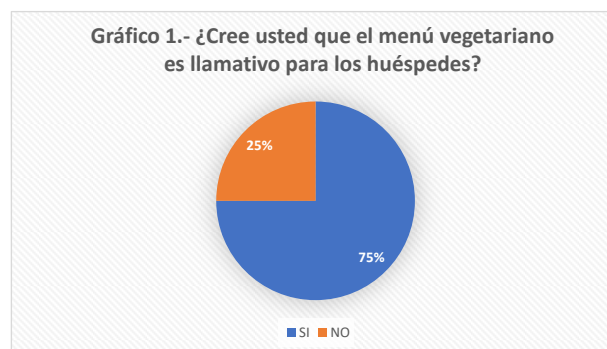
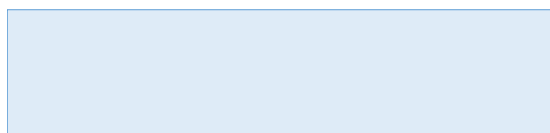


Tabla 3: Entrevista menú

Fuente: (Saquichagua, 2019)

Los datos obtenidos dan como resultado que los empleados del restaurante consideran que es importante tener un menú vegetariano, 3 de los trabajadores (75%) han dicho que es llamativo para los huéspedes, mientras que tan solo 1 (25%) de ellos no está de acuerdo con esta idea. En conclusión el montaje que presentan a sus huéspedes es muy poco atractivo, además de no contar con un menú variado para su elección.

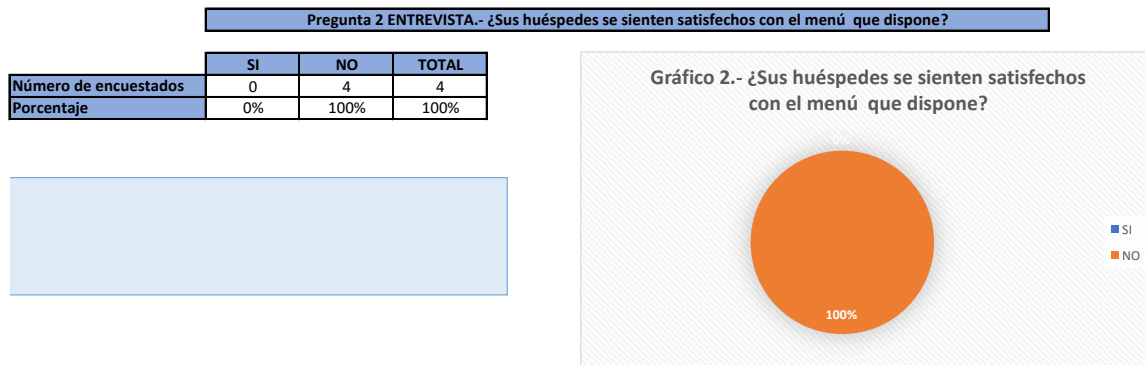


Tabla 4: Entrevista satisfacción

Fuente: (Saquichagua, 2019)

Resultado: los empleados del restaurante están de acuerdo en su totalidad (100%) que los huéspedes del hotel no se sienten satisfechos con el menú que dispone, es importante analizar los gustos y preferencias de los consumidores para poder brindar una mejor experiencia al momento de elegir los platos del menú. En conclusión, los huéspedes del hotel no están de acuerdo que el restaurante no les brinde un menú amplio para su elección, esto afecta de manera directa al hotel porque la mayoría de sus huéspedes son extranjeros que visitan nuestra ciudad muy a menudo, luego de su visita se van inconformes porque no pueden encontrar lo que ellos necesitan.

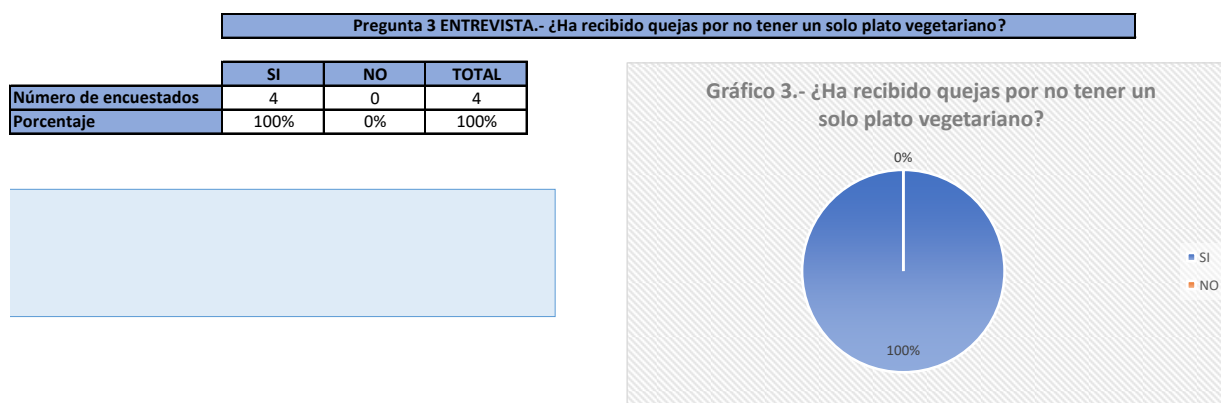


Tabla 5: Entrevista quejas

Fuente: (Saquichagua, 2019)

Resultado: Los empleados del restaurante en su totalidad (100%) han dicho que tener un único plato vegetariano disponible en el menú, ha ocasionado que en varios casos los comensales dejen quejas por no tener una variedad disponible en el menú. En conclusión la falta de variedad afectado al restaurante del hotel, porque los huéspedes al no encontrar la comida que ellos buscan, salen a otros lugares para poder satisfacer sus necesidades alimenticias.

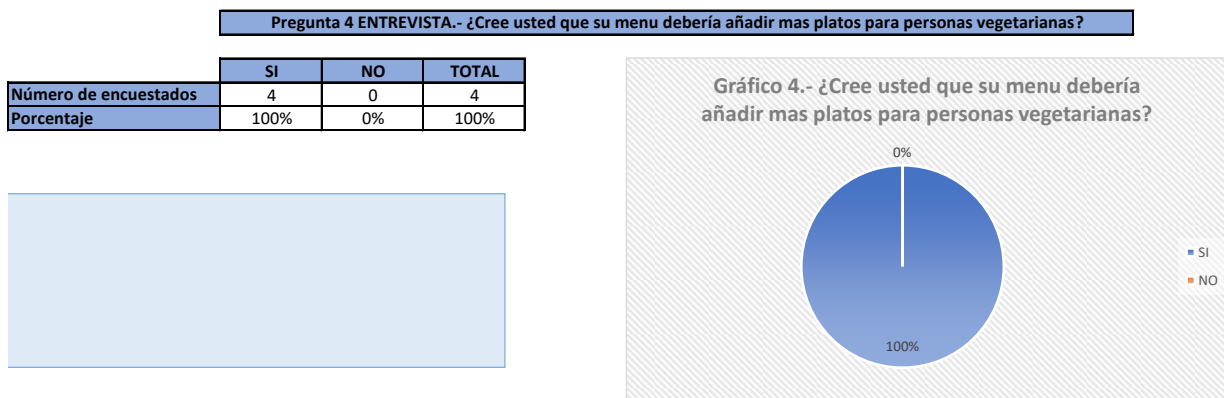


Tabla 6: Entrevista añadir platos vegetarianos

Fuente: (Saquichagua, 2019)

Resultado: Los empleados del restaurante consideran que es importante tener un menú vegetariano, dadas las tendencias actuales acerca del vegetarianismo, un mayor porcentaje de personas optan por este tipo de menú, es por eso que el 100% de empleados creen que se debe añadir más platos para personas vegetarianas. En conclusión añadir mas platos vegetarianos ayudara al restaurante a que los huéspedes no salgan del hotel y esto generará más ganancias así como renombre.

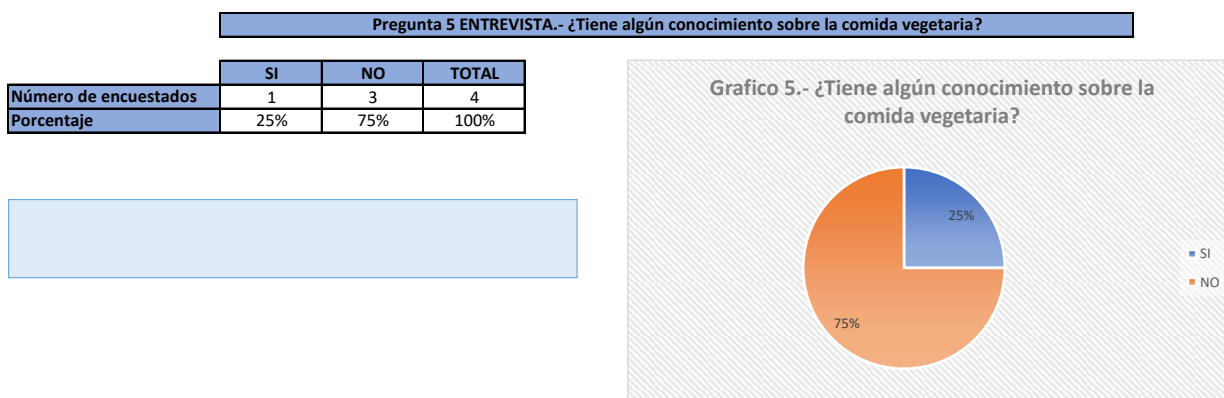


Tabla 7: Entrevista conocimiento sobre comida vegetariana

Fuente: (Saquichagua, 2019)

Resultado: Del total de empleados únicamente 1 (25%) de ellos, tiene conocimiento acerca de comida vegetariana, mientras que 3 de ellos el (75%) no conoce acerca de este tipo de comida. Entonces la falta de conocimiento afecta mucho al hotel porque todo el personal que labora en la cocina debe estar capacitado para la elaboración de cualquier plato vegetariano además de presentar un montaje que llame la atención para generar mas visitas al hotel, así como satisfacer las necesidades de los huéspedes.

Lo que se tomó en consideración para el análisis principalmente fue las técnica de entrevista realizada al gerente general, supervisora y personal de cocina en donde demostraron falencias; como falta de conocimiento acerca de productos con alto nivel proteico, así como la falta de variedad de platos vegetarianos, analizando además las quejas que se ha recibido por parte de los huéspedes del hotel que se sienten inconformes por no poder tener un menú amplio para su elección. De la misma manera debería el personal tener conocimientos acerca del vegetarianismo para las operaciones que se efectúan dentro del restaurante.

CAPÍTULO V

5.1 Propuesta de investigación

A continuación se detallara las dos propuestas vegetarianas que contarán con una entrada, plato fuerte y postre para el restaurante Kasa:

Propuesta 1:

Entrada: Ratatouille

- Zucchini amarillo/ rodajas
- Zucchini verde/ rodajas
- Tomate riñón/ rodajas
- Berenjena/ rodajas
- Pimiento amarillo
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Vinagre balsámico
- Ajo
- Sal
- Pimienta negra

Plato fuerte: falso Strogonoff de carne de garbanzo

- Carne falsa de garbanzo
- Lechuga
- Cebolla
- Zanahoria/ macedonia
- Choclo amarillo
- Arveja
- Champiñón/ filet
- Leche de coco
- Papa
- Camote
- Sal

- Pimienta negra

Postre: panna cota de guineo

- Leche de almendra
- Guineo
- Gelatina sin sabor
- Culis de frutilla
- Mango
- Pitajaya
- Chocolate

Propuesta 2

Entrada: Ceviche vegetariano

- Champiñón /filet
- Tomate cherry/ medias lunas
- Aguacate/ cubos
- Cilantro
- Cebolla
- Chocho
- Limón
- Naranja
- Sal
- Pimienta negra

Plato fuerte: Tacos de quinoa

- Quinoa
- Frejol negro
- Aguacate
- Frejol amarillo
- Lechuga

- Col morada
- Zanahoria

Postre: torta de yuca

- Culis de tomate
- Yuca
- Uva verde
- Menta
- Leche
- Margarina
- Azúcar
- Nuez
- Manzana verde
- Cereza

5.1.2 Bitácoras

“La bitácora es un formato o libro en el que se registran avances y resultados preliminares de un proyecto.” (Perez R. , 2018) Incluye nombre de la elaboración, numero de bitácora, fecha, ingredientes, gramajes, tiempo de cocción, técnica de cocción, características de la elaboración y observaciones.

La bitácora representa un documento donde se reportan los avances efectuados y resultados de la propuesta gastronómica expuesta. Se encuentra organizado de forma cronológica de tal modo que a medida que se van consiguiendo avances en la propuesta, los resultados se plasman en el documento para poder tener un claro seguimiento de toda la labor realizada.

La bitácora consta de:

Nombre: se coloca el nombre de la preparación que se elaboró.


Número de bitácora: Se debe seguir un orden en la realización de la bitácora, por lo cual es indispensable la enumeración de esta.

Ingrediente: Se detalla los ingredientes que se utilizan para la preparación de la elaboración.

5.1.2.1 BITACORAS

BITACORAS DEL MENU 1

Tabla 8: Bitácora 1 salsa ratatouille

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Ratatouille (salsa)									Fotografía de la elaboración 
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Pimiento rojo	40g	Sabor dulce Olor a vegetales Color: verde, amarillo, rojo.... Textura blanda	Sofrito Horno	110°C 180°C	Sofrito 4min/ horno 35min	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	80°C	Rectificar sabor con sal, laurel y ajo. Consistencia de la salsa en su punto.
Pimiento amarillo	40g										
Pimiento verde	40g										
Diente de ajo	5g										
Cebolla perla	80g										
Tomate riñón	250g										

Tomillo fresco	2g										
Perejil fresco	2g										
Hoja de laurel	2g										
Aceite de oliva	20g										
Sal refinada	8g										

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 9: Bitácora 2 salsa ratatouille

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Ratatouille (salsa)									Fotografía de la elaboración
Prueba #		2									
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Pimiento rojo	40gr	Sabor: agridulce Olor: a vegetales Color: verde, amarillo, rojo Textura blanda	Sofrito / horno	110°C/ 180°C	5 min/ 55min	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	80°C	Se realizo las correcciones necesarias para obtener el producto final esperado.
Pimiento amarillo	40gr										
Pimiento verde	40gr										
Diente de ajo	10gr										
Cebolla perla	80gr										
Tomate riñón	250gr										
Tomillo fresco	2gr										



Perejil fresco	2gr										
Hoja de laurel	5gr										
Aceite de oliva	20ml										
Sal	10gr										


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 10: Bitácora 1 vinagreta de ratatouille

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: vinagreta de Ratatouille									Fotografía de la elaboración
Prueba #		1									
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Aceite de oliva	30ml	Sabor: medio acido	Emulsión	Emulsión 21°C Horno 180°C	5min/ 35min	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	80°C	La vinagreta está muy acida por la cantidad de vinagre balsámico, bajar el gramaje en la próxima preparación.
Vinagre balsámico	20ml	Color: negro									
Sal refinada	6gr	Textura: líquida									
Pimienta negra	4gr	Olor: acido									
Orégano seco	5gr										
Tomillo fresco	5gr										

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 11: Bitácora 2 vinagreta ratatouille

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: vinagreta de Ratatouille									Fotografía de la elaboración
											
Prueba #	2										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Aceite de oliva	30ml	Sabor: medio acido	Emulsión	Emulsión 21°C Horno 180°C	5min/ 55min	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	80°C	Se bajó la cantidad de vinagre balsámico y los sabores mejoraron. Listo para servir
Vinagre balsámico	10ml	Color: negro									
Sal refinada	6gr	Textura: líquida									
Pimienta negra	4gr	Olor: acido									
Orégano seco	5gr										
Tomillo fresco	5gr										

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 12: Bitácora 1 ratatouille

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Ratatouille									Fotografía de la elaboración
Prueba #		1									
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Tomate riñón	150g	Sabor dulce Color verde, amarillo, rojo, tomate Textura blanda	horneado	180°C	35min	N/A	No aplica	No aplica	No aplica	80°C	Falto más tiempo en el horno, los vegetales no estaban bien cocidos, además la salsa necesita más condimentación
Zucchini verde	150g										
Zucchini amarillo	150g										
Berenjena	150										



Fuente (Saquichagua, 2019)


Tabla 13: Bitácora 2 ratatouille

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Ratatouille									Fotografía de la elaboración
Prueba #	2										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Tomate riñón	150g	Olor a vegetales Sabor agridulce Color: verde amarillo rojo tomate, morado Textura: blanda	horno	180°C	45min	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	65°C	Se realizo las correcciones necesarias y el sabor está listo para servir.
Zucchini verde	150g										
Zucchini amarillo	150g										
Berenjena	150g										



Fuente (Saquichagua, 2019)

Fuerte Tabla 14: Bitácora 1 leche de coco

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Leche de coco									Fotografía de la elaboración
											
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Pulpa de coco	250 ml	Color: blanco Sabor: coco Olor: característico Textura: liquido	Procesar	21°C	3min	Refrigeración	7°C	5 días	No aplica	21°C	La leche salió correcta, pero se recomienda pasar por un cedazo para retirar los restos del coco
Agua	500 ml										
Fécula de maíz	20ml										

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 15: Bitácora 1 carne falsa de garbanzo

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Carne falsa de garbanzo									Fotografía de la elaboración
Prueba #		1									
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Garbanzo	225g	Color café y verde Sabor: desabrido Textura crujiente Olor: característico	Fritura profunda	160°C	3min	Refrigeración	7°C	48 horas	Microondas	65°C	El sabor esta agradable pero el tamaño de la carne debe ser más delgada para que se pueda cocer por dentro
Agua	120 ml										
Cebolla perla	90g										
Perejil fresco	7gr										
Harina de garbanzo	50g										
Comino molido	8g										
Bicarbonato de sodio	6g										
Sal	8g										
Pimienta	4g										



Diente de ajo	10g										
Cilantro	7g										

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 16: Bitácora 2 Carne falsa de garbanzo

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Carne falsa de garbanzo									Fotografía de la elaboración
Prueba #		2									
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Garbanzo	225g	Color café y verde tomate rojo Sabor dulce característico Textura crujiente, blando	Fritura profunda	160°C	3min	Refrigeración	7°C	48horas	Microondas	65°C	Se realizo las debidas correcciones y el sabor mejoro, el plato lleva muchos sabores entre dulce y salado y esto ayuda a equilibrar mucho el paladar del comensal. El peso de plato será de 320
Agua	120 ml										
Cebolla perla	90 g										
Perejil fresco	7g										
Harina de garbanzo	50 g										
Comino molido	8g										
Bicarbonato de sodio	6g										



Sal	8g										
Pimienta negra	4gr										
Ajo diente	10g										
Cilantro	7g										


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 17: Bitácora 1 salsa de Strogonoff

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Salsa del Strogonoff									Fotografía de la elaboración
Prueba #		1									
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Cebolla perla	60g	Color blanco rojo verde	Sofrito	110°C	3min	Refrigeración	7°C	48 horas	Directo al fuego	80°C	La salsa tiene buen sabor, se recomienda añadir un poco más de leche de coco y bajar la cantidad de mostaza para aumentar más el sabor.
Champiñón	80g	Sabor: dulce									
Mostaza	25g	Textura: solida									
Chalote	30 g	Olor: coco									
Aceite de oliva	12g										
Sal refinada	6g										
Pimienta negra	4g										
Leche de coco	90ml										


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 18: Bitácora 2 salsa de Strogonoff

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Salsa del Strogonoff									Fotografía de la elaboración
											
Prueba #	2										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Cebolla perla	60g	Color blanco rojo verde	sofrito	110°C	3min	Refrigeración	7°C	48 horas	Directo al fuego	65°C	Se realizo las correcciones y el sabor de la salsa mejoro.
Champiñón	80g	Sabor: dulce									
Mostaza	15g	Textura: solida									
Chalote	30g	Olor: coco									
Aceite de oliva	12ml										
Sal refinada	6g										
Pimienta negra	4g										
Leche de coco	120g										


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 19: Bitácora 1 puré rustico

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: puré rustico								Fotografía de la elaboración	
											
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Cebolla colorada	30g	Color: blanco, marrón Olor: característico Sabor: característico Textura blanda	Ebullición	120°C	15min.	refrigeración	7°C	48 horas	Fuego	65°C	Rectificar con margarina y aumentar crema de leche para dar una mejor textura. Se realizará una prueba de conservación por 48 horas.
Papa chaucha	100g										
Camote	100g										
Margarina	15g										
Sal refinada	8g										
Cabeza de ajo	15g										


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 20: Bitácora 2 puré rustico

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: puré rustico									Fotografía de la elaboración 
Prueba #	2										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Cebolla colorada	30g	Color: blanco, marrón Olor: característico Sabor: característico Textura blanda	Ebullición	120°C	15min.	Refrigeración	7°C	48 horas	A fuego	65°C	El sabor es el deseado y el tiempo de conservación no debe pasar de los 2 días.
Papa chaucha	100g										
camote	100g										
Margarina	25g										
Sal refinada	8g										
Cabeza de ajo	15g										
Crema de leche	30ml										

Fuente (Saquichagua, 2019)


Tabla 21: Bitácora 1 ensalada fresca

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Ensalada fresca									Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	1											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Lechuga crespa	60g	Color: verde, naranja, blanco, rojo Sabor: agri dulce Olor: característico Textura: blanda	Ebullición para arveja, choclo y zanahoria	90°C 21°C	12min	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	21°C	Sabores bien, añadir un poco más de limón para rectificar el sabor	
Choclo tierno	40g											
Arveja	40g											
Zanahoria	40g											
Cebolla colorada	40g											
Mostaza	15g											
Sal refinada	8g											
Pimienta negra	4g											

Orégano seco	4g										
Aceite de girasol	15ml										
Limón	20ml										


Fuente (Saquichagua, 2019)

Postre Tabla 22: Bitácora leche de almendras

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Leche de almendras									Fotografía de la elaboración 
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Almendras	280g	Color: blanco	Procesar		1min	Refrigeración	7°C	5 días	No aplica	21°C	El sabor está bien, se recomienda pasar por un cedazo para quitar restos de almendras, no votar el resto porque nos servirá para la torta de yuca (okara)
Agua	2000 ml	Sabor: característico									
Dátiles	20g	Olor: característico									
Esencia de vainilla	6ml	Textura: líquida									


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 23: Bitácora 1 panna cota

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Panna cota									Fotografía de la elaboración
											
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Leche de almendra	250 ml	Sabor: guineo y almendra	Procesar		1min	Refrigeración	7°C	48 horas	No aplica es un postre frio	21°C	El guineo estaba muy tierno y el sabor no fue agradable, también faltó más gelatina.
Guineo	80g	Color café									
Gelatina sin sabor	5g	Olor: característico									
		Textura blanda									

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 24: Bitácora 2 panna cota

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Panna cota									Fotografía de la elaboración
											
Prueba #	2										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Leche de almendra	250 ml	Color: blanco Sabor: característico Olor: característico Textura: líquida	Procesar	No aplica	1min	Refrigeración	7°C	48 horas	No aplica es un postre frío	21°C	Se le agrego más gelatina y se ha comprado el guineo más maduro y los sabores son los adecuados.
Guineo	80g										
Gelatina sin sabor	7g										

Fuente (Saquichagua, 2019)

Menú 2 Tabla 25: Bitácora 1 ceviche vegetariano


Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración ceviche vegetariano									Fotografía de la elaboración
Prueba #		1									
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Champiñón	150g	Color: verde, rojo, blanco, amarillo Sabor: medio ácido Olor: característico Textura: blanda	Encurtido		5min	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	21°C	El ceviche está muy ácido por la cantidad de limón que se agregó, en la próxima bitácora se tendrá que bajar y colocar un poco más de sal.
Limón	150 ml										
Naranja	100 ml										
Ají rojo	10g										
Aguacate	80g										
Cebolla colorada	50g										
Cilantro fresco	15g										



Aceite de oliva	20g										
Chochos	80g										
Sal	4g										
Pimienta negra	4g										

Fuente (Saquichagua, 2019)


Tabla 26: Bitácora 2 ceviche vegetariano

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración ceviche vegetariano									Fotografía de la elaboración	
												
Prueba #	2											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Champiñón	150g	Color: verde, rojo, blanco, amarillo Sabor: medio ácido Olor: característico Textura: blanda	Encurtido		5min	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	21°C	Se bajo la cantidad de limón y se agregó un poco más de sal, el sabor está perfecto. El peso del plato será de 100gr	
Limón	150g											
Naranja	100 ml											
Ají	10g											
Aguacate	80g											
Cebolla colorada	50g											
Cilantro	15g											
Aceite de oliva	20ml											
Chochos	80g											

Sal	4g										
Pimienta negra	4g										


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 27: Bitácora 1 tortilla de quinua

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración Tortilla de quinua									Fotografía de la elaboración
											
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Harina de maíz amarillo	150g	Color: marrón claro Sabor: quinua Olor: característico Textura: crujiente	Plancha	160°C	2min	Refrigeración	7°C	72 horas	Fuego	21°C	La masa salió muy líquida, se le agrego 50 g más de harina de trigo, faltó más sal, rectificar sabores para la próxima bitácora.
Quinua	150g										
Harina de trigo	200g										
Agua	260 ml										
Sal refinada	4g										
Pimienta negra	4g										


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 28: Bitácora 2 tortilla de quinua

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración Tortilla de quinua									Fotografía de la elaboración 
Prueba #											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Harina de maíz amarillo	150g	Color: marrón claro Sabor: quinua Olor: característico Textura: crujiente	Plancha	160°C	2min	Refrigeración	7°C	72 horas	fuego	21°C	Se le agrego la cantidad que faltaba de harina y se subió un poco más la sal, la tortilla tiene la textura que se buscaba.
Quinoa	150g										
Harina de trigo	250g										
Agua	260g										
Sal	7g										
Pimienta negra	4g										


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 29: Bitácora 1 relleno del taco

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: relleno del taco									Fotografía de la elaboración 
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Frejol	250g	Color: marrón	Reducción	120°C	8min	Refrigeración	7°C	48 horas	fuego	65°C	Al relleno le falta más sabor por lo que se le, colocara un poco más de sal, pimiento y cebolla para equilibrar el sabor.
Cebolla colorada	50	Sabor: característico									
Sal refinada	8g	Olor: característico									
Ajo molido	10g										
Margarina	15g	Textura: blanda									
Pimiento	50g										
Tomate riñón	50g										


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 30: Bitácora 1 guarnición taco

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Guarnición taco									Fotografía de la elaboración
											
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Col morada	100g	Color: morado, naranja Sabor: semi dulce Olor: característico Textura: blanda	No aplica	No aplica	No aplica	Refrigeración	7°C	48 horas	No aplica	21°C	Rectificar sal, pimienta y mostaza
Zanahoria	50g										
Miel	15g										
Mostaza	30g										
Sal	4g										
Pimienta	3g										
Mayonesa	50g										


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 31: Bitácora 2 guarnición taco

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Guarnición									Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	2											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Col morada	100g	Color: morado, naranja Sabor: semi dulce Olor: característico Textura: blanda	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	21°C	Listo para servir	
Zanahoria	50g											
Miel	15g											
Mostaza	20g											
Sal	6g											
Pimienta negra	5g											
Mayonesa	50g											


Fuente (Saquichagua, 2019)

Postre Tabla 32: Bitácora 1 leche de nuez

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: leche de nuez									Fotografía de la elaboración 
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Nuez	150g	Color: crema	Procesar		1min	Refrigeración	7°C	5 días	No aplica	21°C	Sabor bien, para obtener una leche muy bien echa dejar en remojo por 10 horas la nuez
Agua	750 ml	Sabor: característico									
Dátiles sin hueso	16g	Olor: característico Textura: líquida									


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 33: Bitácora 1 leche condensada de nuez

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: leche condensada de nuez									Fotografía de la elaboración 
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Leche de nuez	300 ml	Color: crema Sabor: dulce	Reducción	100°C	12min	Refrigeración	7°C	5 días	No aplica	21°C	Al momento de llevarle al fuego y dejarle que reduzca empezó a ponerse de color café, se recomienda añadir maicena para acelerar su proceso para el punto de napado.
Azúcar	150g	Olor: característico Textura: cremosa									

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 34: Bitácora 2 leche condensada de nuez

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: leche condensada de nuez									Fotografía de la elaboración
											
Prueba #	2										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Leche de nuez	300 ml	Color: crema Sabor: dulce	Reducción	100°C	10min	Refrigeración	7°C	5 días	No aplica	21°C	La leche salió de la manera esperada y con buen color y sabor.
Azúcar	150g	Olor: característico									
Maicena	15g	Textura: cremosa									

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 35: Bitácora 1 torta de yuca



Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Torta de yuca									Fotografía de la elaboración 
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Yuca	250g	Color: café	horneado	180°C	45min	refrigeración	7°C	48 horas	No aplica es un postre frio	65°C	La torta estaba cruda, los sabores están muy agradables, en la siguiente bitácora se añadirá más leche condensada para equilibrar el sabor
Huevo	60g	Sabor: dulce									
Polvo de hornear	6g	Olor: característico									
Margarina	30g	Textura: blanda									
Leche condensada de nuez	100 ml										
Fuente (Saquichagua, 2019)											

Tabla 36: Bitácora 2 torta de yuca

Nombre del realizador: Marcelo Saquichagua		Nombre de la elaboración: Torta de yuca									Fotografía de la elaboración
											
Prueba #	2										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Yuca	250g	Color: café	horno	180°C	45min	Refrigeración	7°C	48 horas	No aplica es un postre frio	65°C	Se rectifico sabores y está listo para su consumo.
huevo	60g	Sabor: dulce									
Polvo de hornear	6g	Olor: característico									
Margarina	30g	Textura: blanda									
Leche condensada de nuez	150 ml										

Fuente (Saquichagua, 2019)

5.1.3 Fichas estandarizadas

Son documentos en los cuales consta el proceso que se ha seguido para realizar una elaboración, podemos recopilar información necesaria para la estandarización de una receta, donde se indican proveedores, precios, cantidades, productos, procedimientos y costos. Ayuda a llevar de una mejor manera el costo de compra y proveedores de materia prima, receta de preparaciones y su costo. Está compuesta por una base de datos, hoja de ruta, hoja de gramajes y costos (Pérez 2015)

5.1.3.1 Base de datos

Se define una base de datos como una serie de datos organizados y relacionados entre sí, los cuales son recolectados por medio de compra y peso de materia prima. Sirve para saber el proveedor, precio de los ingredientes que se utilizan en las preparaciones y ayudar a la ficha de costos con esta información ya ordenada. En esta tabla se hallan detallados el grupo de alimento, el ingrediente final, la presentación de compra, proveedor, peso bruto, unidad de medida (litros o kilos), precio por kilo, cantidad neta, peso de desperdicio, peso del sub producto, porcentaje de rendimiento, factor de corrección, costo por kilo del ingrediente final, observaciones, la cantidad comprada, precio de la compra, cantidad bruta, unidad de medida, lo que facilitara el llenado de la ficha técnica.

La base de datos está constituida por

Grupo: Refiere al género del elemento de estudio.

Ingrediente Final: Refiere al producto que necesitamos en nuestra ficha técnica estandarizada.

Presentación de compra: Refiere a la presentación original en la que se compró el producto de donde se espera obtener el ingrediente final.

Proveedor: Lugar de compra del producto en su "presentación de compra" (soportado con facturas, o notas de compra).

Peso bruto: Cantidad estandarizada a 1 kg para facilitar cálculo matemático.

Unidad de medida: Unidad de medida, siempre en Kilos o litros.

Precio kilo: Precio por kilo de compra de la "presentación de compra".

Cantidad neta: Refiere a el peso en "kilos" de producto esperado "NETO".

Peso desperdicio: Refiere al peso en kilos de desperdicio (producto que terminará desechado).

Peso sub producto: Refiere al peso en "kilos" de productos obtenidos del procesamiento que pueden ir a inventario mas no son el "ingrediente final".

Rendimiento %: Porcentaje de "ingrediente final" en base a la "presentación de compra"

Factor de corrección: Factor matemático, para el análisis del rendimiento en ficha.

Costo Kilo Ingrediente final: Costo del "ingrediente final" por kilo, en base a la presentación de compra.

Observaciones: comentarios sobre variaciones en productos de temporada, y otros.

INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG.	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUB PRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUB PRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES
Agua	----	----	\$0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frutas															
Guineo	Unidades	Mercado 12 de abril	\$0,43	0,648	0,500	0,148	0,000	1	0,77	0,23	0,00	77,16	1,30	0,56	
Pulpa de coco	Funda	Mercado 12 de abril	\$2,50	0,250	0,250	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	2,50	
Naranja	Granel	Mercado 12 de abril	\$1,00	1,000	0,400	0,600	0,000	1	0,40	0,60	0,00	40,00	2,50	2,50	
Limón	Funda	Mercado 12 de abril	\$2,25	0,600	0,250	0,350	0,000	1	0,42	0,58	0,00	41,67	2,40	5,40	
Hortalizas															
Tomate riñón	Unidades	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,454	0,396	0,058	0,000	1	0,87	0,13	0,00	87,22	1,15	1,26	
Cebolla colorada	Pelada	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,454	0,400	0,054	0,000	1	0,88	0,12	0,00	88,11	1,14	1,25	
Diente de ajo	Ajo pelado	Mercado 12 de abril	\$5,60	0,500	0,480	0,020	0,000	1	0,96	0,04	0,00	96,00	1,04	5,83	
AjÍ	Granel	Mercado 12 de abril	\$2,50	0,100	0,080	0,020	0,000	1	0,80	0,20	0,00	80,00	1,25	3,13	
Camote	Funda	Mercado 12 de abril	\$1,00	0,454	0,370	0,084	0,000	1	0,81	0,19	0,00	81,50	1,23	1,23	
Berenjena	Unidad	Coral	\$1,38	0,735	0,680	0,055	0,000	1	0,93	0,07	0,00	92,52	1,08	1,49	
Lechuga crespa	Unidad	Mercado 12 de Abril	\$2,00	0,250	0,200	0,050	0,000	1	0,80	0,20	0,00	80,00	1,25	2,50	
Pimiento verde	Granel	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,532	0,413	0,119	0,000	1	0,78	0,22	0,00	77,63	1,29	1,42	
Cilantro	Atado	Mercado 12 de abril	\$0,89	0,280	0,180	0,100	0,000	1	0,64	0,36	0,00	64,29	1,56	1,38	
Chochos	Funda	Coral	\$2,30	0,500	0,500	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	2,30	
Papa chaucha	Funda	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,908	0,608	0,300	0,000	1	0,67	0,33	0,00	66,96	1,49	1,64	
Zanahoria	Funda	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,492	0,394	0,098	0,000	1	0,80	0,20	0,00	80,08	1,25	1,37	
Champiñón	Bandeja	Gran Aki	\$11,20	0,100	0,100	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	11,20	
Zucchini amarillo	Granel	Gran Aki	\$1,25	0,630	0,570	0,060	0,000	1	0,90	0,10	0,00	90,48	1,11	1,38	
Zucchini verde	Granel	Gran Aki	\$1,06	0,805	0,751	0,054	0,000	1	0,93	0,07	0,00	93,29	1,07	1,14	
Arveja	Funda	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,454	0,454	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	1,10	
Aguate	1 unidad	Mercado 12 de Abril	\$2,23	0,224	0,159	0,065	0,000	1	0,71	0,29	0,00	70,98	1,41	3,14	
Pimiento rojo	Granel	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,229	0,165	0,064	0,000	1	0,72	0,28	0,00	72,05	1,39	1,53	
Col morada	Granel	Coral	\$1,60	0,600	0,450	0,150	0,000	1	0,75	0,25	0,00	75,00	1,33	2,13	
Tomillo fresco	Empaque	Coral	\$6,00	0,100	0,100	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	6,00	
Chalote	Funda	Mercado 12 de abril	\$1,60	0,454	0,389	0,065	0,000	1	0,86	0,14	0,00	85,68	1,17	1,87	
Hoja de laurel	Funda	Coral	\$5,50	0,100	0,100	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	5,50	
Yuca	Granel	Mercado 12 de abril	\$0,90	0,700	0,400	0,300	0,000	1	0,57	0,43	0,00	57,14	1,75	1,58	
Pimiento Amarillo	Granel	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,340	0,296	0,044	0,000	1	0,87	0,13	0,00	87,06	1,15	1,26	
Choclo tierno	Funda	Mercado 12 de abril	\$2,20	0,500	0,500	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	2,20	
Cebolla Perla	Pelada	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,335	0,300	0,035	0,000	1	0,90	0,10	0,00	89,55	1,12	1,23	

5.1.3.2 Hoja de Ruta

La hoja de ruta es un documento en el que consta instrucciones para preparar una elaboración, está compuesta por: el tipo de plato, la foto del mismo, los ingredientes con sus respectivas cantidades, la unidad de medida, el nombre, el mise en place (técnicas de corte), también contiene las técnicas, métodos y tiempos de cocción, temperaturas, los utensilios que se utilizaran para la realización del plato, forma de preparación y si existe una observación para la ejecución de la receta. Con este documento se puede realizar la elaboración con facilidad ya que están registrados todos los pasos a seguir.

La hoja de ruta consta de:

Nombre: Se coloca el nombre de la elaboración

Tipo de plato: Puede ser snack, plato fuerte, entrada, guarnición, bebida, bocadito.

Ingredientes, gramajes: que ingredientes se van a utilizar con sus respectivos gramajes.

Ingredientes, técnicas, tiempo, temperatura: se detalla el ingrediente con la técnica a utilizar, el tiempo de cocción y la temperatura a la cual, será sometido el alimento.

Mise en place: aquí se coloca la cantidad que se va a utilizar en la receta, la unidad de medida y el nombre del ingrediente.

Técnicas de corte: son los tipos de cortes a utilizar en cada ingrediente.

Preparación: se detallan cada uno de los pasos para la realización de la receta.

Observaciones: en caso de que exista algo por específica

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01
FICHA TÉCNICA:			
Tipo de Plato:	Entrada		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
PREPARACION:			
Observaciones:			

5.1.3.3 Hojas de gramajes y costos

La hoja de gramajes y costos es un documento para controlar desde el peso en la compra de la materia prima hasta el precio de venta al público. De la hoja de ruta se traslada la cantidad, unidad de medida, ingrediente y de la base de datos se toma el costo de kilo, factor de corrección, proveedor. Se coloca el tamaño de la porción y nos da el costo por plato, costo total de la receta y el P.V.P.

Nombre: Se coloca el nombre de la elaboración

Tipo de plato: Puede ser snack, plato fuerte, entrada, guarnición, bebida, bocadito.

Ingredientes, gramajes: que ingredientes se van a utilizar con sus respectivos gramajes.

Costo Kilo: se coloca el costo de kilo de la base de datos.

Costo receta: se realiza una regla de tres, con la cantidad que se va a utilizar el costo de kilo y el kilo.

Presentación: Se coloca de la base de datos la presentación final.

Gramaje Bruto: es la cantidad que debemos comprar, se multiplica la cantidad y el factor de corrección.

Factor de corrección: se coloca el valor de la base de datos.

Costos:		0						
Fecha de ela.:		15/11/2019			Cód. de Ficha:		TES-GAST-01	
Realizado por:		Marcelo Saquichagua						
Tipo de Plato:		Entrada		Tamaño porción		120		
Costo por Plato:		0,00		Raciones:		7		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1								
2								
6								
7								
8								
9								
0		Peso Total receta			0,00	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$	-			

Tabla 37: Base de datos

INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUB PRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUB PRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES
Agua	----	----	\$0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frutas															
Guineo	Unidades	Mercado 12 de abril	\$0,43	0,648	0,500	0,148	0,000	1	0,77	0,23	0,00	77,16	1,30	0,56	
Pulpa de coco	Funda	Mercado 12 de abril	\$2,50	0,250	0,250	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	2,50	
Naranja	Granel	Mercado 12 de abril	\$1,00	1,000	0,400	0,600	0,000	1	0,40	0,60	0,00	40,00	2,50	2,50	
Limón	Funda	Mercado 12 de abril	\$2,25	0,600	0,250	0,350	0,000	1	0,42	0,58	0,00	41,67	2,40	5,40	
Hortalizas															
Tomate riñón	Unidades	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,454	0,396	0,058	0,000	1	0,87	0,13	0,00	87,22	1,15	1,26	
Cebolla colorada	Pelada	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,454	0,400	0,054	0,000	1	0,88	0,12	0,00	88,11	1,14	1,25	
Diente de ajo	Ajo pelado	Mercado 12 de abril	\$5,60	0,500	0,480	0,020	0,000	1	0,96	0,04	0,00	96,00	1,04	5,83	
Ají	Granel	Mercado 12 de abril	\$2,50	0,100	0,080	0,020	0,000	1	0,80	0,20	0,00	80,00	1,25	3,13	
Camote	Funda	Mercado 12 de abril	\$1,00	0,454	0,370	0,084	0,000	1	0,81	0,19	0,00	81,50	1,23	1,23	
Berenjena	Unidad	Coral	\$1,38	0,735	0,680	0,055	0,000	1	0,93	0,07	0,00	92,52	1,08	1,49	
Lechuga crespa	Unidad	Mercado 12 de Abril	\$2,00	0,250	0,200	0,050	0,000	1	0,80	0,20	0,00	80,00	1,25	2,50	
Pimiento verde	Granel	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,532	0,413	0,119	0,000	1	0,78	0,22	0,00	77,63	1,29	1,42	
Cilantro	Atado	Mercado 12 de abril	\$0,89	0,280	0,180	0,100	0,000	1	0,64	0,36	0,00	64,29	1,56	1,38	
Chochos	Funda	Coral	\$2,30	0,500	0,500	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	2,30	
Papa chaucha	Funda	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,908	0,608	0,300	0,000	1	0,67	0,33	0,00	66,96	1,49	1,64	
Zanahoria	Funda	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,492	0,394	0,098	0,000	1	0,80	0,20	0,00	80,08	1,25	1,37	
Champiñón	Bandeja	Gran Aki	\$11,20	0,100	0,100	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	11,20	
Zucchini amarillo	Granel	Gran Aki	\$1,25	0,630	0,570	0,060	0,000	1	0,90	0,10	0,00	90,48	1,11	1,38	
Zucchini verde	Granel	Gran Aki	\$1,06	0,805	0,751	0,054	0,000	1	0,93	0,07	0,00	93,29	1,07	1,14	
Arveja	Funda	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,454	0,454	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	1,10	
Aguacate	1 unidad	Mercado 12 de Abril	\$2,23	0,224	0,159	0,065	0,000	1	0,71	0,29	0,00	70,98	1,41	3,14	
Pimiento rojo	Granel	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,229	0,165	0,064	0,000	1	0,72	0,28	0,00	72,05	1,39	1,53	
Col morada	Granel	Coral	\$1,60	0,600	0,450	0,150	0,000	1	0,75	0,25	0,00	75,00	1,33	2,13	
Tomillo fresco	Empaque	Coral	\$6,00	0,100	0,100	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	6,00	
Chalote	Funda	Mercado 12 de abril	\$1,60	0,454	0,389	0,065	0,000	1	0,86	0,14	0,00	85,68	1,17	1,87	
Hoja de laurel	Funda	Coral	\$5,50	0,100	0,100	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	5,50	
Yuca	Granel	Mercado 12 de abril	\$0,90	0,700	0,400	0,300	0,000	1	0,57	0,43	0,00	57,14	1,75	1,58	
Pimiento Amarillo	Granel	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,340	0,296	0,044	0,000	1	0,87	0,13	0,00	87,06	1,15	1,26	
Chocolo tierno	Funda	Mercado 12 de abril	\$2,20	0,500	0,500	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	2,20	
Cebolla Perla	Pelada	Mercado 12 de abril	\$1,10	0,335	0,300	0,035	0,000	1	0,90	0,10	0,00	89,55	1,12	1,23	

Abarrotes															
Harina de trigo	Funda	Coral	\$1,55	1,000	1,000	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	1,55	
Harina de maíz amarillo	Funda	Mercado 12 de abril	\$2,50	0,500	0,500	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	2,50	
Dátiles	Funda	Cadelaes	\$10,00	0,250	0,250	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	10,00	
Quinoa	Funda	Coral	\$1,60	0,500	0,500	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	1,60	
Orégano	Funda	Mercado 12 de abril	\$33,33	0,030	0,030	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	33,33	
Miel	Botella	Coral	\$6,70	0,500	0,500	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	6,70	
Sal	Funda	Coral	\$0,36	1,000	1,000	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	0,36	
Aceite de oliva	Botella	Coral	\$8,57	1,000	1,000	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	8,57	
Aceite de girasol	Botella	Gran Aki	\$1,76	1,000	1,000	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	1,76	
Azúcar	Funda	La Favorita	\$1,00	1,000	1,000	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	1,00	
Frejol	Funda	Coral	\$3,59	0,500	0,500	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	3,59	
Almendra	Funda	Cadelaes	\$12,50	0,500	0,500	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	12,50	
Nuez	Funda	Cadelaes	\$8,80	0,500	0,500	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	8,80	
Pimienta negra	Funda	Mercado 12 de abril	\$9,00	0,250	0,250	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	9,00	
Vinagre balsámico	Botella	Cadelaes	\$8,75	0,400	0,400	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	8,75	
Mayonesa	Sacket	Coral	\$3,40	0,500	0,500	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	3,40	
Perejil fresco	Atado	Mercado 12 de abril	\$7,00	0,100	0,057	0,043	0,000	1	0,57	0,43	0,00	57,00	1,75	12,28	
Bicarbonato	funda	Abacería	\$4,40	0,454	0,454	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	4,40	
Comino	Funda	Abacería	\$5,00	0,500	0,500	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	5,00	
Harina de garbanzo	Funda	Mercado 12 de abril	\$2,30	1,000	1,000	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	2,30	
Garbanzo	Funda	Abacería	\$2,30	0,454	0,454	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	2,30	
Huevo	Cubeta	Mercado 12 de abril	\$1,82	1,650	1,500	0,150	0,000	1	0,91	0,09	0,00	90,91	1,10	2,00	
Margarina	Funda	Coral	\$1,60	1,000	1,000	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	1,60	
Maicena	Funda	Cadelaes	\$1,30	0,450	0,450	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	1,30	
Esencia de vainilla transparente	Botella	Cadelaes	\$12,50	0,100	0,100	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	12,50	
Mostaza	Sacket	Coral	\$4,60	1,000	1,000	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	4,60	
Gelatina sin sabor	Sobre	Mercado 12 de abril	\$27,00	0,030	0,030	0,000	0,000	1	0,26	0,11	0,63	25,71	3,89	38,42	

raciones															
Leche de nuez	elaboración propia	elaboración propia	\$1,62	0,916	0,916	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	1,62	
Salsa de ratatouille	elaboración propia	elaboración propia	\$2,13	0,400	0,400	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	2,13	
Vinagreta de ratatouille	elaboración propia	elaboración propia	\$9,66	1,000	1,000	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	9,66	
Relleno de frejol	elaboración propia	elaboración propia	\$2,73	0,433	0,433	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	2,73	
Leche de almendra	Elaboracion propia	elaboracion propia	\$1,64	2,300	2,300	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	1,64	
Ensalada de col	elaboración propia	elaboración propia	\$2,89	0,253	0,253	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	2,89	
Leche de coco	elaboración propia	elaboración propia	\$0,84	0,770	0,700	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	0,84	
Salsa de stragonoff	Elaboracion propia	elaboracion propia	\$4,10	0,327	0,327	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	4,10	
Carne falsa de garbanzo	elaboración propia	elaboración propia	\$1,87	0,535	0,535	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	1,87	
Puré rustico	elaboración propia	elaboración propia	\$1,62	0,278	0,278	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	1,62	
Ensalada fresca	elaboración propia	elaboracion propia	\$3,17	0,246	0,246	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	3,17	
Leche condensada de nuez	Elaboracion propia	elaboracion propia	\$1,42	0,465	0,465	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	100,00	1,00	1,42	
Tortilla de quinua	Elaboracion propia	elaboracion propia	\$1,27	0,821	0,821	0,000	0,000	1	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,27	

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 38: Ficha ratatouille

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01
FICHA TÉCNICA:		Ratatouille	
Tipo de Plato:	Entrada		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	150	g	Tomate riñón
	150	g	Zucchini verde
	150	g	Zucchini amarillo
	150	g	Berenjena
	200	g	Salsa de ratatouille
	60	g	Vinagreta de ratatouille
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Tomate riñón	Rondeles		
Zucchini verde	Rondeles		
Zucchini amarillo	Rondeles		
Berenjena	Rondeles		
Salsa de ratatouille	N/A		
Vinagreta de ratatouille	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Todos los ingredientes/ hornear 180° C, 45 minutos			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Horno			
Guantes de horno			
Lata de horno			
Pírex			
PREPARACIÓN:			
1. Colocar la salsa de ratatouille			
2. Añadir los vegetales, en forma ordenada uno sobre otro, tomate, zucchini verde, zucchini amarillo, berenjena.			
3. Agregar la vinagreta y hornear.			
Observaciones:			
Consumir recién salido del horno.			


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 39: Ficha costos ratatouille

Costos:		Ratatouille						
Fecha de ela.:		15/11/2019			Cód. de Ficha:		TES-GAST-01	
Realizado por:		Marcelo Saquichagua						
Tipo de Plato:		Entrada		Tamaño porción		120		
Costo por Plato:		0,26		Raciones:		7		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	150	g	Tomate riñón	\$1,26	\$0,19	Unidades	172	1,15
2	150	g	Zucchini verde	\$1,14	\$0,17	Granel	161	1,07
3	150	g	Zucchini amarillo	\$1,38	\$0,21	Granel	166	1,11
4	150	g	Berenjena	\$1,49	\$0,22	Unidad	162	1,08
5	200	g	Salsa de ratatouille	\$2,13	\$0,43	elaboración propia	200	1,00
6	60	g	Vinagreta de ratatouille	\$9,66	\$0,58	elaboración propia	60	1,00
7								
8								
9								
	860	Peso Total receta			1,80	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$	5,39			

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 40: Ficha salsa de ratatouille

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01-01
SUBFICHA:		Salsa de ratatouille	
Tipo de Plato:		Salsa	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	40	g	Pimiento rojo
	40	g	Pimiento amarillo
	40	g	Pimiento verde
	10	g	Diente de ajo
	80	g	Cebolla perla
	250	g	Tomate riñón
	2	g	Tomillo fresco
	5	g	Hoja de laurel
	20	ml	Aceite de oliva
	10	g	Sal
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Pimiento rojo	Brunoise	Hoja de laurel	N/A
Pimiento amarillo	Brunoise	Aceite de oliva	N/A
Pimiento verde	Brunoise	Sal	N/A
Diente de ajo	Majado		
Cebolla perla	Brunoise		
Tomate riñón	Concassé		
Tomillo fresco	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Todos los ingredientes/ sofrito, reducción, /10 minutos			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Bolv	Tabla de picar		
Sartén	Cacerola		
Cuchareta			
Cuchillo cebollero			
PREPARACION:			
1. Sofreír ajo, cebolla, pimientos.			
2. Colocar los demás vegetales y cocer por 10 minutos, hasta que los vegetales estén blandos.			
3. Rectificar sabores y dejar reposar para el ratatouille.			
Observaciones:			
No conservar la salsa para mantener su sabor natural.			


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 41: Ficha costos salsa de ratatouille

Salsa de ratatouille								
Costos:								
Fecha de ela.:	15/11/2019			Cód. de Ficha:		TES-GAST-01-01		
Realizado por:	Marcelo Saquichagua							
Tipo de Plato:	Salsa		Tamaño porción	60				
Costo por Plato:	0,43		Raciones:	2				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	40	g	Pimiento rojo	\$1,53	\$0,06	Granel	56	1,39
2	40	g	Pimiento amarillo	\$1,26	\$0,05	Granel	46	1,15
3	40	g	Pimiento verde	\$1,42	\$0,06	Granel	52	1,29
4	10	g	Diente de ajo	\$5,83	\$0,06	Ajo pelado	10	1,04
5	80	g	Cebolla perla	\$1,23	\$0,10	Pelada	89	1,12
6	250	g	Tomate riñón	\$1,26	\$0,32	Unidades	287	1,15
7	2	g	Tomillo fresco	\$6,00	\$0,01	Empaque	2	1,00
8	5	g	Hoja de laurel	\$5,50	\$0,03	Funda	5	1,00
9	20	ml	Aceite de oliva	\$8,57	\$0,17	Botella	20	1,00
10	10	g	Sal	\$0,36	\$0,00	Funda	10	1,00
11								
12								
13								
14								
497 Peso Total receta				0,85	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$	2,56			

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 42: Ficha vinagreta de ratatouille

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01-02
SUB FICHA TÉCNICA:		Vinagreta de ratatouille	
Tipo de Plato:	Vinagreta		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	30	ml	Aceite de oliva
	10	ml	Vinagre balsámico
	4	g	Pimienta negra
	6	gr	Sal
	5	gr	Orégano
	5	gr	Tomillo fresco
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Aceite de oliva	N/A		
Vinagre balsámico	N/A		
Pimienta negra	N/A		
Sal	N/A		
Orégano	N/A		
Tomillo fresco	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Todos los ingredientes / emulsionar			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Bolw			
Globo			
Cuchara			
PREPARACIÓN:			
1. Colocar todos los ingredientes en un bolw.			
2. Emulsionar hasta que este todo mesclado homogéneamente.			
3. Rectificar sabores y reposar para el ratatouille.			
Observaciones:			
Emulsionar el tiempo necesario para disolver todos los ingredientes.			


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 43: Ficha de costos vinagreta de ratatouille

Costos: Vinagreta de ratatouille									
Fecha de ela.:		15/11/2019			Cód.. de Ficha:		TES-GAST-01-02		
Realizado por:		Marcelo Saquichagua							
Tipo de Plato:		Vinagreta		Tamaño porción		60			
Costo por Plato:		0,58		Raciones:		1			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.	
1	30	ml	Aceite de oliva	\$8,57	\$0,26	Botella	30	1,00	
2	10	ml	Vinagre balsámico	\$8,75	\$0,09	Botella	10	1,00	
3	4	g	Pimienta negra	\$9,00	\$0,04	Funda	4	1,00	
4	6	g	Sal	\$0,36	\$0,00	Funda	6	1,00	
5	5	g	Orégano	\$33,33	\$0,17	Funda	5	1,00	
6	5	g	Tomillo fresco	\$6,00	\$0,03	Empaque	5	1,00	
7									
8									
9									
60		Peso Total receta			0,58	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$	1,74				

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 44: Ficha Strogonoff de garbanzo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cod. de Ficha:	TES-GAST-03-01
FICHA TÉCNICA:		Strogonoff de garbanzo	
Tipo de Plato:	Fuerte		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	150	g	Carne falsa de garbanzo
	50	g	Salsa de Strogonoff
	80	g	Puré rustico
40	g	Ensalada fresca	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Carne falsa de garbanzo	N/A		
Salsa de Strogonoff	N/A		
Puré rustico	N/A		
Ensalada fresca	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Plato			
Cuchara pequeña			
Timbal			
PREPARACIÓN:			
1. Montar el plato con todas las preparaciones y servir a 80° C.			
Observaciones:			


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 45: Ficha de costos Strogonoff de garbanzo

Strogonoff de garbanzo									
Costos:		Strogonoff de garbanzo							
Fecha de ela.:	15/11/2019			Cod. de Ficha:		TES-GAST-03-01			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua								
Tipo de Plato:	Fuerte		Tamaño porción	320					
Costo por Plato:	0,07		Raciones:	10					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.	
1	150	g	Carne falsa de garbanzo	\$1,87	\$0,28	elaboración propia	150	1,00	
2	50	g	Salsa de Strogonoff	\$4,10	\$0,21	elaboración propia	50	1,00	
3	80	g	Puré rustico	\$1,62	\$0,13	elaboración propia	80	1,00	
4	40	g	Ensalada fresca	\$3,17	\$0,13	elaboración propia	40	1,00	
5									
6									
7									
8									
320		Peso Total receta			0,74	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$	2,23				

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 46: Ficha carne de garbanzo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cod. de Ficha:	TES-GAST-03-02
SUB FICHA TECNICA:		Carne de garbanzo	
Tipo de Plato:	Proteína		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	225	g	Garbanzo
	120	ml	Agua
	90	g	Cebolla perla
	7	gr	Perejil fresco
	50	gr	Harina de garbanzo
	8	gr	Comino
	6	gr	Bicarbonato
	8	gr	Sal
	4	gr	Pimienta negra
	10	gr	Diente de ajo
	7	gr	Cilantro
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Garbanzo	Puré	Sal	N/A
Agua	N/A	Pimienta negra	N/A
Cebolla perla	Fino brunoise	Diente de ajo	Majado
Perejil fresco	Chiffonade	Cilantro	Chiffonade
Harina de garbanzo	N/A		
Comino	N/A		
Bicarbonato	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Todos los ingredientes /fritura profunda, 160° C, 3 minutos.			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Bolv	Espátula		
Licadora	Cacerola		
Cuchareta	Cuchillo cebollero		
Cucharas pequeña	Tabla de cortes		
PREPARACION:			
1. Hidratar el garbanzo por 48 horas.			
2. Procesar el garbanzo.			
3. Mesclar con todos los demás ingredientes hasta formar una masa consistente.			
4. Dar forma cilíndricas y colocar en fritura profunda.			
Observaciones:			


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 47: Ficha de costos carne de garbanzo

Costos:									
Carne de garbanzo									
Fecha de ela.:		15/11/2019			Cod. de Ficha:		TES-GAST-03-02		
Realizado por:		Marcelo Saquichagua							
Tipo de Plato:		Proteína		Tamaño porción		150			
Costo por Plato:		0,33		Raciones:		3			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.	
1	225	g	Garbanzo	\$2,30	\$0,52	Funda	225	1,00	
2	120	ml	Agua	\$0,00	\$0,00	-----	0	0,00	
3	90	g	Cebolla perla	\$1,23	\$0,11	Pelada	101	1,12	
4	7	g	Perejil fresco	\$12,28	\$0,09	Atado	12	1,75	
5	50	g	Harina de garbanzo	\$2,30	\$0,12	Funda	50	1,00	
6	8	g	Comino	\$5,00	\$0,04	Funda	8	1,00	
7	6	gr	Bicarbonato	\$4,40	\$0,03	funda	6	1,00	
8	8	g	Sal	\$0,36	\$0,00	Funda	8	1,00	
9	4	g	Pimienta negra	\$9,00	\$0,04	Funda	4	1,00	
10	10	g	Diente de ajo	\$5,83	\$0,06	Ajo pelado	10	1,04	
11	7	g	Cilantro	\$1,38	\$0,01	Atado	11	1,56	
12									
13									
14									
535		Peso Total receta			1,00	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$	3,01				

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 48: Ficha de salsa Stroganoff

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cod. de Ficha:	TES-GAST-03-02
SUB FICHA TÉCNICA:		Salsa para Stroganoff	
Tipo de Plato:	Salsa		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	60	g	Cebolla colorada
	80	g	Champiñón
	15	g	Mostaza
	6	g	sal
	12	ml	Aceite de oliva
	4	g	Pimienta negra
	120	ml	Leche de coco
	30	g	Chalote
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Cebolla colorada	Brunoise	Chalote	Brunoise
Champiñón	filet		
Mostaza	N/A		
sal	N/A		
Aceite de oliva	N/A		
Pimienta negra	N/A		
Leche de coco	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, aceite, chalote /sofrito, 110°C, 1 minuto.			
Todos los demás ingredientes / reducción 90°C 10 minutos.			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Tabla de cortes	Sarten		
Cuchillo	Cuchareta		
Cacerola			
PREPARACIÓN:			
1. Realizar un sofrito con la cebolla, chalote y aceite de oliva.			
2. Agregar la leche de coco para que se reduzca.			
3. Añadir por ultimo el champiñón y rectificar sabores.			
Observaciones:			


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 49: Ficha de costos salsa de Strogonoff

Salsa para Strogonoff								
Costos:	Salsa para Strogonoff							
Fecha de ela.:	15/11/2019			Cod. de Ficha:		TES-GAST-03-02		
Realizado por:	Marcelo Saquichagua							
Tipo de Plato:	Salsa		Tamaño porción	50				
Costo por Plato:	0,22		Raciones:	6				
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	60	gg	Cebolla colorada	\$1,25	\$0,07	Pelada	68	1,14
2	80	gg	Champiñón	\$11,20	\$0,90	Bandeja	80	1,00
3	15	gg	Mostaza	\$4,60	\$0,07	Sacket	15	1,00
4	6	gg	sal	\$0,36	\$0,00	Funda	6	1,00
5	12	ml	Aceite de oliva	\$8,57	\$0,10	Botella	12	1,00
6	4	gg	Pimienta negra	\$9,00	\$0,04	Funda	4	1,00
7	120	ml	Leche de coco	\$0,84	\$0,10	elaboración propia	120	1,00
8	30	gg	Chalote	\$1,87	\$0,06	Funda	35	1,17
9								
10								
	327	Peso Total receta			1,34	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 4,01				

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 50: Ficha puré rustico

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01-02
SUB TÉCNICA:		Puré rustico	
Tipo de Plato:		Carbohidrato	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	g	Nombre
	30	g	Cebolla colorada
	100	g	Papa chaucha
	100	g	Camote
	25	g	margarina
	8	g	sal
	15	g	Diente de ajo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Cebolla colorada	brunoise		
Papa chaucha	cuartos		
Camote	cuartos		
margarina	N/A		
sal	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Papa / hervir 90°C, 12 minutos			
Camote / hervir 90°C, 25 minutos			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cuchillo			
Cuchareta			
Bolw			
PREPARACION:			
1. Cocer la papa y el camote.			
2. Pasar por el chino la papa y el camote por separado.			
3. Agregar mantequilla y rectificar sabores.			
Observaciones:			

Fuente (Saquichagua, 2019)


Tabla 51: Ficha costos puré rustico

Costos:									Puré rustico		
Fecha de ela.:			15/11/2019			Cod. de Ficha:			TES-GAST-01-02		
Realizado por:			Marcelo Saquichagua								
Tipo de Plato:			Carbohidrato			Tamaño porción			80		
Costo por Plato:			0,13			Raciones:			3		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.			
1	30	g	Cebolla colorada	\$1,25	\$0,04	Pelada	34	1,14			
2	100	g	Papa chaucha	\$1,64	\$0,16	Funda	149	1,49			
3	100	g	Camote	\$1,23	\$0,12	Funda	123	1,23			
4	25	g	margarina	\$1,60	\$0,04	Funda	25	1,00			
5	8	g	sal	\$0,36	\$0,00	Funda	8	1,00			
6	15	g	Diente de ajo	\$5,83	\$0,09	Ajo pelado	16	1,04			
7											
8											
9											
10											
11											
		278	Peso Total receta			0,45	Costo de receta				

P.V.P (Precio de venta al Público):	\$ 1,36
--	----------------

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 52: Ficha ensalada fresca

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01-02
FICHA TÉCNICA:		Ensalada fresca	
Tipo de Plato:	Guarnición		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	g	Nombre
	60	g	Lechuga Crespas
	40	g	Choclo tierno
	40	g	Arveja
	40	g	Zanahoria
	40	g	Cebolla colorada
	15	g	Mostaza
	8	g	Sal
	4	g	Pimienta negra
	20	ml	Limón
	4	g	Orégano
15	g	Aceite de girasol	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Lechuga Crespas	N/A	Pimienta negra	N/A
Choclo tierno	N/A	Aceite de girasol	N/A
Arveja	N/A		
Zanahoria	Juliana		
Cebolla colorada	Plumas		
Mostaza	N/A		
Sal	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Choclo tierno, arveja, zanahoria / hervido 20 minutos, 90°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Tabla de cortes			
Cuchillo			
Bowl			
Cuchareta			
PREPARACION:			
1. Cocer la arveja, zanahoria arveja.			
2. Batir el aceite de oliva, mostaza, sal, limón, pimienta y orégano.			
3. Mesclar los granos cocidos con la mescla.			
Observaciones:			

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 53: Ficha costos ensalada fresca

Ensalada fresca									
Costos:		Ensalada fresca							
Fecha de ela.:	15/11/2019			Cod. de Ficha:		TES-GAST-01-02			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua								
Tipo de Plato:	Guarnición		Tamaño porción	30					
Costo por Plato:	0,10		Raciones:	8					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.	
1	60	g	Lechuga Crespa	\$2,50	\$0,15	Unidad	75	1,25	
2	40	g	Choclo tierno	\$2,20	\$0,09	Funda	40	1,00	
3	40	g	Arveja	\$1,10	\$0,04	Funda	40	1,00	
4	40	g	Zanahoria	\$1,37	\$0,05	Funda	50	1,25	
5	40	g	Cebolla colorada	\$1,25	\$0,05	Pelada	45	1,14	
6	15	g	Mostaza	\$4,60	\$0,07	Sacket	15	1,00	
7	7	g	Sal	\$0,36	\$0,00	Funda	7	1,00	
8	4	g	Pimienta negra	\$9,00	\$0,04	Funda	4	1,00	
9	20	ml	Limón	\$5,40	\$0,11	Funda	48	2,40	
10	4	g	Orégano	\$33,33	\$0,13	Funda	4	1,00	
11	15	g	Aceite de girasol	\$1,76	\$0,03	Botella	15	1,00	
246		Peso Total receta			0,76	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$	2,29				

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 54: Ficha leche de coco

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01-02
SUB TÉCNICA:		Leche de coco	
Tipo de Plato:		Leche	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	250	g	Pulpa de coco
	500	ml	Agua
	20	g	Maicena
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Pulpa de coco	N/A		
Agua	N/A		
Maicena	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Todos los ingredientes/ hervir 5 minutos 90°C.			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola			
Espátula			
Licadora			
PREPARACIÓN:			
1. Procesar la pulpa de coco con agua tibia.			
2. Tamizar lo procesado.			
3. Cocer la leche con fécula de maíz.			
Observaciones:			


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 55: Ficha de costos leche de coco

Costos:		Leche de coco						
Fecha de ela.:		15/11/2019			Cod. de Ficha:		TES-GAST-01-02	
Realizado por:		Marcelo Saquichagua						
Tipo de Plato:		Leche		Tamaño porción		120		
Costo por Plato:		0,11		Raciones:		6		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	250	g	Pulpa de coco	\$2,50	\$0,63	Funda	250	1,00
2	500	ml	Agua	\$0,00	\$0,00	-----	0	0,00
3	20	g	Maicena	\$1,30	\$0,03	Funda	20	1,00
4								
5								
6								
7								
8								
770		Peso Total receta			0,65	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 1,95				

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 56: Ficha panna cota

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	2/6/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01
FICHA TÉCNICA:		Panna cota	
Tipo de Plato:	Postre		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	250	ml	Leche de almendra
	80	g	Guineo
	7	g	Gelatina sin sabor
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Leche de almendra	N/A		
Guineo	N/A		
Gelatina sin sabor	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Todos los ingredientes / refrigeración 20 minutos, 7°C.			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cuchareta			
Licuada			
Recipiente			
PREPARACION:			
1. Procesar el guineo con la leche de almendras.			
2. Verter la gelatina en el agua 1-5, después activar la gelatina 25 segundos en el microondas.			
3. Mesclar la gelatina con el guineo procesado.			
4. Colocar en moldes y refrigerar.			
Observaciones:			


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 57: Ficha de costos panna cota

Panna cota								
Costos:		Panna cota						
Fecha de ela.:	2/6/2019		Cód. de Ficha:		TES-GAST-01			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua							
Tipo de Plato:	Postre		Tamaño porción	90				
Costo por Plato:	0,24		Raciones:	3				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	250	ml	Leche de almendra	\$1,64	\$0,41	Elaboracion propia	250	1,00
2	80	g	Guineo	\$0,56	\$0,04	Unidades	104	1,30
3	7	g	Gelatina sin sabor	\$38,42	\$0,27	Sobre	27	3,89
4								
5								
6								
7								
8								
9								
	337	Peso Total receta			0,72	Costo de receta		

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 58: Ficha leche de almendra

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01-02
FICHA TÉCNICA:		Leche de almendra	
Tipo de Plato:	Leche		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	280	g	Almendra
	2000	ml	Agua
	20	g	Dátiles
	6	ml	Esencia de vainilla transparente
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Almendra	N/A		
Agua	N/A		
Dátiles	N/A		
Esencia de vainilla transparente	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola	Licuada		
Espátula			
Bowl			
Cocina			
PREPARACIÓN:			
1. Dejar en remojo por 10 horas.			
2. Procesar con el agua y los dátiles.			
3. Tamizar y colocar la esencia de vainilla.			
Observaciones:			
Para tener una leche de buena calidad pasar por un cedazo			


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 59: Ficha costos leche de almendras

Leche de almendra								
Costos:		Leche de almendra						
Fecha de ela.:	15/11/2019			Cod. de Ficha:		TES-GAST-01-02		
Realizado por:	Marcelo Saquichagua							
Tipo de Plato:	Leche		Tamaño porción	250				
Costo por Plato:	0,42		Raciones:	9				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	280	g	Almendra	\$12,50	\$3,50	Funda	280	1,00
2	2000	ml	Agua	\$0,00	\$0,00	----	2000	1,00
3	20	g	Dátiles	\$10,00	\$0,20	Funda	20	1,00
4	6	ml	Esencia de vainilla transparente	\$12,50	\$0,08	Botella	6	1,00
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
	2306	Peso Total receta			3,78	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 11,33				

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 60: Ficha ceviche vegetariano

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO				
Realizado por:	Marcelo Saquichagua			
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01-02	
FICHA TÉCNICA:		Ceviche Vegetariano		
Tipo de Plato:		Entrada		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		150	g	Champiñón
		150	ml	Limón
		100	ml	Naranja
		10	pc	Ají
		80	pc	Aguacate
		50	pc	Cebolla Colorada
		15	pc	Cilantro
		20	ml	Aceite de oliva
80	g	Chochos		
8	pc	Sal		
4	pc	Pimienta negra		
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte y Procesos:				
Champiñón	Filet	Aceite de oliva	N/A	
Limón	N/A	sal	N/A	
Naranja	N/A	Pimienta negra	N/A	
Ají	Brunoise	Chochos	N/A	
Aguacate	Macedonia			
Cebolla Colorada	Pluma			
Cilantro	Chiffonade			
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Todos los ingredientes / refrigeración 7°C				
Equipos y Utensilios / Cantidad:				
Cuchillo de chef	Exprimidor			
Cuchareta				
Bowl				
Tabla de picar				
PREPARACION:				
1. Colocar en un bowl todos los ingredientes a excepción del aguacate.				
2. Dejar reposar 3 minutos.				
3. Servir y colocar el aguacate.				
Observaciones:				

Fuente (Saquichagua, 2019)


Tabla 61: Ficha costos ceviche vegetariano

Ceviche Vegetariano								
Costos:								
Fecha de ela.:	15/11/2019			Cod. de Ficha:	TES-GAST-01-02			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua							
Tipo de Plato:	Entrada		Tamaño porción	115				
Costo por Plato:	0,70		Raciones:	5				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	150	g	Champiñón	\$11,20	\$1,68	Bandeja	150	1,00
2	150	ml	Limón	\$5,40	\$0,81	Funda	360	2,40
3	100	ml	Naranja	\$2,50	\$0,25	Granel	250	2,50
4	10	g	AjÍ	\$3,13	\$0,03	Granel	13	1,25
5	80	g	Aguacate	\$3,14	\$0,25	1 unidad	113	1,41
6	50	g	Cebolla Colorada	\$1,25	\$0,06	Pelada	57	1,14
7	15	g	Cilantro	\$1,38	\$0,02	Atado	23	1,56
8	20	ml	Aceite de oliva	\$8,57	\$0,17	Botella	20	1,00
9	80	g	Chochos	\$2,30	\$0,18	Funda	80	1,00
10	8	g	Sal	\$0,36	\$0,00	Funda	8	1,00
11	4	g	Pimienta negra	\$9,00	\$0,04	Funda	4	1,00
14								
575 Peso Total receta				3,50	Costo de receta			

P.V.P (Precio de venta al Público):	\$ 10,50
--	-----------------

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 62: Ficha taco de quinua

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01-02
FICHA TÉCNICA:		Taco de quinua	
Tipo de Plato:	Plato Fuerte		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	gr	Nombre
	30	gr	Tortilla de quinua
	55	gr	Relleno de frejol
	15	gr	Ensalada de col
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Tortilla de quinua	N/A		
Relleno de frejol	N/A		
Ensalada de col	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Todos los ingredientes / 65°C servicio			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Plancha			
Cuchareta			
PREPARACIÓN:			
1. Colocar la tortilla en la plancha una ves dorada, colocar el relleno y sobre este la ensalada.			
Observaciones:			


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 63: Ficha costos taco de quinua

Costos:		Taco de quinua						
Fecha de ela.:		15/11/2019			Cod. de Ficha:		TES-GAST-01-02	
Realizado por:		Marcelo Saquichagua						
Tipo de Plato:		Plato Fuerte		Tamaño porción		100		
Costo por Plato:		0,23		Raciones:		1		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	30	gr	Tortilla de quinua	\$1,27	\$0,04	elaboración propia	30	1,00
2	55	gr	Relleno de frejol	\$2,73	\$0,15	elaboración propia	55	1,00
3	15	gr	Ensalada de col	\$2,89	\$0,04	elaboración propia	15	1,00
4								
5								
10								
	100	Peso Total receta			0,23	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0,69				

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 64: Ficha tortilla de quinua

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	2/6/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01-02
FICHA TÉCNICA:		tortilla de quinua	
Tipo de Plato:	Plato fuerte		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	150	g	Harina de maíz amarillo
	150	g	Quinua
	250	g	Harina de trigo
	260	ml	Agua
	7	g	Sal
	4	g	Pimienta negra
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Harina de maíz amarillo	N/A		
Quinua	N/A		
Harina de trigo	N/A		
Agua	N/A		
Sal	N/A		
Pimienta negra	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Todos los ingredientes/ plancha, 5 minutos, 160°C.			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Plancha			
Espátula			
PREPARACIÓN:			
1. Dejar remojar la quinua por 12 horas y después cocer por 15 minutos.			
2. Mesclar todos los ingredientes hasta formar una masa.			
3. Amasar y dejar reposar por 20 minutos.			
4. Boliar de 20 g, expandir y colocar en la plancha.			
Observaciones:			

Fuente (Saquichagua, 2019)


Tabla 65: Ficha costos tortilla de quinua

Costos:								
Fecha de elab.:		2/6/2019			Cod. de Ficha:		TES-GAST-01-02	
Realizado por:		Marcelo Saquichagua						
Tipo de Plato:		Plato fuerte		Tamaño porción		30		
Costo por Plato:		0,04		Raciones:		27		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	150	g	Harina de maíz amarillo	\$2,50	\$0,38	Funda	150	1,00
2	150	g	Quinua	\$1,60	\$0,24	Funda	150	1,00
3	250	g	Harina de trigo	\$1,55	\$0,39	Funda	250	1,00
4	260	ml	Agua	\$0,00	\$0,00	-----	0	0,00
5	7	g	Sal	\$0,36	\$0,00	Funda	7	1,00
6	4	g	Pimienta negra	\$9,00	\$0,04	Funda	4	1,00
7								
8								
9								
10								
821		Peso Total receta			1,04	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	\$ 3,12
-------------------------------------	---------

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 66: Ficha ensalada taco


INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01-02
FICHA TÉCNICA:		Ensalada de col	
Tipo de Plato:	Guarnición		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	100	g	Col morada
	50	gr	Zanahoria
	15	g	Miel
	30	g	Mostaza
	4	g	Sal
	4	g	Pimienta negra
	50	g	Mayonesa
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Col morada	Rallar		
Zanahoria	Rallar		
Miel	N/A		
Mostaza	N/A		
Sal	N/A		
Pimienta negra	N/A		
Mayonesa	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cuchillo de chef	Globo		
Cuchareta			
Bowl			
Tabla de cortes			
PREPARACIÓN:			
1. Mesclar la mayonesa con la mostaza, sal, miel, pimienta.			
2.Colocar en la col morada y la zanahoria.			
Observaciones:			

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 67: Ficha de costos ensalada de taco

Costos:								
Ensalada de col								
Fecha de ela.:		15/11/2019			Cod. de Ficha:		TES-GAST-01-02	
Realizado por:		Marcelo Saquichagua						
Tipo de Plato:		Guarnición		Tamaño porción		15		
Costo por Plato:		0,05		Raciones:		16		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	100	kg	Col morada	\$2,13	\$0,21	Granel	133	1,33
2	50	kg	Zanahoria	\$1,37	\$0,07	Funda	62	1,25
3	15	kg	Miel	\$6,70	\$0,10	Botella	15	1,00
4	30	kg	Mostaza	\$4,60	\$0,14	Sacket	30	1,00
5	4	kg	Sal	\$0,36	\$0,00	Funda	4	1,00
6	4	kg	Pimienta negra	\$9,00	\$0,04	Funda	4	1,00
7	50	kg	Mayonesa	\$3,40	\$0,17	Sacket	50	1,00
8								
10								
253		Peso Total receta			0,73	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 2,18				

Fuente (Saquichagua, 2019)

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcelo Saquichagua		
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cód. de Ficha:	TES-GAST-01-02
FICHA TÉCNICA:		Torta de yuca	
Tipo de Plato:		Postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	gr	Nombre
	250	gr	Yuca
	100	gr	Okara de almendra
	30	gr	Margarina
	100	gr	Leche condensada de nuez
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Yuca	Puré		
Okara de almendra	N/A		
Margarina	N/A		
	N/A		
Leche condensada de nuez	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Yuca / hervir , 25 minutos 90°C			
Todos los ingredientes / hornear 180°C, 45 minutos			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola	Horno		
Cuchareta			
Bowl			
Cocina			
PREPARACIÓN:			
1. Cocer la yuca y tamizar.			
2. Mesclar el puré con los demás ingredientes.			
3. Hornear.			
Observaciones:			


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 68: Ficha costos torta de yuca

Torta de yuca								
Costos:		Torta de yuca						
Fecha de ela.:		15/11/2019			Cod. de Ficha:		TES-GAST-01-02	
Realizado por:		Marcelo Saquichagua						
Tipo de Plato:		Postre		Tamaño porción		90		
Costo por Plato:		0,15		Raciones:		4		
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	250	gr	Yuca	\$1,58	\$0,39	Granel	438	1,75
2	100	gr	Okara de almendra	\$0,00	\$0,00	elaboración propia	100	1,00
3	30	gr	Margarina	\$1,60	\$0,05	Funda	30	1,00
4	6	gr	Sal	\$0,36	\$0,00	Funda	6	1,00
5	100	gr	Leche condensada de nuez	\$1,42	\$0,14	elaboración propia	100	1,00
6								
7								
8								
9								
10								
		486 Peso Total receta			0,59 Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 1,76				

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 69: Ficha leche de nuez

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO				
Realizado por:	Marcelo Saquichagua			
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01-02	
FICHA TÉCNICA:		Leche de nuez		
Tipo de Plato:				
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		150	g	Nuez
		750	ml	Agua
		16	g	Dátiles
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte y Procesos:				
Nuez	N/A			
Agua	N/A			
Dátiles	N/A			
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Equipos y Utensilios / Cantidad:				
Cacerola	Licadora			
Espátula				
Bowl				
Cocina				
PREPARACIÓN:				
1. Dejar en remojo por 10 horas.				
2. Procesar con el agua y los dátiles.				
3. Tamizar.				
Observaciones:				


Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 70: Ficha de costos leche de nuez

Leche de nuez								
Costos:								
Fecha de ela.:	15/11/2019			Cod. de Ficha:		TES-GAST-01-02		
Realizado por:	Marcelo Saquichagua							
Tipo de Plato:	0		Tamaño porción	300				
Costo por Plato:	0,49		Raciones:	3				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	150	g	Nuez	\$8,80	\$1,32	Funda	150	1,00
2	750	ml	Agua	\$0,00	\$0,00	----	750	1,00
3	16	g	Dátiles	\$10,00	\$0,16	Funda	16	1,00
4								
5								
6								
7								
8								
14								
	916	Peso Total receta			1,48	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$	4,44			

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 71: Ficha leche condensada de nuez

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO				
Realizado por:	Marcelo Saquichagua			
Fecha de elaboración:	15/11/2019	Cód.. de Ficha:	TES-GAST-01	
FICHA TÉCNICA:		Leche condensada de nuez		
Tipo de Plato:				
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		300	ml	Leche de nuez
		150	g	Azúcar
		15	g	Maicena
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte y Procesos:				
Leche de nuez	N/A			
Azúcar	N/A			
Maicena	N/A			
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Todos los ingredientes / reducción 90°C 15 minutos.				
Equipos y Utensilios / Cantidad:				
Cocina				
Cacerola				
Espátula				
PREPARACIÓN:				
1. Colocar la leche de nuez en una cacerola y dejar hervir 3 minutos.				
2. Agregar el azúcar y dejar hervir 2 minutos.				
3. Agregar la maicena y dejar reducir por 10 minutos.				
Observaciones:				

Fuente (Saquichagua, 2019)

Tabla 72: Ficha de costos leche condensada de nuez

Leche condensada de nuez								
Costos:		Leche condensada de nuez						
Fecha de ela.:	15/11/2019			Cód.. de Ficha:		TES-GAST-01		
Realizado por:	Marcelo Saquichagua							
Tipo de Plato:				Tamaño porción	100			
Costo por Plato:	0,16			Raciones:	4			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo kl	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	300	ml	Leche de nuez	\$1,62	\$0,49	elaboración propia	300	1,00
2	150	g	Azúcar	\$1,00	\$0,15	Funda	150	1,00
3	15	g	Maicena	\$1,30	\$0,02	Funda	15	1,00
4								
5								
6								
7								
8								
	465	Peso Total receta			0,66	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$	1,97			

Fuente (Saquichagua, 2019)

5.1.4 Fijación de precio de venta al público sugerido

Para determinar los precios óptimos en el mercado, se debe tener en cuenta todos los elementos que forman parte del mercado es decir la demanda y la oferta, las políticas de precios del mercado de competencia y otros factores.

Entre los diferentes métodos para la fijación de precios se tiene:

Los precios a partir de los márgenes

Se trata de un método en el cual se toma en cuenta los márgenes o incrementos/decrementos porcentuales sobre el costo total. En esta metodología se deja de lado a los precios de los competidores, la demanda actual del mercado y el valor que el consumidor asigna al producto, de igual forma, el valor percibido.

Precio objetivo

De igual forma este método tiene en cuenta a los costos, se trata del punto de equilibrio en donde se termina la cantidad de producción a ser vendida a determinado precio para cubrir los costos fijos y variables de la producción, es en donde no se tiene ni ganancia ni pérdida, sino una utilidad igual a cero.

Basados en la demanda

Se trata de analizar a la curva de demanda, es decir a la de los consumidores. Se toma en cuenta el precio que los consumidores están dispuestos a pagar por un bien o servicio. En esta se analiza las utilidades es decir las necesidades de consumo, donde los consumidores están dispuestos a cancelar por el producto a ser consumido.

Basados en la competencia

Se trata de analizar el mercado de competencia en donde se realiza una investigación de todas las empresas competidoras, después de esto, se asigna un precio a los productos tomando como referencia los precios que establecen las empresas competidoras en el momento de la investigación.

Basado en el valor

Se debe entender que valor es la porción entre los beneficios que el consumidor obtiene de producto y el sacrificio que la representa adquirirlo, donde se marca el precio máximo del cual el consumidor está dispuesto a cancelar. (Golan, 2017)

5.1.4.1 Estructuración de P.V.P sugerido

En la investigación de campo realizada en la Unidad Educativa Octavio Cordero Palacios, se pudo evidenciar que el personal encargado del bar no utiliza ninguna fórmula para fijar sus precios, lo hacen de manera empírica, es decir un cálculo mental que no vea pérdida. Razón por la cual se recomienda el uso de la siguiente fórmula.

Para determinar el precio de venta al público óptimo de venta se debe tomar en cuenta la fórmula:

$$\text{Precio de venta} = \text{costo total} + \text{margen de utilidad}$$

Dónde se puede interpretar:

Precio de venta: es el precio final que se va a ofrecer al público.

Costo total: es la suma de los costos fijos más los costos variables.

Margen de utilidad: es la ganancia que se desea obtener de la venta del producto.

Dentro de la estructura de los precios de venta está compuesta de tres partes, estas forman parte activa en el proceso de producción y venta del producto final, y su porcentaje de proporción es el mismo.

Los componentes son:

- **Primero:** se trata del costo de venta, esto son todos los gastos que se deben pagar para obtener la materia prima necesaria para el proceso de producción.
- **Segundo:** tenemos a los gastos de operación, es decir, todos los gastos que se deben realizar para poder manipular la materia prima en el proceso de producción.
- **Tercero:** Tenemos a la utilidad, es decir el nivel de ganancia que la empresa requiere tener para ser un negocio rentable y no caer en pérdidas y esto lleve al cierre de esta.

El nivel de participación en forma de porcentaje de cada una de las partes analizadas se propone ser la misma para las tres es decir un 33,33% para cada una donde la suma de las tres me dará el 100%.

Fórmulas

Existen varias fórmulas para determinar el precio de venta, para las cuales se analizarán dos que son las que más se utilizan por las empresas.

1. Multiplicar por tres

Se trata de multiplicar el costo de venta (materia prima) por 3, donde se obtiene el precio final.

$$PV = CV * 3$$

2. Dividir para el porcentaje del costo.

Es donde se toma en cuenta el costo con el que se desea comercializar en el mercado el producto se divide para el porcentaje y de esta forma se obtendrá el precio de venta al público.

$$PV = \frac{\text{costo}}{33,33\%}$$





A este precio se debe agregar el porcentaje de impuestos a ser sumado para que los gastos y utilidad de operaciones queden netos es decir en cero.

Para que el precio de venta sea el adecuado y se pueda obtener una utilidad será de saber optimizar las compras y el control de costos y gastos, así permitirá, reducir los costos de producción y venta, y de esto los precios finales, convirtiéndose en un negocio competitivo y rentable en un mercado competitivo.

5.1.5 Cuadro de principales materias primas utilizadas





Tabla 73: Principales materias primas



ALIMENTO	DESCRIPCIÓN	FOTO
Harina de maíz	<p>Contiene betacaroteno, recomendado en la prevención del cáncer, además es rico en carbohidratos y proteínas.</p> <p>Contiene ácido fólico, también aporta fibra que favorece la digestión y reduce el colesterol, ayuda en trastornos digestivos. (Landivar, 2018)</p>	 <p>Fuente: https://www.+de+maiz&oqrina+maiz&gs.</p>
Garbanzo	<p>El garbanzo disminuye el colesterol y triglicéridos, promueve la salud cardiovascular. (Calderón, 2017)</p>	 <p>Fuente:(https://garbanzobm=isch&sa=sF0YKRfQM:)</p>
Quínoa	<p>Contiene proteínas, omega 6, omega 3, alto aporte de fibra, minerales como potasio, magnesio, calcio, fosforo, hierro, zinc y vitaminas del complejo B y vitamina E.</p> <p>Recomendado para deportistas por la presencia de minerales y proteínas. (Gabriela, 2013)</p>	 <p>Fuente:(https://&q=quinua&oq=_q9wiHttW7M:)</p>

Frejol negro	<p>Contienen una gran cantidad de proteínas,</p> <p>Este nutriente es vital para reponer el desgaste muscular y provee de aminoácidos que el organismo necesita, previene el crecimiento de células cancerígenas en el cuerpo, es rico en fibra.</p> <p>(Strauss, 2018)</p>		<p>Fuente: https://?q=lenteja+negra&=isch&sa=X&ved=:</p>
Remolacha	<p>Es un alimento muy saludable del que no se debería prescindir; aconsejada en casos de anemia, enfermedades de la sangre y convalecencia debido a su alto contenido en hierro. (Educaión, 2014)</p>		<p>Fuente: https://www.remolacha&oq=remolacha&gs_l=img.3wiz-img....</p>
Zucchini	<p>Contiene pocas calorías y está compuesto en su mayoría por agua, ayuda a mantener los huesos saludables por su alto contenido de fósforo y magnesio, combate el estreñimiento y previene la gastritis por ser rico en fibra. (Salvador , 2017)</p>		<p>Fuente: https://www.&q=zuchinni&oq=zuchinni&gs_l=M:</p>
Chocho	<p>El chocho posee Gamma conglutín, que reduce los niveles de glucosa en la sangre. Previene y trata la diabetes tipo II, infecciones urinarias y leishmaniasis. (Escalante, 2019)</p>		<p>Fuente: https://www.?q=chocho&source=&biw=1297&bih=615:</p>

5.1.6 Cuadro de técnicas y métodos gastronómicos aplicados

Tabla 74: Técnicas y métodos gastronómicos

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	FOTO
Hervido	Cocina el alimento a la temperatura máxima que permita el agua líquida. La temperatura a la que hierve el agua depende de la altitud, va de 90°C a 100°C.	
A la plancha	Para cocinar a la plancha se usa una pequeña cantidad de grasa para evitar que el género se pegue, temperatura usualmente de 160°C- 220°C.	 <p data-bbox="930 992 1412 1077">Fuente: https://www.archq=plancha+cocinafahjahfkj &:</p>
Horneado	Hornear significa cocinar con aire caliente, la temperatura depende de lo que necesite cocer.	 <p data-bbox="930 1429 1412 1514">Fuente: https://www.archq=horno+cocinafahjahfkj &:</p>
Brunoise	Corte de un alimento de 3mm x 3mm x 3mm.	 <p data-bbox="930 1825 1412 1910">Fuente: https://www.archq+=cocinacortes.Brunoise.fahjahfkj &:</p>

<p>Fino brunoise</p>	<p>Corte de 1,5mm x 1,5mm y x 1,5mm.</p>	 <p>Fuente: https://www.fino.+cocinacortes.Brunoise.</p>
<p>Fina juliana</p>	<p>Corte de 1,5mm x 1,5mm y x 50mm.</p>	 <p>Fuente: https://www+cocinacortes,chiffonadehilop.lioc.licnk.</p>

Fuente (Saquichagua, 2019)

Basado en (Asociacion de Chefs del Ecuador, 2018)

CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero		Abril
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	3	4	3
Desarrollo y Aprobación de la Memoria (Proyecto Técnico).				X															
Desarrollo y entrega del Anteproyecto				X															
Desarrollo del Proyecto Técnico					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Entrega del Informe Final del Proyecto Técnico																	X		
Lectura de Proyectos Técnicos y Registro de Nota de Lectura																	X		
Sustentación y defensa de Proyectos Técnicos																		X	
Investidura																			X

CONCLUSIONES

Al concluir el desarrollo del estudio practicado en relación a la situación actual del Hotel Kuna, y la posterior propuesta de los dos menús vegetarianos con alimentos de alto contenido proteico del Ecuador:

- Se recolecto información necesaria mediante una encuesta y observación, para poder determinar la problemática que enfrenta en hotel.
- La recopilación de información permitió adquirir los contenidos necesarios y relevantes para el desarrollo de la temática.
- Luego de definir las metodologías como la cualitativa y cuantitativa y técnicas como la de entrevista, encuesta; ayudaron con la ejecución del trabajo de investigación.
- Con el estudio desarrollado se analizó la información recopilada llegando a la conclusión sobre la importancia de tener un amplio menú vegetariano en el hotel para evitar que los huéspedes salgan a otros lugares en busca de comida de su conveniencia.
- Finalmente, se definió la propuesta de dos menús vegetarianos con alto nivel proteico del Ecuador para solucionar la problemática que enfrenta el restaurante del Hotel Kuna.

Para concluir el presente trabajo se realizará con la finalidad de obtener el título de Tecnólogo en Gastronomía; para en un futuro dar uso de todos los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera y poder llegar a servir con profesionalismo a la sociedad.

RECOMENDACIONES

Una vez expuestas las conclusiones a las que se ha llegado al finalizar el presente análisis respecto al contexto de los menús vegetarianos, a continuación, se despliegan algunas recomendaciones con la finalidad de aportar al proceso de mejoramiento y aplicación de productos de alto nivel proteico

- Se recomienda que la persona encargada de la cocina, así como al personal que en ella labora, se acoja a la utilización de productos del Ecuador con alto nivel proteico, con el objetivo de conocer y aplicar correctamente los productos en menús vegetarianos, de esta manera mejorar la elaboración y calidad de los productos.
- También es necesario que las autoridades del restaurante del hotel se involucren para que se comprometan de forma permanente a realizar un estudio de los menús disponibles para evitar que los huéspedes salgan del hotel en busca de satisfacer sus necesidades alimentarias.
- Además, se recomienda comprometer al personal de cocina a realizar un estudio de los alimentos que se producen en el Ecuador para complementarlos en las elaboraciones de los menús y poder añadir en la carta del restaurante para dar más sugerencias al momento de elegir un plato.
- Es de gran ayuda que la persona encargada de la cocina se acoja a una modificación de menú con variabilidad de productos, aportando con los mismos nutrientes de una manera diferente a los huéspedes del hotel.
- Finalmente se recomienda, establecer una estandarización de cada receta nueva que se vaya a añadir en el menú con la finalidad de facilitar un buen manejo de las cantidades adecuadas de los alimentos, así como cortes, temperaturas y técnicas para la elaboración de los platos.

BIBLIOGRAFÍA

- García, F. (2018). *EL libro negro de Seguridad Alimentaria*. Valencia: Rc Books.
- Lertxundi, G. (01 de 12 de 2016). *Garazilizarraga*. Obtenido de Garazilizarraga: <https://www.garazilizarraga.com>
- Rakimova, A. (2019). *Genial Guru*. Obtenido de Genial Guru: <https://genial.guru>
- Abril, J. (2003). *Procesos de Conservación de Alimentos*. Madrid: Mundi Prensa.
- Absent. (15 de 08 de 2017). *Depositphotos*. Obtenido de Depositphotos: <https://sp.depositphotos.com/163468052/stock-illustration-shopping-bag-with-food-and.html>
- Adil. (05 de 05 de 2019). *Adil*. Obtenido de Adil: <https://www.adilropadetrabajo.com/>
- Agricultura, O. d. (2018). *FAO*. Obtenido de <http://www.fao.org/ecuador/fao-en-ecuador/ecuador-en-una-mirada/es/>
- Amaluiza, C. (2014). *La mujer y la alimentación en nuestros barrios*. Quito: CEPLAES.
- Asociacion de Chefs del Ecuador. (2018). *Guia de técnicas culinarias*. Quito: CANVAS.
- Calderón, F. (2017). *Garbanzo. la vanguardia*. Obtenido de <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/amaranto>
- Capitá, J., Coderch, I., & Martín, F. (30 de 05 de 2018). *Restauración Colectiva*. Obtenido de Restauración Colectiva: <https://www.restauracioncolectiva.com>
- Diccionario Gastronomico. (03 de 07 de 2019). *Diccionario Gastronomico*. Obtenido de Diccionario Gastronomico: www.mehueleaquemao.com
- Eduardo Montes, Irene Lloret, Miguel Lopez. (2009). *Diseño y Gestión de Cocinas 2° Edicion*. España: Díaz de Santos.
- Educaión, M. d. (2014). *FAO*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-i5896s.pdf>
- Escalante, J. (11 de enero de 2019). *El comercio*. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20190111/453993038510/lentejas-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>
- Fundación Vasca para la Seguridad Agropecuria . (2016). *ELIKA*. Obtenido de <https://alimentos.elika.eus/wp-content/uploads/sites/2/2017/10/1.La-Cadena-Alimentaria.pdf>
- Gabriela. (23 de octubre de 2013). *Vitonica Gottau*. Obtenido de <https://www.vitonica.com/alimentos/todo-sobre-la-quinoa-propiedades-beneficios-y-su-uso-en-la-cocina>
- Garcia, P. M. (2017). *Alimentos, tieera y comunidad saludable*. Cuenca: Editores del Austro.
- Golan, P. (26 de enero de 2017). *Shopify*. Obtenido de <https://es.shopify.com/blog/estrategias-de-precios-para-ventas-minoristas>

- Gutierrez, J. (2000). *Ciencia Bromatológica: Principios Generales de Los Alimentos*. Madrid, España: Díaz de Santos, S.A.
- Hernandes Siampieri, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Mc Graw Hill INteramericana.
- Instituto Sudamericano. (10 de 04 de 2019). *Instituto Sudamericano*. Obtenido de Instituto Sudamericano: www.sudamericano.edu.ec
- Landivar, S. (2 de Febrero de 2018). *El Universo*. Obtenido de <https://www.eluniverso.com/vida/2018/02/03/nota/6596470/cocina-harina-maiz>
- Manuel Segura Beneyto ; Pedro Varo Galvañ. (2016). *Manipulador de comidas Preparadas*. San Vicente, Alicante, España: Club Universitari)o.
- Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. (2016). *Manual para Manipuladores de Alimentos*.
- Organizacion Mundial de la Salud. (2016). Manual para manipuladores de alimentos. *Manual para manipuladores de alimentos*, 60-65. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-i5896s.pdf>
- Organizacion para las Naciones Unidas para la Alientacion y la Agricultura. (2017). *Manejo de alimentos*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-be890s.pdf>
- PAkus. (08 de 05 de 2017). *Directo al Paladar*. Obtenido de Directo al Paladar: <https://www.directoalpaladar.com>
- Perez, M., Romero, M., & Vaughas, N. (2014). *Manual de citas y referencias bibliográficas*. Coyoacán, México: PdF.
- Perez, N., & Civera, J. (2014). *Gestión, organización y planificación de la producción culinaria*. Madrid: Sintesis S.A.
- Perez, R. (2018). *Ensayo.com*. Obtenido de <https://comohacerunensayobien.com/como-se-hace-una-bitacora/>
- Petryk, N. (12 de 05 de 2017). *Alimentacion Sana*. Obtenido de Alimentacion Sana: <http://www.alimentacion-sana.org>
- Roger, J. P. (2013). *El poder medicinal de los alimentos*. quito: Safelix.
- Román, D. E. (5 de Octubre de 2018). *Ministerio de Turismo del Ecuador*. Obtenido de https://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/2018/11/Reglamento-de-alimentos-y-bebidas_OCTUBRE.pdf
- Salvador . (9 de junio de 2017). *Elsalvador.com*. Obtenido de <https://www.elsalvador.com/vida/gastronomia/zucchini-el-vegetal-magico-para-controlar-tu-peso/359911/2017/>
- Sanchez Llorens, O. L. (2016). *Gestión de la calidad de la seguridad e higiene alimentarias*. España: ALTAMAR.
- Sanz, J. L. (2012). *Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos*. Madrid: Paraninfo. S.A.

- Saquichagua, M. (2019).
- Sara Mortimorre, C. W. (2018). *HACCP. Una guía breve para la industria alimentaria*. Zaragoza: Acribia.
- Sara Mortimorre, Carola Wallace. (2018). *HACCP. Una guía breve para la industria alimentaria*. Zaragoza: Acribia.
- Seva. (2015). *Cocina Vegetariana*. Lima: De los Vaishnavas.
- Sevilla, N. (30 de Septiembre de 2017). *CZN.mundo*. Obtenido de <https://mundo.culturizando.com/10-beneficios-vegetariano/>
- Strauss, C. (2018). *Alimentacion consciente*. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/22897/1/Tesis.pdf>
- Telegrafo, E. (23 de 05 de 2017). *El Telegrafo*. Obtenido de El Telegrafo: <https://www.eltelegrafo.com.ec>
- U.S Food & Drug. (30 de 10 de 2017). *U.S Food & Drug*. Obtenido de U.S Food & Drug: <https://www.fda.gov>
- Varela, R. (21 de 03 de 2014). *Rvf Consultores*. Obtenido de Rvf Consultores: <http://rvfconsultores.blogspot.com>
- Zans, J. A. (2013). *Gestion de la Calidad y de la Seguridad e Higene Alimetnaria 1° Edición*. Madrid, España: Paraninfo, S.A.
- Zhang, A. (05 de 05 de 2019). *Haocool*. Obtenido de Haocool: <http://www.chinacoldstorage.com>

GLOSARIO

A

Alimentos proteicos: son aquellos que aportan al organismo los nutrientes, vitaminas, calorías y además componentes necesarios para tener un rendimiento óptimo a lo largo del día.

Alimentos: son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica.

Amasar: Trabajar una masa o bien con las manos o con una máquina para que quede homogénea.

B

Baño maría: Recipiente con agua caliente que sirve para cocinar otro recipiente mediante un calor indirecto. En cocina el baño maría es una bañera en la que se mantienen cazos con salsa a una temperatura estable.

Batir: Agitar con energía con la ayuda de varillas batidoras una mezcla hasta que se quede con cierta textura o consistencia.

Blanquear: Cocinar un producto en agua hirviendo durante muy poco tiempo. Sirve para quitar impurezas o hacer un ligero precocado.

Bowl: Recipiente grande, sin asas y normalmente con forma semiesférica.

Brunoise: Corte muy fino en daditos de 1 a 3 milímetros.

C

Cacerola: Vasija cilíndrica con asas y tapadera. Normalmente se utiliza para guisos.

Cocer al vapor: Cocinar algo en un recipiente puesto dentro de otro y con vapor de agua. También existen hornos que cocinan de esta forma sin necesidad del segundo recipiente.

Concassée: Guarnición de picado de tomate sin piel ni pepitas. A veces se refiere a cortar de forma gruesa sin mucho cuidado por la forma final. A mí me gusta traducirlo por «a cascoporro». Últimamente se usa en el nombre de algunos platos de restaurante para darles más importancia, aunque consiguen el efecto contrario.

Condimentar: Aliñar, sazonar, aderezar.

Contaminación cruzada: la contaminación cruzada es la que se produce al manipular los productos durante su preparación. Se da cuando un alimento limpio entra en contacto directo con un alimento contaminado.

D

Desgrasar: Quitar la grasa de una elaboración.

Desmoldar: Sacar una preparación de un molde.

Dorar: Untar con huevo batido una masa para que coja color dorado durante su cocción. También se usa para referirse a que un alimento adquiera ese color mediante la fritura, el asado o el horneado.

E

Emplatar: Poner una elaboración terminada en el plato.

Emulsionar: Hacer que dos fluidos que normalmente no se pueden mezclar, se mezclen de forma homogénea.

Enharinar: Cubrir de harina, así de simple.

Especia: Producto aromático procedente de raíces, cortezas, frutos, semillas que sirve para dar sabor y condimentar diferentes platos.

Estandarización: se conoce como estandarización al proceso mediante el cual se realiza una actividad de manera previamente establecida.

F

Farsa: Relleno, farsa: Relleno.

Fibra: ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre.

Finas hierbas: Mezcla originaria de la cocina francesa de perejil, estragón, perifollo y cebollino.

G

H

Hervir: Cocer un alimento sumergiéndolo en un líquido en ebullición. También hervir es hacer que el líquido ebulle.

Hierbas aromáticas: Condimento aromático de toda gastronomía que aportan sabor y aromas especiales. Existen muchísimos, dependiendo del clima y la cultura de cada lugar. Cada vez están más extendidas y globalizadas y es fácil encontrar un sinnúmero de hierbas aromáticas en casi cualquier supermercado.

I

Infusionar: Consiste en añadir agua cerca del punto de ebullición a un ingrediente, normalmente plantas aromáticas, especias, etc. para extraer su aroma, sabor, color y propiedades.

Insípido: Que no tiene sabor.

J

Juliana: Además de un nombre de señora mayor rural y grandota es un tipo de corte. Consiste en cortar en tiras más o menos gruesas y se suele hacer en hortalizas y verduras.

L

Levadura: Fermento que sirve para aumentar el volumen de una masa y añadirle esponjosidad. Hay de diferentes tipos: levadura fresca, prensada, en polvo, liofilizada, química.

Ligar: Espesar una elaboración utilizando un elemento de ligazón.

M

Macedonia: Mezcla de frutas cortadas en dados o bolas. A veces también se le añade algún tipo de almíbar.

Menú: documento ofrecido por los restaurantes en el que se muestra a los clientes una lista de posibles opciones disponibles para su consumo.

Maizena: Es una marca de harina fina de maíz que se ha extendido tanto que es más común llamarlo así que lo que realmente es. Es un elemento de ligazón que sirve para espesar.

Mirepoix: Palabra francesa para referirse a una preparación troceada de varias hortalizas. A veces se designa así a un tipo de corte grueso, aunque no todo el mundo está de acuerdo con esta acepción.

Mise en place: Expresión francesa para la «puesta a punto» de todas las herramientas y utensilios de cocina antes del servicio.

N

Napar: Cubrir un alimento con un líquido espeso con el objetivo de que se quede tapado total o parcialmente por esa salsa.

Nutrición: la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud.

Nutrientes: son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud.

P

Picar: Sinónimo de cortar.

Puré: Mezcla triturada de diferentes alimentos quedando con una textura espesa.

Proteínas: Son los ladrillos necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo. Se encuentran en las carnes (de res, aves, de cacería), pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, quesos, embutidos (mortadela, salchichas, salchichón), granos como las caraotas, frijoles, arvejas, lentejas.

R

Rallar: Desmenuzar en trocitos pequeños un alimento utilizando un rallador. **rallar:** Desmenuzar en trocitos pequeños un alimento utilizando un rallador.

Receta: Lista de ingredientes y elaboración de un plato.

Rectificar: Poner a punto de sal o de color una elaboración.

S

Salpimentar: Añadir sal y pimienta.

Salsa: Líquido sustancioso, más o menos denso que da sabor a un plato.

Salsear: Añadir salsa a un plato normalmente al ser servido.

Saltear: Cocinar a fuego muy fuerte y con muy poco aceite o grasa, haciendo que los ingredientes «salten» en la sartén. De esta forma se quedan hechos por fuera y muy tiernos por dentro

Sazonar: Condimentar, aliñar, aderezar,

T

Tamiz: Es una especie de rejilla que se usa para separar la harina, sobre todo en recetas de pastelería, y así queda más suelta y se mezcla mejor.

Tamizar: Separar el polvo de harina o similar con la ayuda de un tamiz para que no queden grumos, separándola y colando también así los residuos o partes más gruesas.

V

Vegetarianismo: es el régimen alimentario que tiene como principio dejar de consumir cualquier tipo de carne y pescado.

Vitaminas: cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades.

Z

Zumo: Jugo de frutas y vegetales extraído mecánicamente.

(Diccionario Gastronomico, 2019)

ANEXOS

Análisis y tabulación de la encuesta elaborada al Gerente general, Supervisora y al chef del restaurante Kasa del hotel Kuna, la cual está compuesta de 5 preguntas.

Pregunta 1 DEGUSTACIÓN.- ¿Cómo considera la presentación de los platos vegetarianos?

	Número de encuestados	Porcentaje
Excelente	3	100%
Bueno		0%
Malo		0%
TOTAL	3	100%

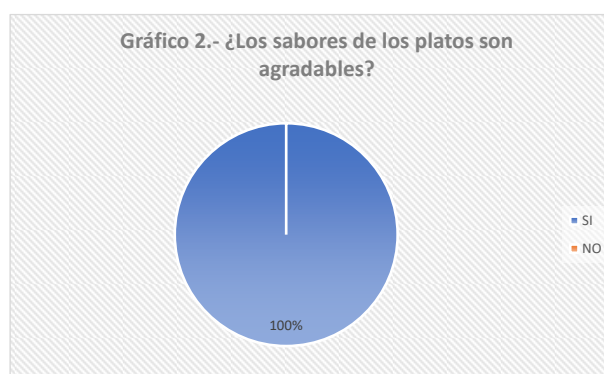


• Análisis e interpretación

Se puede evidenciar el 100 % es decir de los 3 encuestado a los 3 les gusto la presentación de los 2 menús propuesto. Por lo tanto, la propuesta tuvo una aceptabilidad muy buena por lo tanto ayudará en mejorar la presentación de sus platos .

Pregunta 2 DEGUSTACIÓN.- ¿Los sabores de los platos son agradables?

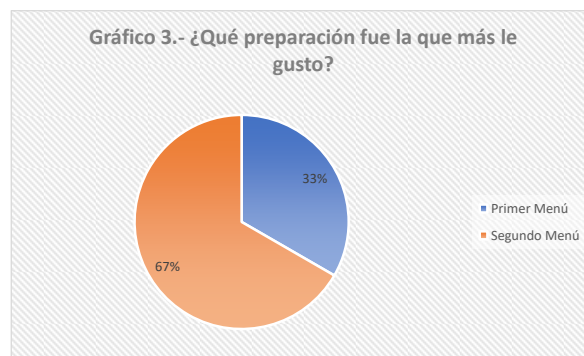
	SI	NO	TOTAL
Número de encuestados	3		3
Porcentaje	100%	0%	100%



- **Análisis e interpretación**

Se puede evidenciar el 100 % es decir los 3 encuestados encontraron muy buenos sabores en los platos presentados. Por lo tanto, los sabores e ingredientes escogidos tuvieron una gran acogida para ayudar a nuestra propuesta.

Pregunta 3 DEGUSTACIÓN.- ¿Qué preparación fue la que más le gusto?			
	Primer Menú	Segundo Menú	TOTAL
Número de encuestados	1	2	3
Porcentaje	33%	67%	100%



- **Análisis e interpretación**

Se puede evidenciar el 67 % es decir 2 de los 3 encuestado les gusto más el segundo menú por sabores y presentación. Razón por la cual los dos menús ayudaran al hotel para ampliar su variedad en platos vegetarianos.

Pregunta 4 DEGUSTACIÓN.- ¿Le gustaría que estos productos sean puestos en el menú del restaurante?			
	SI	NO	TOTAL
Número de encuestados	3	0	3
Porcentaje	100%	0%	100%



- **Análisis e interpretación**

Se puede evidenciar el 100% es decir 3 de los encuestado apoyan que estos dos menús sean presentados en su carta oficial. Por lo tanto, el restaurante del hotel tendrá varios platos vegetarianos y podrá evitar que los huéspedes salgan del hotel en busca de comida vegetariana.

Pregunta 5 DEGUSTACIÓN.- ¿Recomendaría a otras personas que visiten el restaurante para degustar los platos?

	SI	NO	TOTAL
Número de encuestados	3	0	3
Porcentaje	100%	0%	100%



- **Análisis e interpretación**

Se puede evidenciar el 100 % es decir 3 de los encuestado recomendarían a personas particulares visitar el restaurante del hotel para probar su amplio menú. Por lo tanto, el hotel tendrá más acogida de personas nacionales y extranjeras, además de generar mas ganancias.

Degustación en el restaurante Kasa del hotel Kuna



Fuente: (Saquichagua, 2020)