



CARRERA DE GASTRONOMÍA

TEMA:

PROPUESTA DE DOS MENÚS ESTANDARIZADOS CON PRODUCTOS DEL
CANTÓN PAUTE PARA PERSONAS CON DIABETES EN EL
RESTAURANTE “EL PATRÓN”.

AUTORES:

BUESTÁN PÉREZ WILSON MARCO

MUÑOZ TUBA JENNY ANDREA

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE TECNÓLOGO SUPERIOR EN GASTRONOMÍA**

TUTOR:

ING. DANNY SEBASTIÁN QUINDE RIVAS

CUENCA – ECUADOR 2021

DERECHOS DE AUTOR

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



Wilson Bustamante

DERECHOS DE AUTOR

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



CARRERA DE GASTRONOMÍA
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR
Aprobación del Trabajo de Titulación

Doy fe que el trabajo desarrollado por el/la/los estudiantes: **Buestán Pérez Wilson Marco, Muñoz Tuba Jenny Andrea**, con el título “**Propuesta de dos menús estandarizados con productos del cantón Paute para personas con diabetes en el restaurante EL PATRÓN**”, cumple con los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

Atentamente,



Danny Sebastián Quinde
C.I:0105927784

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **Buestán Pérez Wilson Marco**, 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 estandarizados con productos del cantón Paute para personas con diabetes en el restaurante EL PATRÓN”** 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,



Buestán Pérez Wilson Marco

Cédula: 0105897318

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, MUÑOZ TUBA JENNY ANDREA, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **Gastronomía**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **“PROPUESTA DE DOS MENUS ESTANDARIZADOS CON PRODUCTOS DEL CANTO PAUTE PARA PERSONAS DIABETICAS EN EL RESTAURANTE EL PATRON ”** 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,



MUÑOZ TUBA JENNY ANDREA

Cédula: 0106777238

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo de titulación es proponer dos menús estandarizados para personas con diabetes con productos del cantón Paute, mismas que serán desarrolladas en el restaurante “EL PATRÓN”, esto debido a la problemática encontrada por la falta de menús para este tipo de personas, lo cual ha generado que los clientes no se encuentren satisfechos con el servicio prestado. Además, se pudo constatar que el personal destinado al área de cocina posee falta de conocimientos tanto el tema de la elaboración de menús diabéticos como en el uso de productos que contengan un alto nivel nutricional y que estas sean cultivadas en el cantón. Para llevar a cabo la evidencia del problema se procedió a realizar una visita al restaurante “EL PATRÓN” misma que estaba ubicada en las calles Daniel Palacios y Luis Enrique Vásquez, en ella se realizó una observación de campo y una entrevista pertinente al gerente general del restaurante; Sra. Aída Chiriboga, conjuntamente con el personal de cocina y personal de atención a los pedidos de los clientes. Es por ello que con los datos proporcionados mediante las técnicas indicadas se procedió a la elaboración de las propuestas gastronómicas.

En la presente investigación se utilizó un enfoque mixto, es decir, una combinación del enfoque cualitativo y cuantitativo. Es por ello que el método cualitativo se basó en la observación y entrevista con el fin de poder recoger la mayor parte de la información posible, por su parte el método cuantitativo fue utilizada para la recolección de datos que se desarrollaron al personal dentro del restaurante a través del uso del método anterior, para a través de ello obtener los resultados que sirvieron de base en el desarrollo de la presente investigación.

Los diferentes métodos de investigación empleados como es el del campo, se llevaron a cabo en dicho restaurante, con el fin de poder observar las diferentes necesidades existentes. En el caso del método bibliográfico se procedió a utilizar diferentes fuentes de información como: libros, documentos en relación al tema de estudio, artículos, revistas y sitios web confiables para la

colección de la información requerida que hablen acerca alimentos que contienen altos niveles de nutrientes que favorezcan a la alimentación de las personas diabéticas. En definitiva, se utilizó el método de laboratorio experimental misma que sirvió para el desarrollo de puesta en práctica en el laboratorio de gastronomía para la estandarización de los menús desarrollados en la propuesta realizada.

Palabras clave

Menús estandarizados, diabetes, productos nutritivos, alimentación.

ABSTRACT

The objective of this degree work is to propose two standardized menus for people with diabetes with products from the Paute canton, which will be developed in the restaurant "EL PATRÓN", due to the problems encountered by the lack of menus for this type of people, which has generated that customers are not satisfied with the service provided. In addition, it was found that the staff in the kitchen area lacks knowledge in the preparation of diabetic menus as well as in the use of products that contain a high nutritional level and that these are grown in the canton. To carry out the evidence of the problem we proceeded to make a visit to the restaurant "EL PATRÓN" which was located on the streets Daniel Palacios and Luis Enrique Vásquez, in it we conducted a field observation and a relevant interview with the general manager of the restaurant; Mrs. Aída Chiriboga, together with the kitchen staff and staff of attention to customer orders. Therefore, with the data provided by the indicated techniques, we proceeded to the elaboration of the gastronomic proposals.

A mixed approach was used in this research, that is, a combination of qualitative and quantitative approaches. That is why the qualitative method was based on observation and interview in order to be able to collect as much information as possible, while the quantitative method was used to collect data that were developed from the personnel within the restaurant through the use of the previous method, in order to obtain the results that served as the basis for the development of this research.

The different research methods used, such as the field method, were carried out in the restaurant in order to be able to observe the different existing needs. In the case of the bibliographic method, we proceeded to use different sources of information such as: books, documents related to the topic of study, articles, magazines and reliable websites for the collection of the required information about foods containing high levels of nutrients that favor the diet of diabetics. In short,

the experimental laboratory method was used, which served for the development of implementation in the gastronomy laboratory for the standardization of the menus developed in the proposal.

Key words

Standardized menus, diabetes, nutritious products, food.

DEDICATORIA

. Wilson Buestán

A mis padres Segundo y Rosa.

Primeramente dar gracias a Dios por darme la sabiduría e inteligencia para desarrollarme como profesional en temas gastronómicos, seguidamente a mis padres, aquellos que me inculcaron a que la perseverancia es el camino al éxito, gracias a sus apoyos incondicionales que me motivaron en cada lapso a no rendirme sino a darle con más ganas, entusiasmo y sobre todo el amor reflejado hacia mi persona, todo este trayecto recorrido se lo debo a ellos y por la importancia en estudiar para llegar a ser un profesional, y como no también al tutor que gracias a sus experiencias vividas nos ha inculcado y perfeccionado para que este trabajo de investigación se lo desarrolle de la mejor forma posible.

Andrea Muñoz

A mis padres y familia

Gracias a Dios y a mis padres y a mi hijo Erick que son mi estímulo de vida en este trayecto de la carrera, a través de su apoyo incondicional en todo momento para seguir con mis metas planteadas, ellos son la inspiración para la realización y culminación del presente trabajo de titulación, me enseñaron a no rendirme sino que a través de los obstáculos presentados hace que sea más fuerte, se aprenda y se vaya perfeccionando, de igual forma al tutor, quien nos daba las pautas para que la presente investigación se desarrolle de la mejor forma.

ÍNDICE GENERAL

Contenido

.....	2
RESUMEN	7
ABSTRACT	9
DEDICATORIA	11
ÍNDICE GENERAL	12
ÍNDICE DE CUADROS.....	15
ÍNDICE DE FIGURAS.....	19
INTRODUCCIÓN	20
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	21
Objetivo general.....	21
Objetivos específicos	21
Preguntas de investigación.....	21
JUSTIFICACIÓN	23
CAPÍTULO I	24
1.1 Problemática	24
CAPÍTULO II.....	28
2.1 Marco referencial	28
2.1.1 Menú del restaurante.....	29
2.1.2 Organigrama del restaurante	30
2.2 Marco teórico	32

2.2.1	Concepto de la diabetes	32
2.2.2	Tipo de diabetes	33
2.2.3	Alimentos consumibles para las personas diabéticas.....	39
2.2.4	Qué alimentos evitar	41
2.2.5	Productos que son cultivados en Paute	43
2.3	Marco conceptual.....	60
CAPÍTULO III.....		61
3.1	Metodología de investigación	61
3.1.1	Tipo de investigación – exploratorio	61
3.1.2	Enfoque – cualitativo - cuantitativo.....	61
3.1.3	Método deductivo	62
3.1.4	Investigación documental	62
3.1.5	Método de campo.....	63
3.1.6	Método de laboratorio / Experimental	65
CAPÍTULO IV.....		67
4.1	Análisis e interpretación de resultados.....	67
CAPÍTULO V.....		74
5.1	Propuesta de investigación.....	74
5.1.1	Bitácoras	76
5.1.1.1	Bitácoras propuesta Menú I	78
5.1.1.2	Bitácoras propuesta Menú II.....	91
5.1.2	Fichas estandarizadas.....	108

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	165
CONCLUSIONES	166
RECOMENDACIONES.....	168
BIBLIOGRAFÍA	169
GLOSARIO	180
ANEXOS	184
Anexo 1.....	184
Degustación de los menús propuestos en el restaurante El Patrón	184
Anexo 2.....	185
Encuestas acerca de los menús diabéticos	185
Anexo 3.....	191
Anteproyecto.....	191

ÍNDICE DE CUADROS

Tabla 1. Menú/contenido del restaurante el PATRÓN	29
Tabla 2. Tabla comparativa entre los tres tipos de diabetes	38
Tabla 3. Grupos de alimentos a consumir al tener diabetes	40
Tabla 4. Cuadro resumen de tipos de cocción y métodos	57
Tabla 5. Técnicas y métodos de cocción	58
Tabla 6. Entrevista sobre presentación de menús diabéticos	68
Tabla 7. Encuesta sobre sabor, textura de los menús	69
Tabla 8. Entrevista sobre alimentos nutritivos en los menús	70
Tabla 9. Encuesta sobre la implementación de los menús en la carta	71
Tabla 10. Encuesta sobre recomendación de los menús	72
Tabla 11. Encuesta sobre sugerencias de los menús degustados	73
Tabla 12. Propuesta menú 1	74
Tabla 13. Propuesta menú 2	75
Tabla 14. Ejemplo de una bitácora	77
Tabla 15. Bitácora de portobellos babys grillados y rellenos de vegetales	78
Tabla 16. Bitácora de escabeche de achogcha, chiles y morrones	79
Tabla 17. Bitácora crema de remolacha	80
Tabla 18. Bitácora de vinagreta	81
Tabla 19. Bitácora trilogía de cremas	82
Tabla 20. Bitácora crema de zanahoria	83
Tabla 21. Bitácora Crema de cebolla	84
Tabla 22. Bitácora solomillo cerdo en salsa de naranja	85
Tabla 23. Bitácora guarnición de aguacate y ensalada	86

Tabla 24. Bitácora de esponja de avena	87
Tabla 25. Salsa de tomate de árbol y hiervas aromáticas	88
Tabla 26. Bitácora esponjita en hiervas aromáticas	89
Tabla 27. Bitácora pulpa de calabaza con apio y acelga	90
Tabla 28. Bitácora brusquetas de masa artesanal	91
Tabla 29. Bitácora timbal de suquinis	92
Tabla 30. Bitácora salsa roja	93
Tabla 31. Bitácora puré de camote	94
Tabla 32. Bitácora ensalada fresca	95
Tabla 33. Bitácora rollo de pollo	96
Tabla 34. Bitácora brusquetas de masa artesanal	97
Tabla 35. Bitácora tomates confitados	98
Tabla 36. Bitácora timbal de suquinis	99
Tabla 37. Bitácora salsa roja	100
Tabla 38. Bitácora salsa de ciruela y vino tinto	101
Tabla 39. Bitácora puré de camote	102
Tabla 40. Bitácora pudín de chía y taxo	103
Tabla 41. Bitácora ensalada fresca	104
Tabla 42. Tomates confitados	105
Tabla 43. Bitácora ensalada fresca	106
Tabla 44. Salsa de ciruela y vino tinto	107
Tabla 45. Base de datos	110
Tabla 46. Ejemplo de hoja de ruta	114
Tabla 47. Ejemplo de hoja de gramajes y costos	116

Tabla 48. Ficha trilogía de cremas	117
Tabla 49. Ficha costos trilogía de cremas	118
Tabla 50. Ficha salsa de tomate de árbol y hiervas aromáticas	119
Tabla 51. Ficha costos de salsa de tomate de árbol y hierbas aromáticas	120
Tabla 52. Ficha de guarnición de aguacate y ensalada	121
Tabla 53. Ficha costos guarnición de aguacate y ensalada.	122
Tabla 54. Ficha esponja de avena	123
Tabla 55. Ficha costos esponja de avena	124
Tabla 56. Ficha escabeche de achogcha, chiles y morrones	125
Tabla 57. Ficha costos escabeche de achogcha, chiles y morrones	126
Tabla 58. Ficha portobellos babys grillados y rellenos	127
Tabla 59. Ficha costos portobellos babys grillados y rellenos de vegetales	128
Tabla 60. Ficha vinagreta	129
Tabla 61. Ficha costos vinagreta	130
Tabla 62. Ficha esponjita en hierbas aromáticas	131
Tabla 63. Ficha costos esponjita en hierbas aromáticas	132
Tabla 64. Ficha crema de cebolla	133
Tabla 65. Ficha costos crema de cebolla	134
Tabla 66. Ficha solomillo cerdo en salsa de naranja	135
Tabla 67. Ficha costos solomillo cerdo en salsa de naranja	136
Tabla 68. Ficha crema de zanahoria	137
Tabla 69. Ficha costos crema de zanahoria	138
Tabla 70. Ficha crema de remolacha	139
Tabla 71. Ficha costos crema de remolacha	140

Tabla 72. Ficha bizcoflan	141
Tabla 73. Ficha costos bizcoflan	142
Tabla 74. Ficha crocante de reina	143
Tabla 75. Ficha costos crocantes de reina	144
Tabla 76. Ficha helado de fréjol	145
Tabla 77. Ficha costos helado de fréjol	146
Tabla 78. Ficha pulpa de calabaza con apio y acelga	147
Tabla 79. Ficha costos pulpa de calabaza con apio y acelga	148
Tabla 80. Ficha salsa roja	149
Tabla 81. Ficha costo salsa roja	150
Tabla 82. Ficha salsa de ciruela y vino tinto	151
Tabla 83. Ficha costos salsa de ciruela y vino tinto	152
Tabla 84. Ficha rollo de pollo	153
Tabla 85. Ficha costos rollo de pollo	154
Tabla 86. Ficha puré de camote	155
Tabla 87. Ficha costos puré de camote	156
Tabla 88. Ficha pudín de chía y taxo	157
Tabla 89. Ficha costos pudín de chía y taxo	158
Tabla 90. Ficha ensalada fresca	159
Tabla 91. Ficha costos ensalada fresca	160
Tabla 92. Ficha tomate confitados	161
Tabla 93. Ficha costo tomate confitados	162
Tabla 94. Ficha timbal de suquini	163
Tabla 95. Ficha costos timbal de suquini	164

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Organigrama restaurante el Patrón	31
Figura 2. Síntomas característicos de la diabetes tipo 1	35
Figura 3. Encuesta presentación de los menús	68
Figura 4. Encuesta sabor, textura de los menús	69
Figura 5. Calificación de alimentos nutritivos en los menús propuestos	70
Figura 6. Porcentaje de aceptación de los menús en la carta	71
Figura 7. Porcentaje de personas que recomendarían los menús	72
Figura 8. Porcentaje de alimentos exigidos por los encuestados	73

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) calcula que cuatro millones de personas mueren cada año producto de la diabetes en todo el mundo, además, indica que el alto costo de las medicinas ha constituido una de las mayores dificultades que tienen que enfrentar las personas que padecen la enfermedad de la diabetes.

En el Ecuador según cifras del Instituto de Estadísticas y Censos (INEC, 2019) dan a conocer que 50.000 personas han fallecido a causa de esta enfermedad en los últimos 10 años lo que coloca como la segunda causa de muerte, detrás de las enfermedades isquémicas del corazón.

El restaurante “EL PATRÓN” se encuentra ubicada en el cantón Paute provincia del Azuay, se dedica a la elaboración de platos a la carta para toda clase de personas y entre ellas personas diabéticas, dando a conocer que el restaurante no cuenta con un menú específico para este tipo de clientes con esta enfermedad, y al no poder satisfacer los platos que los comensales diabéticos requieren, optan en consultarles a sus propios clientes de ha como les gustaría que contenga su menú y así poder elaborar su plato.

Por ello, la investigación propuesta pretende proponer dos menús estandarizados con productos del cantón Paute para personas con diabetes, para lo cual se desarrolla en el Capítulo 1, la problemática y como esta influye en el restaurante, seguidamente, en el Capítulo 2, se elabora el marco referencial mediante la revisión de los principales conceptos en relación con el objeto de estudio. Por su parte, en el Capítulo 3, se realiza la metodología que se va a emplear en el desarrollo de la presente investigación, por consiguiente, en el Capítulo 4, se presenta el análisis e interpretación de resultados, misma que conlleva a realizar el Capítulo 5, que es dar a conocer la propuesta de investigación de los menús para personas con diabetes.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo general

Proponer dos menús de cinco tiempos con productos locales de Paute para personas con diabetes en el restaurante “EL PATRÓN” del cantón Paute provincia del Azuay.

Objetivos específicos

1. Investigar que alimentos contribuyen en la alimentación de personas con diabetes.
2. Estandarizar la propuesta de dos menús para el restaurante “EL PATRÓN” para personas con diabetes.
3. Realizar degustaciones de la propuesta gastronómica en el campo de acción para tratar de llegar a la mayor parte de la clientela de dicho restaurante.
4. Validar la propuesta de dos menús para el restaurante “EL PATRÓN”.

Preguntas de investigación

En el restaurante “EL PATRÓN” se utilizó la técnica de la observación lo cual se pudo constatar la falta de menús para personas diabéticas en su carta, lo cual ha provocado que los clientes de dicho restaurante les sea difícil de encontrar un menú de acuerdo a su enfermedad, además se utilizó la técnica de la entrevista a la chef y propietaria del local, dando como resultado la falta de conocimientos en la elaboración de menús para personas con diabetes y la utilización de productos locales del cantón Paute en sus menús, adicional se utilizó la técnica de encuesta a los clientes del restaurante que sufren de esta enfermedad, quienes manifestaron que el restaurante no cuenta con menús adecuados para poderlos consumir y así tener una alimentación equilibrada de acuerdo a su enfermedad.

Por ello surge la presente pregunta como ¿Que productos nutritivos ayudarían a contribuir en la alimentación para este tipo de personas que sufren diabetes en el cantón Paute?

Dado la problemática encontrada en dicho restaurante se propone investigar y elaborar dos menús estandarizados con productos del cantón Paute. Para la realización de la presente investigación se recolectará información de fuentes confiables que aporten ideas y conocimientos acerca del tema de estudio, y estas fuentes pueden ser a través de libros que estén relacionados con la nutrición, documentos y revistas que enseñen acerca de productos que ayuden a contrarrestar la diabetes y sobre todo que sean nutritivos y estén enfocadas en el desarrollo de la propuesta, además se utilizarán metodologías y técnicas para el desarrollo del proyecto, finalmente se realizará la degustación correspondiente tanto a los docentes expertos del área gastronómica con el fin de obtener su validación, como también a la chef y clientes del restaurante para conocer su aceptación satisfactoria del menú que se propuso.

JUSTIFICACIÓN

La enfermedad de la diabetes actualmente ha hecho que los estándares de vida en dichos pacientes se disminuyan puesto que en su alimentación no toman en cuenta lo nutritivo, calórico y se apegan a la alimentación no balanceada, lo cual provoca enfermedades como la obesidad, diabetes y otras enfermedades cardiovasculares. El ofrecer un menú que sea rica en nutrientes y calorías, aporta a que se reduzca riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y enfermedades de cáncer al momento de su consumo.

La presente investigación ayudará a contribuir en su alimentación a las personas con diabetes puesto que es una enfermedad agravante que afecta tanto a niños como a personas adultas y si es que no se lleva una vida sana y saludable puede acarrear a perder su vida. Por ello es necesario tener en cuenta algunos aspectos de esta enfermedad, como:

- a. Consultar con frecuencia el nivel de azúcar en la sangre y este esté dentro del margen deseado.
- b. Elaborar un plan de alimentación saludable con el nutricionista y elegir alimentos saludables como: son el caso de verduras sin almidón, frijoles secos, alverjas secas y lentejas, una variedad de alimentos con proteínas como: carnes de pollo, pavo, mariscos, huevos.
- c. Es útil no saltar las comidas esto puede provocar mucha hambre y producir que se consuma en exceso en la próxima comida.

CAPÍTULO I

1.1 Problemática

El Ministerio de Salud Pública (MSP, 2018) manifiesta que se debe tomar iniciativas para sensibilizar a la población sobre los factores de riesgo y la importancia de prevención y control de las complicaciones a causa de esta enfermedad, ya que en el mundo más de 425 millones de personas viven en la actualidad con la diabetes, por la que, en el año 2017 causó 4 millones de muertes según datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Según los registros del Ministerio de Salud Pública (MSP, 2018) en junio de este año se realizaron 34.597 nuevas atenciones con diagnósticos de diabetes, la cual el 98,18 % corresponde a la diabetes tipo 2. Además, en ese mismo año la encuesta STEPC (para la medición de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas) da a conocer que en el país el 7,8 % de la población tiene hiperglicemia, por lo cual, el riesgo de desarrollar la diabetes es el 7,1 % de las personas que tienen la glucosa alterada con rasgos altos de contraer la diabetes.

Las provincias que sufren mayor tasa de incidencias de diabetes son: Santa Elena, Cañar, Manabí, El Oro, Los Ríos, Guayas y Azuay, que representan el 80.6 % de personas que se encuentran afectadas con esta enfermedad, por ello el Ministerio de Salud Pública (MSP) estudia de manera constante, con el fin de poder determinar las causas y así combatir la enfermedad, además, ha puesto en marcha un plan para incentivar a las personas a través de una feria de alimentación saludable y actividad física conjuntamente con al apoyo del Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG) y Secretaria del Deporte, esta iniciativa prevee fomentar la importancia de la alimentación saludable y actividad regular, haciendo participe a la familia en la gestión del cuidado, prevención y educación de la diabetes.

En un estudio realizado por Revista Latinoamericana de Hipertensión cuyos autores Palacio Rojas et al. (2018), manifiestan que en el cantón Cuenca la prevalencia de la diabetes ha ido en

constante aumento y su presencia se encuentra en personas de 50 a 59 años, además afirman que según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) el aumento y desarrollo más reconocida de esta enfermedad se da a partir de 40 a 49 años, asimismo dan a conocer que en el Hospital Vicente Corral Moscoso los pacientes que poseen la diabetes son personas mayores de 40 años con un 33.9 %, un 39.4 % la cual fue la más alta en el sexo femenino y un 38.2 % de presencia de esta enfermedad en adultos mayores, según la investigación realizada.

Dentro del mismo contexto, señalan que un 63 % de la población estudiada presentó sobrepeso u obesidad, teniendo en cuenta que este factor de riesgo es muy peligroso para contraer la diabetes, por lo cual, es necesario y recomendable poner en práctica la actividad física de ocio, ya que es un factor protector para la obesidad, teniendo en cuenta que las personas mayores de 50 años no realizan actividad física alguna que les ayude contrarrestar esta enfermedad.

En el cantón Paute la prevalencia de estudios previos que ayuden a determinar los casos de diabetes existentes y poder contar con información respecto a los factores de riesgo y su aparición de esta enfermedad es escasa, por lo cual los autores Palacio Rojas et al. (2018) acorde a su estudio realizado, lo cual se llevó a cabo en adultos mayores que acudían a la consulta de la medicina general en el Hospital Básico de Paute (HBP) durante el periodo agosto 2016 a enero de 2017, correspondiente a la cantidad de 6.902 personas según el estudio estadístico del hospital. En ello se estimó un tamaño de muestra con un nivel de confianza del 95 %, considerando un 10 % de prevalencia de diabetes y un error muestral de 5 %, lo cual se obtuvo un tamaño muestral de 135 pacientes los cuales se seleccionaron a través de un muestreo no probabilístico (muestreo por conveniencia). Además, en la muestra seleccionada se incluyeron pacientes con edad comprendida entre 18 a 65 años que hubiesen firmado su consentimiento de participación en el dicho estudio.

En el cantón Paute, provincia del Azuay se ha observado que en algunos lugares del cantón se cultivan hortalizas y frutas, mismas que son empleadas en las distintas propuestas gastronómicas

del restaurante “EL PATRÓN”, esta integración sobre la diabetes ha llamado la atención de varios de los comensales que visitan el restaurante, prueba de ello es la entrevista realizada a la propietaria del establecimiento, que supo manifestar que la opción de emplear vegetales y frutas cultivados en diversas zonas es muy amplia, sin embargo en algunos casos estos insumos no se les da un uso adecuado, por ello se tomará en cuenta estos alimentos al realizar la propuesta gastronómica.

Uno de los principales problemas que se evidenció dentro del establecimiento es que no cuentan con un menú fijo para personas diabéticas, estos platos dentro de la gastronomía local son solicitados y apetecidos por extranjeros, comensales que viven a su alrededor que, a su vez, son clientes del restaurante. Se podría apreciar una gastronomía culinaria diferente en la cual se podrá apreciar mediante la degustación de productos que son cultivados en el lugar.

Los autores Rojas et al. (2018), manifiestan que, en la población de Paute, los principales factores que desencadenan la diabetes son: los antecedentes familiares, sedentarismo, obesidad, síndrome del ovario poliquístico, dislipidemias e hipertensión arterial. La mayoría de pacientes son personas adultas y adultos mayores, quienes afirman que no han recibido una educación alimentaria para poder controlar la enfermedad. No obstante, han optado por una alimentación muchas veces errónea y poco positiva para frenar los niveles glucémicos en la sangre, es así que muchos de ellos se sienten poco empáticos consigo mismos al no tener opciones de las cuales elegir ante la falta de carencia de conocimientos sobre el tema.

Para realizar esta investigación, se ha tomado como campo de acción el restaurante “EL PATRÓN”, local ubicado en el cantón Paute, provincia del Azuay; establecimiento en donde se oferta gran variedad de platos. Mediante la técnica de investigación de campo que se utilizó, en este caso la entrevista con la propietaria del establecimiento se logró evidenciar que no poseen un menú fijo, para ello se ha tomado la iniciativa de realizar platos para personas diabéticas basándose en productos locales y de la región, ya que dicho cantón es caracterizada por ser una zona de las

flores y las frutas, en donde se cultivan una variedad extensa de vegetales y frutas, que son cosechados y comercializados en el mismo cantón, todos estos productos facilitarían realizar una variedad de platos diabéticos aprovechando al máximo la producción local de los mismos.

De esta manera, se ha planteado la elaboración de una propuesta de dos menús de cinco tiempos para personas diabéticas, empleando diferentes técnicas gastronómicas que permitirán la utilización de los productos más destacados del entorno que permitirán la elaboración de platos fuertes para incluirlos en el menú fijo del restaurante “EL PATRÓN” del cantón Paute, provincia del Azuay.

CAPÍTULO II

2.1 Marco referencial

En el cantón Paute provincia del Azuay, el 10 de enero de 2012, a través de una iniciativa de emprendimiento y con el objetivo de poder tener su propio negocio que le genere un ingreso que le sea útil para su familia y con el tiempo sea sostenible y poder expandirse, la Sra. Aída Chiriboga decide abrir un restaurante con el nombre “EL PATRÓN”, ubicada en las calles Daniel Palacios y Luis Enrique Vásquez cuya finalidad es brindar el servicio de calidad, donde los clientes locales, nacionales y extranjeras puedan quedar satisfechos y disfrutar los diferentes menús que posee la gastronomía pauteña, además el local se encuentra ubicado en un ambiente cómodo, en él se puede apreciar sus hermosos paisajes, playas y demás sitios turísticos. Paute es conocida como la tierra de flores y frutos, ya que esto es gracias a su clima y por ende produce diferentes productos como son: durazno, reina claudia, babacos, moras, manzanas, peras, aguacates, papas, mellocos, entre otros y producción de flores como: rosas, girasoles, entre otras, que son muy apetecidas a nivel nacional e internacional.

El horario de atención del establecimiento es de lunes a jueves de 8:00 a.m. hasta las 4:00 p.m. y sábados y domingos en un horario de 8:00 a.m. hasta las 10 p.m. ya que este restaurante aparte de brindar y que sus clientes puedan degustar sus platos, también ofrece servicios como bar, discoteca y una variedad en su carta de platillos y bocaditos con el fin de poder satisfacer los diferentes requerimientos que el cliente necesite.

El restaurante “EL PATRÓN” cuenta con una variedad en su menú gastronómico, brindando platos que son muy reconocidos en el cantón y en diferentes ciudades del país, como son:

2.1.1 Menú del restaurante

Tabla 1. Menú/contenido del restaurante el PATRÓN

Menús	Contenido	Precio
Desayunos	Continental	2,50
	Vegetales salteados	2,00
	Desayuno a la casa	2,00
Almuerzos	Lunes - Sopa de avena - Pollo apanado - Puré de papa	2,00
	Martes - Sopa de hueso de res - Pollo salteado con vegetales	
	Miércoles - Sopa de lenteja - Seco de pollo	
	Jueves - Consomé de pollo con vegetales - Seco de pollo	
	Viernes - Sopa de espinaca - Espagueti a la boloñesa	
	Sábados - Sopa de arroz de cebada - Chuleta - Menestrón	
	Domingos - Sopa de pollo - Chuleta - Menestrón	
	Tablita el Patrón - Pechuga de pollo - Chuleta - Carne de res - Chorizo a la paisa - Papas fritas - Choclo salteado - Arroz - Ensalada de lechuga, tomate y rábano	
Platos típicos de la carta	Pollo con champiñones en salsa blanca - Papas fritas - Arroz - Ensalada	7,00
	Pechuga a la plancha - Papas fritas - Arroz - Ensalada	6,00
	Pollo salteado con vegetales - Papas fritas - Arroz	6,00
	Churrasco - Papas fritas - 2 huevos fritos - Ensalada - Aguacate - Arroz	7,00

Bebidas	Batidos con leche	<ul style="list-style-type: none"> - Papaya - Tomate de árbol - Mora - Mango - Banano 	2,00
	Jugos	<ul style="list-style-type: none"> - Piña - Naranja - Papaya - Mora - Mango - Tomate de árbol 	1,50

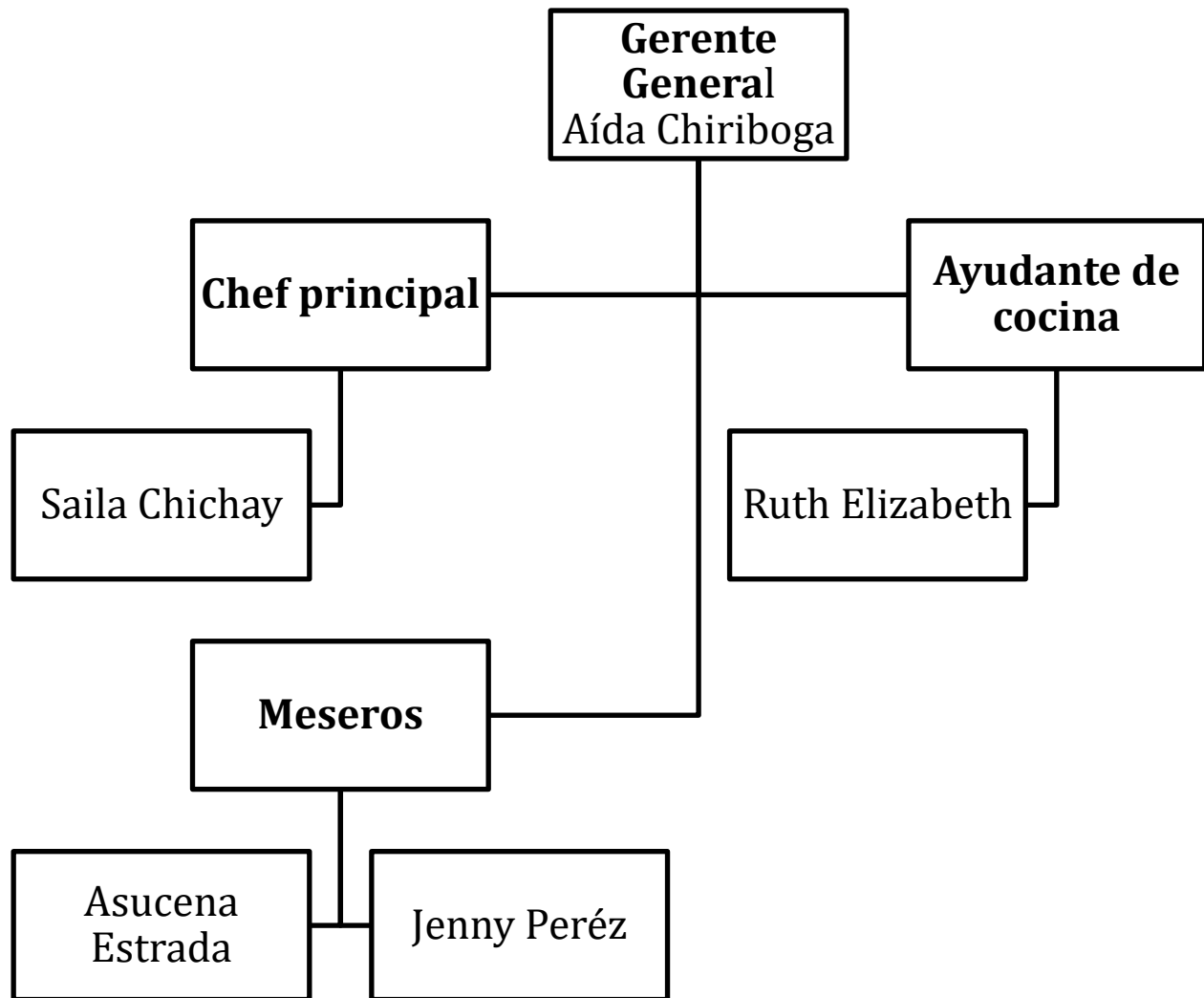
Fuente: Restaurante El Patrón

Elaboración: Propia de los autores.

2.1.2 Organigrama del restaurante

El restaurante “EL PATRON” cuenta con un organigrama gráfico, en donde se detallan las relaciones entre las diferentes partes y la función de cada una de ellas, así como el de las personas que trabajan en ellas, por ello, el personal está constituido por cinco personas de la siguiente manera: El Gerente; encargado de que las funciones designadas se cumplan dentro de la empresa, aquel que dirige, toma decisiones, supervisa y es un líder dentro de ésta. Por su parte, la Chef principal; es responsable en la planificación de la producción de alimentos, planificar los menús, manejo del presupuesto e incluso en la contratación y capacitación del personal de cocina, de igual forma, la ayudante cocina, es aquella persona que se encarga de las tareas sencillas y rutinarias de cocina, como es el de mantener el orden e higiene de los utensilios y la preparación de los alimentos que forman el plato, ya que debe velar que la ejecución se lleve a cabo y que en lo posible se los realice de una manera rápida y ordenada, y al mismo tiempo las meseras, son aquellas que deben atender a los clientes, mismos que se encargan de procesar pedidos y llevarlos a la mesa, y gestionar quejas o sugerencias por parte de los comensales. A continuación, se presenta el organigrama en el cual indica cómo está distribuido las diferentes partes y funciones conjuntamente con las personas que laboran en ella:

Figura 1. Organigrama restaurante el Patrón



Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: propia de los autores

2.2 Marco teórico

2.2.1 Concepto de la diabetes

La diabetes es una serie de amenaza para la salud mundial, aquella que no respeta el estado socioeconómico ni fronteras entre países, así lo afirman los autores Rojas et al. (2012), las personas que viven con esta enfermedad están en riesgo de desarrollar complicaciones graves y potencialmente mortales, lo que provoca que el paciente tenga la necesidad de una atención médica, una reducida calidad de vida y para las familias un excesivo estrés, además de la hiperglucemia presente, coexisten alteraciones en el metabolismo de las grasas y las proteínas, debiendo conocer que la hiperglucemia sostenida en el tiempo está asociada con daño, difusión y falla de varios órganos y sistemas, esencialmente en riñones, nervios, ojos, corazón y vasos sanguíneos, es por ello si la diabetes y sus complicaciones no se trata de una manera adecuada, estarán presentes los gastos hospitalarios y una muerte prematura, debido a que en el mundo, es una de las diez principales causas de fallecimiento.

Es por ello, que la Federación Internacional de la Diabetes (2019), define a esta como una afección grave y de largo plazo, es decir, es crónica, que sucede cuando los niveles de glucosa en la sangre de una persona son altos, esto debido a que su cuerpo no puede producir insulina o la cantidad producida es insuficiente, o cuando no puede utilizar eficazmente la insulina que produce, y se diagnostica observando los niveles altos de glucosa en la sangre. Por ello, la insulina es una hormona de suma importancia que se produce en el páncreas, y a su vez permite que la glucosa del torrente circulatorio ingrese a las células del cuerpo, con ello para convertirse en energía. Con el tiempo, la falta de insulina o al poseer células incapaces para responder a ella deriva en elevados niveles de glucosa en la sangre (conocida como hiperglucemia) que causan daño a muchos de los tejidos del cuerpo, dando lugar al desarrollo de complicaciones para la salud que pueden ser incapacitantes y poner en riesgo la vida.

2.2.2 Tipo de diabetes

La Federación Internacional de la Diabetes (2019), señala que, desde su primera edición del año 2000, la prevalencia estimada de la diabetes (de tipo 1 y tipo 2 combinadas, tanto diagnosticadas como sin diagnosticar) en personas entre edades de 20 y 79 años aumentó de 151 millones (4.6% de la población mundial en ese entonces) a 463 millones; equivalentes al 9.3% en el año 2019. Por ello, si no se toman las medidas correctivas necesarias para abordar esta enfermedad, se pronostica que al menos 578 millones de personas; equivalente al 10.2% de la población, tendrán diabetes para el año 2030. Para el año 2045, esta cifra aumentará cada vez mayor llegando hasta 700 millones; equivalentes al 10.9% de la población.

La Federación Internacional de la Diabetes (FID, 2021), manifiesta que uno de cada 10 adultos en el mundo tiene diabetes, lo cual representa un gasto sanitario mundial estimado de 966.000 millones de dólares americanos en el año 2021. Además, detalla que el número de adultos con diabetes aumentará de 537 millones en 2021 a 786 millones para el año 2045, lo cual representa un aumento del 46%. Las cifras de 2021 representan aumentos de 73.6 millones más de adultos con diabetes, incluidos 7.8 millones más sin diagnosticar, 2.5 millones más de muertes atribuidas a la diabetes y un gasto global adicional de 206 millones de dólares, de la misma forma, señala que ha producido aumentos en la cantidad de personas con prediabetes, niños con diabetes tipo 1 y embarazos afectados por la diabetes. Por consiguiente, los tres tipos principales de diabetes son:

2.2.2.1 Diabetes tipo 1

La Federación Internacional de la Diabetes (FID, 2021), señala que este tipo de diabetes es causada por un proceso autoinmune en el sistema inmunitario del cuerpo, misma que ataca a las células beta productoras de insulina del páncreas. Como resultado, el cuerpo no produce insulina o la cantidad que produce no es suficiente, por la que las causas de este proceso destructivo no se comprenden completamente, pero una explicación probable es que la reacción autoinmunitaria se origine a raíz de la combinación de una sensibilidad genética y un desencadenante ambiental, como una infección vírica.

Dentro del mismo contexto, la Federación Internacional de la Diabetes (FID, 2021), alude que la afección de este tipo puede aparecer a cualquier edad, pero esta presente con más frecuencia en niños y jóvenes, la misma que es una de las enfermedades crónicas más comunes en la infancia, aunque sin lugar a duda existen casos de diabetes de tipo 2 en adolescentes, debido al incremento de sobrepeso y obesidad presentes.

Las personas que poseen la diabetes tipo 1 necesitan inyecciones de insulina para mantener el nivel de glucosa dentro de los márgenes establecidos, ya que sin ellas, no sobrevivirían. No obstante, al mantener un tratamiento apropiado de insulina diaria, un adecuado control de glucosa en la sangre, educación y apoyo, pueden llevar una vida saludable y retrasar o prevenir muchas de las complicaciones que se asocian con la diabetes, así lo da a conocer la Sociedad Chilena de Obesidad (SOCHOB, 2021). Además da a conocer algunos síntomas característicos de la diabetes tipo 1 mismas que se detallan en la Figura 2 como lo son:

Figura 2. Síntomas característicos de la diabetes tipo 1



Nota. Adaptado de Atlas de la diabetes de la FID (p. 19), por Sociedad Chilena de Obesidad (SOCHOB, 2021).

Fuente: Federación Internacional de la Diabetes, 2019.

Elaboración: Propia de los autores

La figura presentada incluye síntomas de la diabetes tipo 1, estos pueden estar presentes rápidamente en cuestión de semanas, por lo contrario los síntomas de la diabetes tipo 2 suelen desarrollarse muy despacio, a lo largo de algunos años, mismas que pueden ser tan leves que la persona no los nota, muchas de las personas con diabetes tipo 2 no poseen síntomas, ya que se enteran cuando tienen problemas de salud y ésta está asociada con la diabetes, como es el caso de la visión borrosa o dificultades de corazón.

2.2.2.2 Diabetes tipo 2

Este tipo de diabetes es el más común, menciona la Sociedad Chilena de Obesidad (SOCHOB, 2021), cuando se padece de la diabetes tipo 2, el organismo puede producir insulina, pero la cantidad producida es inadecuada o no es capaz de responder a sus efectos, lo cual ocasiona la acumulación de glucosa en la sangre. Al inicio, las personas no requieren de insulina para subsistir, aunque al cabo de un determinado tiempo acaban necesiéndola. La diabetes de este tipo se ve con más frecuencia en adultos mayores, pero cada vez más se evidencia en niños y adultos

jóvenes, esto debido a los niveles crecientes de obesidad, inactividad física y una dieta inapropiada. En ocasiones, el diagnóstico de este tipo tarda años porque pueden no existir síntomas que alerten acerca de este problema.

En efecto, la Federación Internacional de la Diabetes (FID, 2015) señala algunos de los síntomas de la diabetes tipo 2, y estas incluyen:

- a. Micción frecuente
- b. Sed excesiva
- c. Pérdida de peso
- d. Visión borrosa

De este modo, muchas de las personas que poseen la diabetes tipo 2 no son conscientes de su condición a lo largo del tiempo, puesto que los síntomas suelen ser menos evidentes que en la diabetes tipo 1, mismos que pueden tardar años en reconocerlos. Sin embargo, durante ese lapso de tiempo, el cuerpo está siendo dañado por el exceso de glucosa en la sangre, dando como resultado, que muchas de las personas ya presenten complicaciones de esta enfermedad cuando se les diagnostica la diabetes tipo 2, puntualiza Federación Internacional de la Diabetes (FID, 2015).

Las causas exactas del desarrollo de la diabetes tipo 2 no se conocen con claridad, pero existen varios factores de riesgo importantes entre los cuales tenemos: el sobrepeso, inactividad física y una nutrición pobre. Otros de los factores que también son partícipes y juegan un papel importante son la etnicidad, historial familiar de la diabetes, historial pasado de la diabetes gestacional y edad avanzada, teniendo presente que la prediabetes puede transformarse en diabetes tipo 2 manifiesta la Organización Mayo Clinic, (2020). Es por eso que se debe adoptar una dieta sana, aumentar la actividad física y bajar el exceso de peso ya que el número de personas con diabetes de este tipo está en constante aumento de manera rápida en el mundo, este aumento está asociado con el envejecimiento de la población, desarrollo económico, el aumento de la

urbanización, dietas menos saludables y como se describió anteriormente, la disminución de la actividad física.

2.2.2.3 Diabetes gestacional

La Federación Internacional de la Diabetes (FID, 2015), detalla que la hiperglucemia que es detectada por primera vez en cualquier momento durante el embarazo se clasifica como:

- a. Diabetes Mellitus Gestacional: son aquellas mujeres que poseen los niveles de glucosa ligeramente elevados. Este tipo de diabetes suele ocurrir a partir de la semana 24 de embarazo.
- b. Diabetes Mellitus en el embarazo: son mujeres que poseen los niveles de glucosa en la sangre sustancialmente elevados.

Es por este motivo, que los síntomas evidentes de la hiperglucemia durante el embarazo son raros y difíciles de distinguir, pero pueden incluir aumento de sed y micción frecuente. Las mujeres que presentan hiperglucemia durante su embarazo corren el riesgo de sufrir presión arterial muy alta y macrosomía fetal (un bebé más grande que la medida), lo cual puede dificultar y traer complicaciones al momento del parto, por ello se debe tener un buen control de la glucosa en la sangre durante el embarazo para reducir estos riesgos, hace mención la Federación Internacional de la Diabetes (FID, 2015). Para controlar los niveles de glucosa en la sangre las mujeres con hiperglucemia durante el embarazo deben llevar una dieta saludable, ejercicios suaves y un adecuado monitoreo de la glucosa en la sangre, ya que, en algunos casos, se puede recetar la insulina o medicación para el control de las mismas.

Las diabetes gestacionales normalmente desaparecen tras el parto así lo da a conocer La Federación Internacional de la Diabetes (FID, 2015), No obstante, las mujeres que poseen esta enfermedad corren un mayor riesgo de desarrollar la diabetes gestacional en otros embarazos, como por ejemplo la diabetes tipo 2 en el transcurso de su vida. Es por ello, que los bebés que nazcan de

madres que poseen la diabetes gestacional también están inmersos a correr el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 en su adolescencia o juventud.

Tabla 2. Tabla comparativa entre los tres tipos de diabetes

Diabetes tipo 1	Diabetes tipo 2	Diabetes gestacional
Factores de riesgo: historial familiar de diabetes, genética, infección y otras influencias ambientales.	Factores de riesgo: peso excesivo, inactividad física, dieta pobre, genética, historial familiar de diabetes, antecedentes de diabetes gestacional y edad avanzada.	Aparece durante el embarazo
Aparece repentinamente y actualmente no se puede curar.	Puede pasar desapercibida y no diagnosticada durante años.	Puede dar lugar a graves riesgos de salud para la madre y el niño.
Sin insulina, una persona con diabetes tipo 1 morirá.	Con frecuencia se puede controlar con cambios en la dieta y aumento de actividad física. En algunos casos es necesario medicación.	Está asociada con un aumento del riesgo en la madre y el niño de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante.

Nota: Esta tabla muestra en resumen la comparación entre los tres tipos de diabetes.

Fuente: Federación Internacional de la diabetes (2015, (p. 12)

Elaboración: Propia de los autores

2.2.3 Alimentos consumibles para las personas diabéticas

El Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, 2016) declara que la nutrición y la actividad física son indispensables de un esta de vida saludable para las personas que padecen esta enfermedad. Por ello, unos de los beneficios es seguir una alimentación saludable y mantenerse de una manera activa, con ello ayudaría a que la glucosa en la sangre esté dentro de los límites deseados. Para mantener el nivel de glucosa dentro de estos límites se debe equilibrar el consumo de comidas y bebidas con la actividad física y las medicinas para la diabetes, si los usa.

Además, señala que, el tener una buena alimentación y realizar actividad física de manera constante tiende a tener una serie de beneficios como:

- a. Ayuda a que los niveles de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol estén dentro de los valores requeridos.
- b. Bajar de peso o mantenerlo de una manera saludable.
- c. Previene o retrasa la enfermedad de la diabetes.
- d. Ayuda a que el cuerpo humano se sienta bien y lleno de energía.

Dentro del mismo contexto, indica que se debe crear un plan de alimentación donde satisfagan sus necesidades y gustos. No obstante, se debe consumir una variedad de alimentos saludables, entre ellos están:

Tabla 3. Grupos de alimentos a consumir al tener diabetes

Grupo alimentos	Qué incluyen	Por qué consumirlos
Verduras sin almidón	<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli - Zanahorias - Vegetales de hojas verdes - Pimientos - Tomates 	Es indispensable consumirlos puesto que poseen vitamina C, mismos que ayudan a reducir marcadores inflamatorios y niveles de azúcar en la sangre en ayunas para personas con diabetes.
Verduras con almidón	<ul style="list-style-type: none"> - Papas - Maíz - Arvejas 	
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> - Naranjas - Melones - Fresas - Manzanas - Bananos - Uvas 	Son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, pero siempre teniendo en cuenta que los diabéticos deben controlar su índice glucémico en la carga de azúcar en los mismos.
Granos	<ul style="list-style-type: none"> - Trigo - Arroz - Avena - Maíz - Cebada - Quinoa 	Es necesario para reducir los niveles de azúcar en la sangre como también para regular la función intestinal, además previene la diabetes, colesterol y triglicéridos alterados.
Proteínas	<ul style="list-style-type: none"> - Carne res con poca grasa - Pollo o pavo sin pellejo - Pescado - Huevos - Nueces y maní - Frijoles secos 	Ayudan al cuerpo, misma que son ricas en vitamina B, es útil en controlar los niveles de glucosa, aquella que ayuda a la transformación de grasas, para con ello combatir la fatiga y el cansancio.
Lácteos descremados o bajos en grasa	<ul style="list-style-type: none"> - Leche o leche sin lactosa - Yogurt - Queso 	Es útil gracias a su aporte en grasa saludable, puesto que incluyen calcio, magnesio, vitamina D (en productos lácteos fortificados) y potencialmente ácidos grasos beneficiosos, con ello, evita que aumente el nivel de azúcar en el organismo.
Alimentos ricos en grasas saludables para el corazón		
Aceites en estado líquido a temperatura ambiente	<ul style="list-style-type: none"> - Canola - Oliva 	Estos aceites pueden tener un efecto cardioprotector, ayudan a controlar los niveles de glucosa, poseen una función antioxidante y son perfectos para realizar frituras.
Fruta	<ul style="list-style-type: none"> - Aguacate 	Esta fruta cuenta con requisitos que controlan la diabetes, ya que cuenta con grasas monoinsaturadas, un gran contenido energético y una mínima

		porción de azúcar que ayuda al control de la glucemia.
Pescados saludables	- Salmón - Atún - Caballa	Son ricos en omega 3 y no solo controla sino también previene la diabetes.

Fuente: Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, 2016).

Elaboración: Propia de los autores.

2.2.4 Qué alimentos evitar

La Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médica (MFMER, 2021), da a conocer que se debe comer alimentos más saludables y en cantidades moderadas, cumpliendo con horarios de comidas habituales. Además, señala que la diabetes es quel que provoca el riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca y un accidente cerebrovascular al momento de acelerar el desarrollo de las arterias obstruidas y endurecidas. Por ello, la MFMER (2021) detalla los alimentos que obstruyen a que se tenga una dieta saludable para el corazón, y estas son:

2.2.4.1 Grasas saturadas

Se debe evitar productos lácteos que estén ricos en grasa como también proteínas de animales como: mantequilla, carne de res, perros calientes, salchichas y tocino. Además, se debe limitar el uso de aceites de coco y palma.

Por su parte, la Biblioteca Nacional de la Medicina (2020), al referirse a este tipo de grasas declara que son malas para la salud, porque existe el riesgo de sufrir enfermedades cardiacas, es decir, el cuerpo necesita grasas saludables que le ayudan obtener energía, pero un exceso de esta provoca que exista acumulación de colesterol en las arterias (vasos sanguíneos). Además, existe un aumento de peso al consumirlos, ya que muchos de los alimentos altos en grasas con por ejemplo la pizza, productos de panadería y alimentos fritos contienen muchas de estas grasas, y al ingerirlos agrega calorías adicionales a su dieta provocando la subida de peso.

2.2.4.2 Grasas trans

Se debe evitar las grasas presentes en bocadillos procesados, productos horneados, mantequillas y margarinas en barra, según lo afirma la Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médica (MFMER, 2021).

Además la Biblioteca Nacional de la Medicina (2020), expone que este tipo de grasa es alimentaria y la peor para la salud, puesto que consumirlos en cantidades excesivas incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y otros padecimientos, mismas que se encuentran en muchos alimentos fritos, empacados o procesados, como por ejemplo: empanizados y frituras, pasteles, tarta, donas. Este tipo de grasas afectan a la salud provocando riesgos de enfermedades cardiovasculares, es decir, la persona tiene niveles altos de colesterol LDL pero un bajo colesterol de HDL, provocando al igual que las grasas saturadas, la acumulación de colesterol en sus arterias, incrementando con ello las posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas o accidentes cerebrovasculares.

2.2.4.3 Colesterol

La Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médica (MFMER, 2021) indica que los productos lácteos y proteínas de animales con alto contenido de grasa, yemas de huevo, hígado entre otras, son fuentes de colesterol, por la que es recomendable no ingerir no más de 200 miligramos de colesterol al día.

Por su parte, la Biblioteca Nacional de la Medicina (2020), indica que es una sustancia cerosa que se parece a la grasa, aquella que esta presente en todas las células del cuerpo. El cuerpo humano necesita algo de colesterol para que ayude en la producción de hormonas, vitamina D y sustancias que le ayuden a digerir alimentos. Por cuanto, al tener una vida poco saludable conlleva a sufrir esta enfermedad que incluye: que la persona tenga hábitos alimenticios pocos saludables, es decir, comer muchas grasas dañinas; tenga falta de actividad física y la costumbre de fumar,

provocando con ello a que se reduzca el colesterol bueno (HDL) y un aumento de colesterol malo (LDL).

2.2.5 Productos que son cultivados en Paute

El consumir una variedad de frutas y verduras, tomar agua como también calcular de manera adecuada las porciones y evitar excesos de alimentos procesados son los pilares fundamentales para tener una dieta sana, con base en ello, el Grupo Semana (2021), declara que muchos de los nutricionistas recomiendan tener dietas saludables y sobre todo que los alimentos estén llenos de nutrientes esenciales como las vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes, proteínas y grasas saludables, con ello ayudaría a mejorar los niveles de azúcar en la sangre.

Es por ello que, el informe Dieta y Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas, publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), detalla los alimentos que ayudan con la enfermedad de la diabetes y su prevención son:

2.2.5.1 Vegetales de hoja verde

Entre ellos destacan las verduras como la espinaca, acelga, lechuga, estos contienen un alto nivel de nutrientes, en específico el magnesio, potasio y vitaminas A, B, C, E, K, por lo mismo, su baja cantidad de calorías ayuda a tratar la diabetes. El mayor consumo de estas verduras reduce en un 14% el riesgo de sufrir la diabetes tipo 2, ya que posee altos niveles de magnesio y beneficios centrando de manera potencial en reducir el azúcar en la sangre, declara la autora Carter (2020).

2.2.5.2 Legumbres

Según la investigación realizada por INDES (2020), estas son portadoras de mejores fuentes de fibra diabética, entre los más representativos están las lentejas, frijoles y los garbanzos, mismas que tienen un índice glucémico bajo, lo que significa que evita las elevaciones rápidas de glucosa en la sangre después de ingerirlas, actuando como agente protector de dicha enfermedad. Estas legumbres contienen entre 10 y 15 gramos de fibra por porción, equivalente a la mitad del valor diario recomendado para personas menores a 50 años. Esta fibra ayuda a ralentizar la digestión y la absorción de carbohidratos, lo que origina que se estabilice el azúcar en la sangre y previene que los niveles de glucosa se eleven.

2.2.5.3 Salmón

Es uno de los alimentos recomendados por todos los especialistas y nutricionistas, según lo afirma la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015). Porque a pesar de los nutrientes que contiene y la contribución de omega-3, aporta potasio al organismo, combate la inflamación y el desarrollo de la diabetes tipo 2. La omega 3 presente en este pescado azul ayuda tanto a prevenir problemas cardiovasculares y regular el nivel de triglicéridos en la sangre como también a favorecer el funcionamiento de insulina y controlar los niveles de glucosa.

2.2.5.4 Nueces

En el informe desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), subraya que los frutos secos son ricos en grasas monoinsaturadas que son indispensables para reducir el colesterol, evitando con ello riesgos de sufrir ataques cardíacos causados por esta enfermedad. Las nueces son ricas en omega-3 y contiene un alto ácido alfa linolénico, también son necesarios al igual que otros alimentos para el control del nivel de azúcar en la sangre, reducción de sensación de hambre y control de peso.

2.2.5.5 Zanahoria

Esta es una hortaliza de alimento recomendable para diabéticos y es mucho mejor si la consumen de manera cruda, así lo declara la autora Bellón (2020). Consumir de esta forma (cruda) se está tomando una buena dosis de vitamina C, además, este vegetal en crudo proporciona un índice glucémico (IG) que es bastante baja lo que ayudaría a mantener los niveles de azúcar en la sangre de una manera estable. Pero por el contrario si se los cuece, su índice glucémico (IG) sube, es decir, los azúcares que esta tiene conducen más rápido a la sangre, algo que no sería favorable para la salud.

2.2.5.6 Brócoli

El consumo de verduras es de suma importancia en la dieta de cualquier persona, pero más aún para los diabéticos, así lo afirma la autora Sonria (2020), esta vegetal aporta fibra que es muy necesaria para el control de azúcar en la sangre y el hierro, dentro de ella ofrece vitaminas A, C y K. Es necesario al momento de cocinarlo hacerlo a vapor para que con ello no se pierdan sus nutrientes.

2.2.5.7 Espinaca

La autora Olsen (2021), declara que este vegetal son buenas para la diabetes, ya que son ricas en vitamina K, fósforo, betacarotenos, aquellos que poseen pocas calorías y son de gran aporte

proteico, gracias a sus nutrientes cuidan la vista, ayudan a reducir el riesgo de padecer edemas maculares y pérdidas de agudeza visual, que es una dificultad presente en las personas que padecen la enfermedad de la diabetes. Este vegetal es una gran fuente de proteínas, hierro, vitaminas y minerales, además da a conocer que de acuerdo al Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), es recomendable consumir en una porción diaria de 100 gramos de espinaca ya que contiene 28,1 microgramos de vitamina C.

2.2.5.8 Tomate

El tomate es recomendable porque se digiere con lentitud y evita que los niveles de glucosa se eleven, por ello la autora Sonria (2020) da a conocer que es necesario en su consumo ya que es rico en vitamina A, en betacaroteno, licopeno y luteínas, misma que ayuda a la protección de los ojos de la degeneración macular. Asimismo, contiene nutrientes como vitamina E y potasio, y es un antioxidante valioso que protege en enfermedades cardíacas e incluso del cáncer.

2.2.5.9 Coliflor

Según lo afirma la revista Mejor con Salud (2017), es uno de los alimentos saludables pertenecientes a las verduras sin almidón, aquellas que aportan una gran cantidad de fibra, vitamina C, potasio y ácido fólico que ayudan a regular la glucosa en la sangre y en el metabolismo previniendo el riesgo de desarrollar diabetes. Cuando los niveles de potasio son bajos, los niveles de glucosa pueden ser elevados y acarrear una amenaza significativa si una persona tiene diabetes, es por ello y fundamental consumir alimentos que contengan y mantengan los niveles de potasio estables. Además, a esta verdura se le debe cocinar a vapor para con ello mantener sus nutrientes e incluso se le puede consumir de manera cruda.

2.2.5.10 Rábano

La autora Lavariega (2018), en su investigación realizada, indica que este vegetal posee varios de los beneficios ya que contiene vitamina C, misma que es útil para tener una piel sana,

tiene propiedades anticancerígenas, ayuda a promover el correcto funcionamiento del aparato digestivo, neutraliza los daños originados por microorganismos malignos como también favorece a la salud del hígado. Gracias a que posee un alto contenido de agua, por lo que son de bajo aporte calórico.

2.2.5.11 Col Morada

La autora Zuñiga (2020) define a este vegetal a aquel que proporciona gran valor nutricional, mismo que aporta nutrimentos como el hierro, calcio, magnesio, fósforo, cobre y zinc. Este producto favorece la salud visual, protege a la salud cardíaca como también ayuda a disminuir enfermedades cardiovasculares, de hipertensión, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Además, otro de los beneficios es que reduce los niveles de colesterol, ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre y prevención de la diabetes.

2.2.5.12 Lechuga

La revista Diabetes juntos por ti (2015), hace mención a que este vegetal es un alimento con grandes propiedades medicinales y nutritivas, puesto que su alto contenido alcalino le hace un alimento neutralizador de ácidos, dicho beneficio está relacionado en problemas de acidez, de la sangre o con tumores. Por ende las personas con diabetes y las que deben reducir el peso corporal, la lechuga será su amigo ideal, sus propiedades altamente diuréticas (por el potasio) ayudan a bajar tallas y reducir la hipertensión, por lo demás, es muy útil para dietas que estén destinadas a disminuir el nivel de azúcar en la sangre puesto que cuenta con cualidades depurativas.

2.2.5.13 Maíz

El artículo de Top Doctors (2021) enseña que es recomendable consumir maíz para controlar la diabetes, esto debido a que posee gran aporte de fibra, minerales, vitaminas y energía. Por lo cual, al ser un grano que está compuesto por partes comestibles como el salvado, germen y endospermo que ayuda a mejorar la sensibilidad de la insulina como también a reducir la

inflamación. Es útil consumir dos porciones de granos enteros al día para controlar la azúcar en la sangre.

2.2.5.14 Chocho

Baldeón et al. (2018) de la Facultad de Ciencias de la Salud "Eugenio Espejo" de la Universidad UTE, en su investigación realizada dan a conocer que el consumo de chocho ayuda a disminuir los niveles de azúcar (glicemia) en caso de diabetes tipo 2 y prediabetes. El incluir este tipo de alimentos en su dieta más los medicamentos pueden mejorar el estilo de vida, mientras que en el caso de las personas sin esta enfermedad, su consumo reduciría el riesgo de tenerlas.

2.2.5.15 Huevo

Dussailant et al. (2017), hacen mención a que es un alimento altamente nutritivo con potenciales beneficios para la salud y es de interés alimenticio en el manejo dietético de pacientes diabéticos y con síndrome metabólico (SM), mismo que es altamente nutritivo y se le puede usar en dietas hÍperproteicas que carecen en carbohidratos, las cuales ayudan a la pérdida de peso y mejora las alteraciones metabólicas de estas personas. Pero, existe una preocupación puesto que contiene elevado contenido de colesterol, por ello su consumo debe ser moderado.

2.2.5.16 Cebolla

El autor Reyes (2020) en su artículo En Forma 180, revela que la cebolla conserva numerosos flavonoides entre ellas la quercetina que ayuda en la protección al corazón y a las arterias, así como también para llevar un control equilibrado de los niveles de azúcar en la sangre e insulina, por lo que es recomendable su consumo para personas con diabetes tipo 2. Además señala que la quercetina evita que el colesterol malo se oxide y se incruste a las paredes de las arterias e inclusive impide a la formación de coágulos sanguíneos.

2.2.5.17 Lenteja

Comer lentejas podría ser una buena solución y muy sana para controlar la diabetes, así lo manifiesta la Revista de Salud ABC (2013), por ello asegura que al ingerir de manera diaria lentejas o frijoles puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre para las personas con diabetes tipo 2, asimismo ayuda a reducir que la persona padezca un ataque cardiovascular o un ictus. Este legumbre es una buena opción debido a que aporta índices bajos de glucémico que cotrarresta a esta enfermedad.

2.2.5.18 Portobellos baby

Sáenz (2016), hace referencia que los hongos portobello se los cocina cuando son bebés, es por ello que se los considera como portobellos baby, este alimento mantiene los pliegues bajo su campana, gracias a que tiene bastante carne lo cual permite ser utilizado en muchas preparaciones como unas minihamburguesas, a este producto se le saltea en aceite combinándolo con carne de hamburguesa lo que da como resultado un aperitivo innovador y nutricional.

2.2.5.19 Cebolla perla

Este producto es muy utilizado en diferentes preparaciones, es muy recomendable añadirlas a las salsas, huevos rancheros, frijoles, refritos y sándwiches, puesto que realzará el sabor de los platos, además, gracias a que contiene enzimas lo que facilitará la reducción del colesterol malo, limpiando con ello las arterias y grasa del cuerpo, según lo da a conocer el autor (Contreras, 2018).

2.2.5.20 Pimiento

En la revista Bienestar para disfrutar la vida, Puleva (2019), lo define a este producto aquella que posee un alto contenido de agua, un bajo aporte calórico y graso, se la puede considerar como un alimento apetecible para formar parte de dietas hipocalóricas, siempre y cuando se los utilice con el método de cocinado idóneo, es decir, asados. Este vegetal posee un alto contenido de

fibra aportando con ello en dietas para control de peso y contribuye a que se reduzca las tasas de colesterol en la sangre como también al control de la glucemia en pacientes que poseen diabetes.

2.2.5.21 Salsa de soya

Según lo manifiesta Vázquez (2021), este producto es una fuente de proteína vegetal de alto valor biológico, gracias a que aporta una baja composición en grasas y calorías, además, contiene calcio y contribuye a la reducción del colesterol LDL, que se lo denomina colesterol malo. Es por ello que al consumir en cantidades moderadas y siendo el producto de calidad aporta de manera positiva en la elaboración y combinación de diferentes platos.

2.2.5.22 Pimienta

Según lo da a conocer Monreal (2018), la pimienta a más de aromatizar los platos, estimula la secreción de jugos gástricos que ayudan a la digestión, esto gracias a la piperina que posee. Es por ello que la pimienta es un expectorante, antiséptica lo cual reduce los gases intestinales. Para aprovechar a lo máximo sus aromas que contiene es adquirirla y al momento de añadirlo al plato se lo debe moler para aprovechar de sus sabores.

2.2.5.23 Romanesco

En un artículo realizado por Ecoagricultor (2021), indica que se le conoce también como col romanesco, brócoli romanesco, coles de torre. Su aceptación es cada vez más constante, ya que además de su belleza, sabor suave, misma que aporta beneficios nutricionales y contribuye pocas calorías que ayuda a adelgazar y sobretodo porque es muy rica en fibra, vitaminas A, del grupo B y C. Pueden ser consumidos tanto de manera cruda como cocida.

2.2.5.24 Remolacha

Sánchez (2021), indica que durante mucho tiempo el consumo de la remolacha era evitada para las personas que padecían de la diabetes esto debido a un alto contenido de azúcar, pero a través de estudios realizados, este vegetal posee un gran beneficio para la salud ya sea en temas de

hipertensión, salud de corazón y la diabetes. Este verdura cuenta con una variedad de propiedades como es el caso de una excelente fuente de ácido fólico, vitamina C y potasio.

2.2.5.25 Ajo

Tal como lo describe la autora Spritzler (2017), este es una hierba que contiene beneficios de manera impresionante para la salud, gracias a que ayudan a reducir la inflamación del organismo, ayuda a que los niveles de azúcar en la sangre y el colesterol LDL en personas con diabetes tipo 2 disminuyan considerablemente.

2.2.5.26 Orégano

Zuñiga (2022), manifiesta que el orégano se la puede complementar en sopas, platos de comidas o infusiones, ya que brinda beneficios para las personas diabéticas, puesto que reduce los altos niveles de glucosa en la sangre y conjuntamente con el romero que al ser hiervas naturales, no causan efectos secundarios como agunos de los medicamentos que tratan acerca de la enfermedad de la diabetes.

2.2.5.27 Menta

Henríquez y Martínez Blasco (2022) señalan que esta plata medicinal es destacada por su capacidad diurética para luchar en la retención de líquidos y ayudar en el mejoramiento de la función del riñon, misma que previene la formación de cálculos renales. Es útil en dar sabor a la infusión y posee un excelente digestivo que previene las flatulencias y tiene propiedades expectorantes que ayuda a aliviar cualquier tipo de inflamaciones en el organismo.

2.2.5.28 Limón

Tomás (2019), señala que el limón ayuda a retrasar la transformación de almidón en azúcar, lo cual provoca que se reduzca el índice glucémico de otros alimentos con los que se ingiere, ya que gracias a su bajo contenido energético, un nivel equilibrado de sodio, potasio y rica en fibra

soluble, hace que se puede retrasar la filtración de glucosa en la sangre, para con ello estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y no tener picos altos del mismo.

2.2.5.29 Ciboulette

Tal como lo afirma Torres (2015), Este vegetal posee beneficios para el organismo, puesto que fortalece el sistema inmunológico, esto debido a su alto contenido en vitamina C y propiedades antibacterianas que ayuda a la protección y refuerza el sistema inmunológico. Además, facilita el sistema digestivo, es decir, al tener un alto contenido de fibras favorecen la salud digestiva y sus procesos en el organismo.

2.2.5.30 Calabaza

Tal como lo señala la autora Spritzler (2017), la calabaza es uno de los vegetales más saludables que se puede encontrar y posee antioxidantes beneficiosos, puesto que durante investigaciones realizadas manifiesta que ha ayudado en la reducción de la obesidad y niveles de insulina presentes y al ingerir extracto de calabaza notaron una significativa disminución de los niveles de azúcar en la sangre.

2.2.5.31 Albahaca

El Equipo editorial VOI (2021), es su investigación realizada manifiesta que el consumo de las hojas de albahaca ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre, ya que estos pueden ayudar a tratar los efectos a largo plazo del alto azúcar presente en las vías sanguíneas, gracias a que contiene varios macronutrientes, como calcio y vitamina K, así como antioxidantes que ayudan al organismo.

2.2.5.32 Aceitunas

Ferrer (2021) indica que el consumo aporta unos de los grandes beneficios para el organismo, este tipo de alimentos es rica en grasas saludables omega-9 y vitamina E con antioxidantes presentes, es por ello que el la omega-9 presente actúa como un antiinflamatorio, y

para aprovechar a lo máximo sus propiedades se los debe consumir unos 8 al día para contrarrestar la enfermedad de la diabetes.

2.2.5.33 Perejil

Durá (2021), en su investigación realizada describe que diferentes estudios han demostrado que este tipo de alimento es capaz de prevenir la diabetes tipo II en un 26%, esto gracias a la miricetina, es decir un flavonoide que contiene ocho miligramos por cada cien gramos de producto al igual que muchas de las frutas que aportan miricetina, entre ellos se encuentran las fresas o los arándanos.

2.2.5.34 Hierbaluisa

Tal como la señala El Universo (2020), en su revista acerca de los beneficios acerca de esta planta, especifica que sus hojas poseen propiedades antiespasmódicas, contra vértigos y migrañas, tónicas estomacales y carminativas, aquella que se recomienda cuando una persona tiene insomnio, estrés, y sistemas nervioso alto, una planta que es muy utilizada en el área gastronómica.

2.2.5.35 Pitaya roja

Serna (2018) al referirse a esta fruta indica que es rica en vitaminas y minerales, entre ellas se encuentran la vitamina C y antioxidantes, los antioxidantes presentes ayudan en la destrucción de radicales libres en el cuerpo, ya que son moléculas que pueden causar cáncer y problemas cardiovasculares. Esta fruta es útil en la reducción de manera natural de los niveles de glucosa en la sangre, y ayuda a combatir complicaciones que tienen relación con la diabetes, como es el caso del estrés oxidativo y la rigidez aórtica, también beneficia en problemas de hipertensión, ya que reduce la presión arterial y impide malestares del corazón.

2.2.5.36 Uvilla

El Grupo Semana (2021), en su indagación realizada manifiesta que esta fruta posee propiedades nutricionales y curativas puesto que tiene una fuente rica en vitaminas A, B y C, fibra,

potasio, fósforo, hierro y zinc. Es por ello que su consumo le aportará al cuerpo 53 kcal de energía, 11,2 g de carbohidratos, 0,7 g de grasa y 1,9 g de proteínas diarias, como también vitaminas y minerales que favorecerán al organismo. Además, al beber el jugo de uchuva y teniendo un complemento en el consumo de una dieta baja en grasas, contribuirá de manera significativa a la reducción del colesterol presente en el cuerpo.

2.2.5.37 Muesli

Con base a la indagación realizada por Núñez y Navarro (2012), la muesli es un aliado para prevenir y tratar la diabetes, esto debido a que su fibra y grano no ha sido molido, puesto que la velocidad de absorción de los azúcares presentes en él es mucho menor que otros alimentos, como es el caso del arroz o el pan. Por ello al consumir en el desayuno hace que los niveles de glucosa se mantengan estables durante el día y mucho mejor si se complementa con una dieta rica en vegetales.

2.2.5.38 Reina claudia

Bonilla (2014) chef y profesor del Instituto Técnico Superior Los Andes, explica que esta fruta es rica en fibras y de utilidad en dietas para problemas de estreñimiento, además, señala que la reina claudia contiene mucha agua y sustancias que estimulan la actividad de los músculos del cólon. Esta fruta presenta buenas cantidades de vitaminas A, C, B1, B2 y E beneficiosas, su fibra soluble presente ayuda a contrarrestar el colesterol malo presente en la sangre, mismas que son enfermedades que van de mano con la diabetes.

2.2.5.39 Mora

Euroberry (2020) en su blog realizado, muestra que esta fruta conserva un moderado contenido de azúcar, por la que forma parte de una alimentación saludable, esta aporta numerosos nutrientes al organismo y contribuye al mantenimiento de la salud. Las moras no únicamente son bajas en azúcar, sino que ayudan a contribuir a la correcta regulación de la glucosa en la sangre,

por ende, el consumo de manera regular es una de las maneras efectivas de tratamiento para las personas que padecen diabetes tipo II.

2.2.6 Técnicas de cocción

El autor Salas García (2015), pone en conocimiento técnicas culinarias de cocina, por ello hace mención que estas técnicas engloban procesos, tanto en crudo como en frío, como aquellas en las que se emplean calor para la transformación de los alimentos con el fin de hacerlos digeribles, atractivos y apetecibles a la hora de servir el plato al cliente. Por ello pone a disposición técnicas como:

- a. Las técnicas culinarias en frío:** estas son técnicas que se emplean en frío y sin el uso de medios calóricos, además, estos son métodos muy tradicionales, entre ellos se encuentran las emulsiones, el amasado, marinar, majar, triturar, batir, encutir, espesar, trabar, entre otras.
- b. Técnicas de cocción:** Se debe tener presente que cocinar no es lo mismo que cocer, ya que cocer indica preparar alimentos crudos ya sea animales o vegetales a través de una fuente de calor. Además, es necesario conocer las diferentes modificaciones que experimentan los alimentos conjuntamente con la transmisión de calor de los mismos, por ello el calor se modifica a través de los siguientes aspectos: color, olor, sabor, volumen de peso y la química.

Siguiendo lo mencionado por Salas García (2015), es necesario conocer el calor para la cocción, misma que se la puede transmitir a los alimentos de tres formas:

1. Por contacto: en este apartado se encuentran las materias que tienen relación directa con la fuente de calor como también el medio de conducción del mismo, ya que su transmisión de calor se lo realiza de manera directa, y por ende constituye una de las maneras más rápidas de transmitir el calor.

2. Por convección: los líquidos como agua y grasa y en el aire, suben las partículas calientes y las frías caen, lo cual produce un circuito continuado.
3. Por radiación: toda fuente que origina calor desprende rayos que al tener contacto o chocar contra los alimentos los calienta, ejemplificando aquello tenemos, el horno eléctrico, rayos infrarrojos.

Por consiguiente, el autor Salas García (2015), hace referencia a los principios y leyes que rigen las cocciones clasificándolas por: a) concentración; b) expansión; c) mixta.

- a) Por concentración. Es uno de los métodos que consiste en aplicar elevadas temperaturas al alimento, consiguiendo con ello que se conserve sus jugos, sabor, propiedades nutritivas, como consecuencia de la coagulación de las proteínas que conforman una capa que las protege e impiden que los jugos salgan al exterior, en este tipo de cocciones se encuadran el asado a la parrilla, salteado, frito, cocción a partir de un líquido hirviendo y cocción al vapor.
- b) Por expansión. Radica en que partiendo de un líquido frío, se debe aplicar calor a un género, de tal forma que se origine un intercambio de jugos, sabor y aroma del mismo hacia el líquido de cocción. Aquí están presentes el gratinado, glaseado, confitado, rehogado, pochado, salteado y la cocción a partir de un líquido frío.
- c) Mixto. Es una composición de las dos primeras, iniciando por la concentración, para luego mojar el producto y continuar al método de expansión. Este se aplica en braseados y estofados, guisos, sofritos, sudados.

Resumiendo, las técnicas de cocción empleadas en cocina siguiendo los principios anteriormente mencionados se detallan en la Tabla N° 4.

Tabla 4. Cuadro resumen de tipos de cocción y métodos

Tipo de cocción	Definición	Método de cocción
Por concentración	Se lo realiza a elevadas temperaturas para con ello permitit que los aliemntos se conserven la mayor parte de los jugos nutritivos y su sabor. La albúmina de a superficie se coagula e impide que los jugos salgan, es decir, el sellado.	<ul style="list-style-type: none"> - Asar - Emparrillar - Satear - Freir - Cocer en un líquido - Hervido (ebullición) - Cocer a vapor - Risolar
Por expansión	Se parte del frío, lo cual permite el intercambio de los jugos nutritivos y los sabores con el líquido de la cocción.	<ul style="list-style-type: none"> - Cocer partiendo de un líquido frío - Gratinar - Glasear - Confitar
Mixta	Es la combinación de los dos métodos anteriores, misma que empieza por la concentración y al mojar el producto se produce el fenómeno de la expansión.	<ul style="list-style-type: none"> - Brasear - Estofar - Guisar - Vacío - Sofritos - Sudados

Fuente: Técnicas de cocina por Salas García (2015), p. 16

Elaboración: Propia de los autores

En la siguiente Tabla N.º 5 el autor Salas García (2015), detalla y profundiza acerca de las técnicas y métodos de cocción.

Tabla 5. Técnicas y métodos de cocción

Técnicas	Métodos	Concepto
Por Concentración	Hervido	Llamado también ebullición, consiste en poner a cocer el líquido tapado y, una vez hirviendo, destapar y poner el alimento, sin tapar, en el recipiente hasta finalizar su cocción, luego escurrido y refrescado inmediato.
	Al vapor	El alimento está expuesto a una temperatura alta, colocando en una rejilla sin entrar con el contacto con el líquido, siendo el vapor que modifica las propiedades del alimento.
	Salteado	Conocida como cocción al minuto, los alimentos deben estar troceados de forma regular y en trozos no muy grandes; son incrustados en poca grasa muy caliente hasta que la superficie quede dorada. Estos alimentos deben estar secos y ser carnes de primera categoría, como pescados, mariscos y verduras crudas o cocidas.
	Fritura	Se trata de sumergir los alimentos en una grasa a temperatura elevada, lo que provoca el sellado de la capa exterior del alimento. Nunca se debe sobrepasar el punto crítico del mismo, ya que se produce la descomposición de la grasa, ocasionando que sea menos digerible y creando residuos tóxicos.
	Asar	Es aquella técnica que se emplea el calor seco, misma que incide de manera directa como medio de transformación de los mismos. Existen diversas formas de asar, por ejemplo, espetón (estilete, pincho o caña); parrilla; plancha (lámina) y hornear.
Por Expansión	Cocer partiendo de un líquido frío	Consiste en cocer el alimento en un recipiente con un líquido frío, para con ello conseguir una cocción muy pausada desde el inicio, por lo que hay una pérdida de jugos que son recogidos por el líquido, y a su vez este líquido puede ser aromatizado con verduras, hierbas aromáticas, entre otros.
	Glasear	Esta técnica engloba dos acciones que están opuestas entre sí: 1. En la una facilita al alimento un color dorado superficial mediante la presencia de yema de huevo. 2. Por su parte la otra es en donde se caramelizan los alimentos compuestos por diferentes condimentos.
	Confitar	Se la define a la acción de cocer a una temperatura baja (entre 50 y 70 ° C, sin llegar en ningún momento al punto de cocción) dentro de una materia grasa (grasa de pato, aceite oliva), además, la grasa se la puede aromatizar o no con especias como: romero, anís, tomillo, ajos, laurel.

Mixta

Brasear	Se la hace en primer lugar dorar el alimento a fuego muy vivo con el propósito de dar color a la pieza y de formar una cubierta exterior, para con ello evitar que sus jugos se salgan desde el inicio.
Estofar / Guisar	Se la prepara en un recipiente tapado, en donde no se permite que ingrese el aire o la renovación del mismo, es ahí donde los alimentos absorben todas las fragancias de los aromatizantes, verduras e ingredientes utilizados en la preparación.
Vacío	Aquí es en donde se aporta una cocción considerada a los alimentos, debido a que se cuecen mediante sus propios jugos, sin la necesidad de utilizar el aire, con ello obteniendo una preparación mucha más apetitosa.
Sofritos	Es someter a los alimentos en un recipiente sobre una fuente de calor y algún medio graso que los lubrique, pero guisándolos a fuego lento, aquí es en donde los alimentos se van calentando despacio, desprenden su sabor y adoptan el del aceite, este método es ideal para llenar de sabor al plato.

Fuente: Técnicas de cocina por Salas García (2015), p. 17

Elaboración: Propia de los autores

2.3 Marco conceptual

DM: Diabetes mellitus.

HBP: Hospital Básico de Paute.

Menú: Conjunto de platos que un establecimiento ofrece al cliente, también se la denomina carta.

Glucosa: Es un tipo de azúcar, que es la principal fuente de energía del cuerpo.

Insulina: Hormona elaborada por las células de los islotes del páncreas.

Almidón: Es la sustancia con la que las plantas almacenan su alimento en las raíces.

Feculentas: Que contiene fécula.

Tofu: Alimento propio de la cocina oriental que se elabora con soja triturada y mezclada con agua y un coagulante, hasta formar una pasta blanquecina compacta parecida al queso.

Técnica culinaria: Conjunto de procesos que se aplica a los alimentos para conservarlos y hacerlos digeribles y sabrosos.

Ebullición: Movimiento violento del agua u otro líquido, con producción de burbujas, como consecuencia del aumento de su temperatura.

Costra: Cubierta o recubrimiento duro que se forma sobre la superficie de una sustancia húmeda o blanda.

CAPÍTULO III

3.1 Metodología de investigación

3.1.1 Tipo de investigación – exploratorio

Es una investigación de tipo descriptiva, aquella que se enfoca en las realidades de hechos y su característica es presentar casos reales donde susciten los problemas, además su finalidad es definir, clasificar, catalogar o caracterizar el objeto de estudio, así lo manifiesta Hernández (2020). La preocupación de esta investigación radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos de homogéneos de fenómenos, es por ello que la presente investigación tuvo como objetivo elaborar dos menús con productos del cantón Paute para personas con diabetes en el restaurante EL PATRÓN, tomando en cuenta las variables que inciden para esta propuesta, el tipo de investigación a utilizarse será, cualitativa y cuantitativa, por lo cual tendrá un enfoque mixto.

3.1.2 Enfoque – cualitativo - cuantitativo

Sánchez et al. (2018) menciona que la investigación cualitativa capta la realidad social a través de la mirada a la gente, este estudio se desarrolla en un contexto natural, es decir, en la realidad de los hechos suscitados, sacando e interpretando hechos de fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. A través del estudio propuesto se descubren teorías, conceptos a partir de los datos obtenidos, ya que luego de la formulación del problema y al haber conocido a los colaboradores que ayudarían en el desarrollo mediante la observación, se analizará el área del campo de acción y la aplicación de encuestas, permitiendo con ello obtener información real en el campo de acción, misma que carece de menús para las personas con diabetes.

Dentro del mismo contexto Sánchez et al. (2018), consideran al método cuantitativo como una inspiración en lo positivismo, mismo que plantea la unidad de la ciencia, es una metodología que parte del cuerpo teórico aceptados por la comunidad científica, datos cuantificables la cual se accede mediante la observación y medición. Este método fue utilizada mediante la recolección de

datos a través de la encuesta que se ejecutó al personal dentro del restaurante EL PATRÓN, para conocer cuál es su postura a la propuesta que se plantea para dicho establecimiento con el fin de obtener resultados positivos y dar solución al problema que atraviesa dicho campo de acción, es por ello que se deben analizar cálculos estadísticos, identificar la variable como respuesta de la entrevista y encuesta realizada, mediante los resultados obtenidos se llega a una conclusión para determinar los problemas encontrados en dicho restaurante.

Método de investigación

3.1.3 Método deductivo

Según Palmero Suárez y Herrera Cubas (2019), el método deductivo tiene como finalidad la explicación de un componente teórico y da lugar a una hipótesis específica, que junto a la observación de fenómenos y sus análisis estadísticos es muy importante en campos de estudios de tipo descriptivo, ya que se utilizan herramientas que revelan relaciones y características del proceso de aprendizaje, mismo que se mueve lo más general y específico que es fundamental para el objetivo del estudio.

Técnicas

3.1.4 Investigación documental

Es una investigación bibliográfica que constituye una breve introducción y mediante el cual proporciona conocimientos de las investigaciones ya existentes tanto teóricas como experimentos, resultados y técnicas usadas acerca del tema o problema que el investigador trata de resolver, así lo da a conocer Tancara (2019). Es por ello que este método es necesario dentro de la investigación del marco teórico, por cuanto se buscará información que aporte y facilite en la elaboración de la propuesta y que ayude a conocer que alimentos se utilizarán en el menú para las personas con diabetes, así como los alimentos que se deben de evitar en su consumo para dichas personas.

3.1.5 Método de campo

Según lo afirma Serna (2019), este método consiste como la manipulación de la variable que estudia el lugar donde se encuentra el objetivo del estudio. El uso de esta investigación fue necesaria para el desarrollo en el campo de acción, restaurante EL PATRÓN en donde se pudo constatar las falencias que enfrentaba el establecimiento en brindar menús para personas con diabetes y de este modo tratar de buscar una solución a dicho problema, para ello se propone dos menús estandarizados con productos del mismo lugar y permitiendo así desarrollar un proyecto coherente donde se pueda aportar en el mejoramiento de ese campo de acción.

3.1.5.1 Técnica de observación

Fabbri (2020) la define como un proceso que se lleva a cabo a través de la mirada y consiste en observar personas, objetos, situaciones, y mediante aquello recoger información con el fin de determinar la información pertinente y necesaria para una investigación. A través del uso de esta técnica se pudo evidenciar que el restaurante poseía falta de menús en su carta para las personas con diabetes, desde entonces nace el problema por la falta de menús para estas personas y de esta manera tratar de dar una solución proponiendo dos menús estandarizados de cinco tiempos para las personas con diabetes la cual consta de un aperitivo, entrada, plato fuerte, postre y una bebida. De esta manera tratar de ayudar y mejorar la carta para que de este modo haya más acogida por parte de los comensales que poseen dicha enfermedad y como no aquellos que la deseen evitar.

3.1.5.2 Entrevista

Es aquella en donde se establece un diálogo entre dos personas o más en el que una de ellas propone una serie de preguntas al entrevistado donde se puede obtener información de forma directa, así lo da a conocer González (2018). Por medio de esta técnica se recolectó datos a la Sra. Saila Chichay chef del restaurante EL PATRÓN el día 05/12/2021 a través de una conversación dada de una manera oportuna donde se pudo constatar los problemas que tenía el establecimiento

y en la que se pudo llegar a una conclusión de lo que hacía falta al restaurante, aquellas que fueron de gran ayuda para el desarrollo de la propuesta.

3.1.5.3 Encuesta

Tal como lo indica Cáceres (2018), es la recopilación de datos utilizados para obtener información de personas sobre diversos temas, misma que permite captar, sentir y conocer el vivir de las personas, tiene una variedad de propósitos que puede llevar a cabo de distintas maneras dependiendo de la metodología designada y los objetivos que desean alcanzar, todos los datos deben estar estandarizados para cuando las personas encuestadas respondan las preguntas en una igualdad de condiciones se pueda evitar problemas en los resultados finales de la investigación. Fue muy útil esta técnica ya que permitió conocer si el menú que se va a proponer tendría una buena acogida por parte de los comensales que asisten al restaurante, empleando en sí un cuestionario de preguntas de preparación propia como instrumento de investigación.

3.1.5.3.1 Forma de entrevista a los clientes



La presente encuesta se basa en conocer su opinión acerca de los menús diabéticos propuestos y saber la aceptabilidad del mismo en el restaurante EL PATRÓN.

Nombre: Edad:

Pregunta 1.- ¿Cómo usted considera la presentación de los menús diabéticos expuestos?

Excelente	
Bueno	
Malo	

Pregunta 2.- ¿Los sabores y texturas presentes en los platos son agradables para usted?

SI	
NO	

Pregunta 3. ¿Cómo valoraría los alimentos nutritivos (vegetales, legumbres, frutas) utilizados en la elaboración de los platos? Califique desde 1 (muy mala) hasta 5 (Muy Buena).

Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco

Pregunta 4. ¿Usted cree que se debería poner estas propuestas gastronómicas en el menú del restaurante?

SI	<input type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 5. En base a su opinión ¿Recomendaría usted a más personas ya sean diabéticas o no, a visitar el restaurante y degustar los menús propuestos?

SI	<input type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 6. ¿Hay algo que no esté en el menú y que le gustaría que estuviese?

SI	<input type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Explicar.....

3.1.6 Método de laboratorio / Experimental

“Consiste en manejar una o más variables de estudio, para controlar el aumento/disminución de dichas variables y su efecto en las conductas observadas, es decir, hacer un cambio en el valor de una variable y observar su efecto en otra” (Serrano et al., 2019). Este método se aplicó para el desarrollo de dos menús estandarizados de cinco tiempo para el restaurante EL PATRÓN. Se dio a través de la recolección y las prácticas que se logren desarrollar internamente en un espacio físico determinado para el desarrollo de la propuesta gastronómica.

3.1.6.1 Técnica de fichaje

Según lo afirman Franco Escobar y Supanta Huarcaya (2016), esta técnica facilita ordenar ideas y almacenar información, en síntesis, constituye la mayoría del investigador para desarrollar una receta en donde se indica las cantidades, productos y procedimientos de las distintas elaboraciones como también los cortes a utilizar y las temperaturas en los diferentes productos que se tiene que cocer mismas que componen la oferta gastronómica. Esta técnica se utilizó dentro del área de cocina para estandarizar las recetas en donde se detallará los pesos, gramajes, ingredientes, tiempo y observaciones de los productos, con propósito de dar a conocer los procesos de las elaboraciones de los menús.

3.1.6.2 Técnica grupo focal

Se basa en un espacio de opinión permitiendo con ello captar lo que sienten, piensan y viven los individuos, dando como resultado auto explicaciones para la recolección de información cualitativa, así dan a conocer Hamui Sutton y Varela Ruiz (2013). Es una forma de entrevista realizada de manera grupal utilizada para la comunicación entre el investigador y los participantes, con el fin de obtener información, este método de investigación es de carácter colectivista más que individualista, puesto que se centra en la pluralidad y variedad de actitudes, experiencias, creencias de los colaboradores desarrollandolo en un espacio de tiempo corto, es decir, admite examinar y conocer lo que la persona piensa, cómo piensa y por qué piensa de esa manera. Esta fue de suma importancia en el desarrollo de la investigación puesto que será usada para la desgustación de los 2 menús estandarizados propuestos en el campo de acción y conocer la aceptabilidad de los mismos y los resultados que arrojará mediante las encuestas realizadas al número de colaboradores realizados, para después proceder a tabular los datos y con ello tratar de dar solución al problema suscitado en el restaurante.

3.1.6.3 Técnica de exposición

“Esta técnica consiste en afrontar, de forma sistemática y deliberada situaciones (hablar en público, recibir críticas, platicar temas frente a un grupo de personas) o estímulos internos (sensación de desmayarse, preocupaciones) que generan ansiedad o provocan realizar una acción determinada” (Bados López & García Grau, 2011). Esta técnica es indispensable para facilitar la comprensión del por qué o cual fue la objetivo de realización del trabajo de investigación, el problema que se halló, el procedimiento para la solución del problema suscitado y cual de las propuestas se recomendó, misma que se desarrolla en una exposición de manera oral conjuntamente con la ayuda de un medio audiovisual ya sea computadora, infocus para la presentación y defensa del mismo en presencia de una audiencia calificativa.

CAPÍTULO IV

4.1 Análisis e interpretación de resultados

Para el análisis e interpretación de los datos alcanzados, se determinó una de las fallas que posee el restaurante y el personal en el tema de preparación de menús para personas con diabetes, para ello se realizó la degustación en el campo de acción, restaurante EL PATRÓN, en donde fueron partícipes tanto el personal del local como también los clientes que asisten al mismo siendo parte de ello 6 personas, con el propósito de conocer la aceptabilidad y la necesidad de elaborar platos para este tipo de personas.

Luego de haber evidenciado los menús mediante la presentación de los mismos, misma que se desarrolló el 04 de marzo de 2022 entre un rango de edad de 20 a 50 años, se procedió a realizar encuestas de ello, mismas que estaban compuestas de preguntas relacionadas en el ámbito de su textura, sabor, presentación de los platos, componentes nutricionales, si la propuesta puede ser implementada en el menú del restaurante y si estos platos serían recomendables en la degustación de más personas. A continuación, se presenta los resultados obtenidos mediante las indagaciones realizadas a través de la degustación realizada en el restaurante EL PATRÓN.

Pregunta 1.- ¿Cómo usted considera la presentación de los menús diabéticos expuestos?

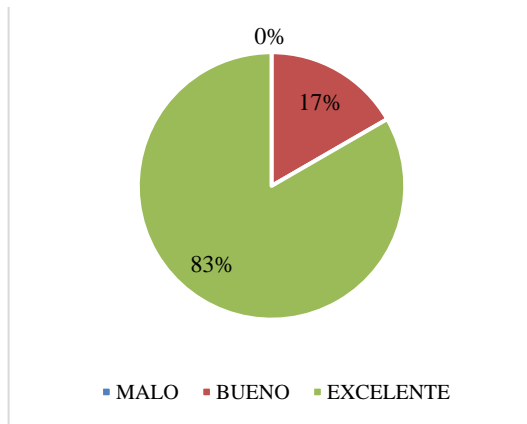
Tabla 6. Entrevista sobre presentación de menús diabéticos

	MALO	BUENO	EXCELENTE	TOTAL
Número de encuestados	0	1	5	6
Porcentaje	0%	17%	83%	100%

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Figura 3. Encuesta presentación de los menús



Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Análisis e interpretación

Los datos obtenidos mediante la Tabla N° 6, evidencian que la presentación de los menús para personas con diabetes tiene mucha influencia, puesto que constituye la mayor parte del total de la población encuestada, aquella que representa el 83%, lo cual indica que la oferta tuvo la aceptación requerida y la cual ayudará al mejoramiento de los platos.

Pregunta 2.- ¿Los sabores y texturas presentes en los platos son agradables para usted?

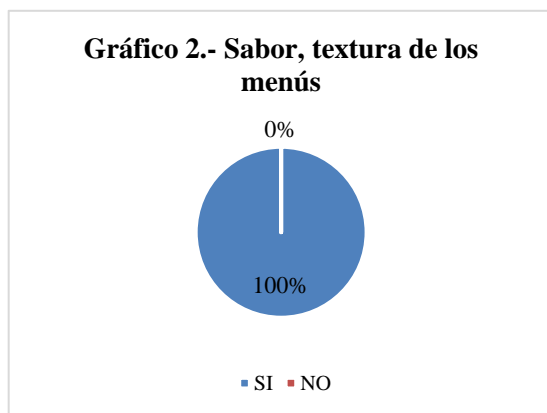
Tabla 7. Encuesta sobre sabor, textura de los menús

	SI	NO	TOTAL
Número de encuestados	6	0	6
Porcentaje	100%	0%	100%

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Figura 4. Encuesta sabor, textura de los menús



Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Análisis e interpretación

Como se puede apreciar mediante la Tabla N° 7, los sabores y texturas presentes en los platos presentados son agradables para todos los encuestados, representando el 100%, esto da a conocer que los ingredientes seleccionados y sabores incluidos en el mismo sirvieron de base para la elaboración de la propuesta.

Pregunta 3. ¿Cómo valoraría los alimentos nutritivos (vegetales, legumbres, frutas) utilizados en la elaboración de los platos? Califique desde 1 (muy mala) hasta 5 (Muy Buena).

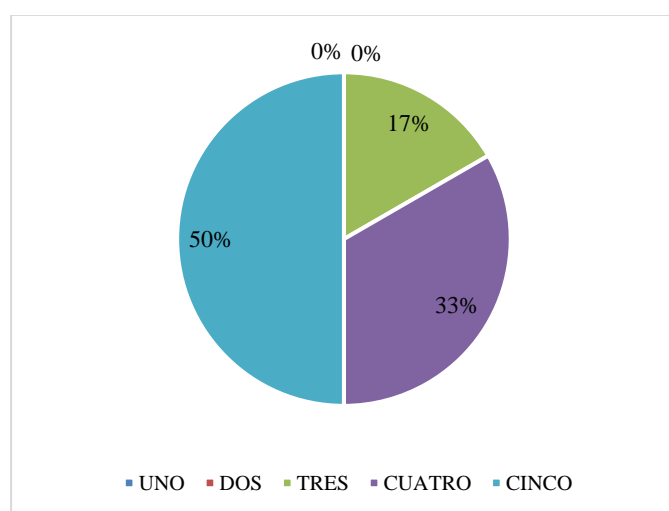
Tabla 8. Entrevista sobre alimentos nutritivos en los menús

	UNO	DOS	TRES	CUATRO	CINCO	TOTAL
Número de encuestados	0	0	1	2	3	6
Porcentaje	0%	0%	17%	33%	50%	100%

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Figura 5. Calificación de alimentos nutritivos en los menús propuestos



Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Análisis e interpretación

Como se evidencia en la Tabla N° 8, los alimentos nutritivos utilizados para la elaboración de los menús abarcan una calificación del cuatro al cinco, siendo estos bastantes significativos y los más representativos e indica que dichos productos son necesarios en la implementación de los menús para tener una dieta sana y sea de control en el avance de la enfermedad de la diabetes.

Pregunta 4. ¿Usted cree que se debería poner estas propuestas gastronómicas en el menú del restaurante?

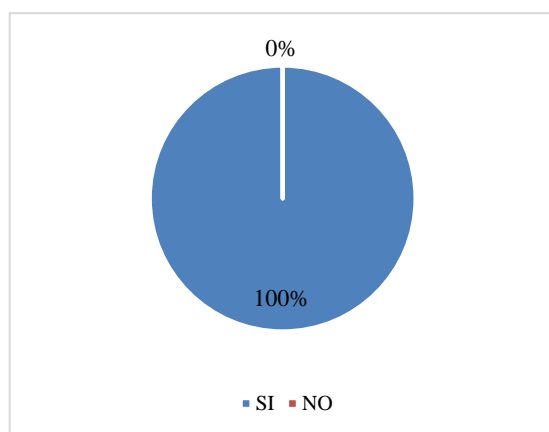
Tabla 9. Encuesta sobre la implementación de los menús en la carta

	SI	NO	TOTAL
Número de encuestados	6	0	6
Porcentaje	100%	0%	100%

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Figura 6. Porcentaje de aceptación de los menús en la carta



Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Análisis e interpretación de resultados

La Tabla N° 9 muestra que, el 100% de los encuestados que realizaron la degustación afirman que quedaron muy satisfechos con los menús propuestos, y por ende manifiestan que sería necesario implementarlas en la carta del restaurante, y al realizar tal acción, el restaurante contará también con menús diabéticos y con ello se logrará evitar que los clientes del mismo busquen otros lugares que les ofrezcan este tipo de comidas.

Pregunta 5. En base a su opinión ¿Recomendaría usted a más personas ya sean diabéticas o no, a visitar el restaurante y degustar los menús propuestos?

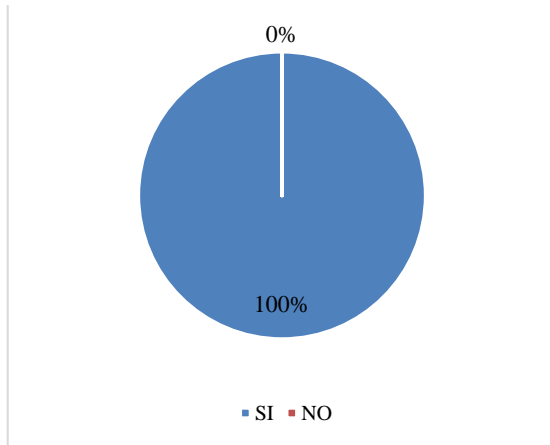
Tabla 10. Encuesta sobre recomendación de los menús

	SI	NO	TOTAL
Número de encuestados	6	0	6
Porcentaje	100%	0%	100%

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Figura 7. Porcentaje de personas que recomendarían los menús



Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Análisis e interpretación

La Tabla N° 10 explica que varios de los ciudadanos que degustaron los menús recomiendan a más personas que degusten los menús, dando como resultado que más personas se acerquen al local y con ello el restaurante sea reconocido al tener este tipo de menús incluidos en su carta siendo una alimentación sana y un control de su enfermedad, y sirviendo también a la prevención de aquellos que no la sufren. Por otra parte, ayudará a que el negocio genere más ingresos y con ello la rentabilidad y sostenibilidad del mismo.

Pregunta 6. ¿Hay algo que no esté en el menú y que le gustaría que estuviese?

Tabla 11. Encuesta sobre sugerencias de los menús degustados

	SI	NO	TOTAL
Número de encuestados	0	6	6
Porcentaje	0%	100%	100%

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Figura 8. Porcentaje de alimentos exigidos por los encuestados



Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Análisis e interpretación

En la Tabla N° 11, muestra que, al consultarles sugerencias de los menús propuestos, supieron manifestar que los mismos están de acorde a sus exigencias gastronómicas, ya que la mayoría de los productos utilizados están inmersos en la elaboración de los platos degustados.

CAPÍTULO V

5.1 Propuesta de investigación

En el presente apartado se detalla las propuestas de dos menús estandarizados para las personas con diabetes, mismas que constarán con una entrada, plato fuerte y un postre para el restaurante EL PATRÓN.

Tabla 12. Propuesta menú 1

Aperitivo	Entrada	Plato fuerte	Postre	Bebida
Portobellos babys rellenos	Trilogía de cremas	Solomillo de cerdo cocido al vacío, dorado los lados en la plancha y cubierto por una capa de pepa de zambo.	Esponja de avena Salsa de tomate de árbol y hierbas aromáticas	Calabaza
Vegetales salteados (cebolla, salsa de soya, pimientos y romanesco)	Crema de cebolla, zanahoria y remolacha	Salsa: berenjena y una guarnición de aguacate relleno de escabeche (achogchas y pimientos de 3 colores)	Crocante de reina	Apio
Queso ricote	Verduras e ingredientes a utilizar: cebolla, zanahoria y remolacha, naranja, perejil, zumo de limón y ajo	Acompañado de un mix de hoja de kalé con lenteja beluga, pepino y perejil con una vinagreta de limón.	Helado de fréjol	Acelga, canela en polvo, infusión de menta estevia
Aceite aromatizado con albahaca para grillar los portobellos	Para decoración: crocantes de amaranto y cibulette y brotes de alfalfa	Para decoración: flores naturales y brotes de cebolla.	Bizcoflan, tierra falsa, flores de limón y mora	

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 13. Propuesta menú 2

Aperitivo	Entrada	Plato Fuerte	Postre	Bebida
Tumbal de suquini	Brusquetas de centeno con queso cabra y tomates confitados, aromatizados con albaca.	Rulette de pollo con relleno de espárragos y aceitunas en salga de aceituna.	Pudin de chíá y taxo	Hierva luisa, limón y canela.
Suquini verde, amarillo, tomate, cebolla, ajo y orégano		Aceituna en salsa de zarsuma.	Salsa roja	
		Guarnición de puré de cebolla blanca.	Decoración: flores naturales, pitajaya roja, tierra de uvilla y nuesli.	
		Acompañado de calé, piña deshidratada y vegetales al gril (cebolla y zanahorias babys)		
		Vinagreta de naranja Decoración: perejil crespo y zambo tostado.		

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores


5.1.1 Bitácoras

Las bitácoras se las debe registrar de forma metódica y cronológica por el estudiante conjuntamente con el aval del docente tutor, con el fin de fijar metas globales fraccionarias, objetivos de aprendizaje, rendimiento o resultados. Es por ello que Alva (2020) manifiesta que, una bitácora es referente a un cuaderno donde se reportan avances y resultados de manera preliminar de un proyecto de investigación, detallando en él observaciones, ideas, datos, de las acciones a llevarse a cabo para el progreso de un trabajo de campo, en ella se incluye el nombre de la elaboración, fecha, ingredientes, gramajes, tiempo y técnica de cocción, características de elaboración como también las observaciones correspondientes. Esta herramienta debe guardar las condiciones de manera exacta bajo los parámetros en los que se ha trabajado, puesto que la información se encuentra organizado cronológicamente de modo que a medida que se va obteniendo avances en la propuesta, dichos resultados se evidencian en el documento para con ello tener un panorama claro del trabajo realizado. Es por ello que la bitácora consta de:

- **Nombre:** nombre de la preparación elaborado.
- **Número de bitácora:** En ello se debe seguir un orden en la elaboración de la bitácora, siendo indispensable la enumeración correspondiente.
- **Ingredientes:** Ingredientes utilizados en la preparación de los menús
- **Peso y unidad:** Cantidad a utilizarse en la elaboración conjuntamente con la unidad de medida requerida.
- **Técnica:** Hacen relación a la técnica o conjunto de técnicas de cocción con la que se van a emplear.

5.1.1.1 Bitácoras propuesta Menú I


Tabla 15. Bitácora de portobellos babys grillados y rellenos de vegetales

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Wilson Buestan y Andrea Muñoz			N° Bitácora:	1	
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		portobellos babys grillados y rellenos de vegetales					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	portobellos babys	500	g	portobello babys/grillar, 2 min, 4 °C	Sabor: agradable	grillar las dos caras de los portobellos babys teniendo en cuenta que son dedicados y tratarlos con cuidado	
2	cebolla perla	60	g				
3	pimiento	60	g				
4	salsa de soya	10	g				
5	aceite aromatizado	4	g				
6	romanesco	60	g				
7	sal	3	g				
8	pimienta	2	g				
9							
10							
11							
12							
13							
14							
					Color: café claro		

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores


Tabla 16. Bitácora de escabeche de achogcha, chiles y morrones

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Wilson Buestan y Andrea Muñoz				N° Bitácora:	2
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022
Nombre de la elaboración:		escabeche de achogcha, chiles y morrones					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	achogchas	20	g	achogchas, pimientos y chiles/blanquear, tatemar, 3 min, 90°C	Sabor: picante		
2	pimientos	10	g				
3	chiles	5	g				
4	sal	1	g		Textura: no tiene		
5	pimienta	2	gr				
6	aceite de oliva	2	ml		Olor: pimientos		
7		0	0				
8		0	0				
9					Color: verde y rojo		
10							
11							
12							
13							
14							

Fuente: Restaurante el Patrón


Elaboración: Propia de los autores

Tabla 17. Bitácora crema de remolacha

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Wilson Buestan y Andrea Muñoz				N° Bitácora:	3
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022
Nombre de la elaboración:		crema de remolacha					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	remolacha	200	g	remolacha, alverja, ajo/sofreir,3 min, 65°C	Sabor: dulce	controlar las cantidades de sal en el producto final	
2	alverja	50	g				
3	ajo	8	g				
4	sal	2	g		Textura: cremosa		
5	pimienta	1	g				
6	orégano	1	g		Olor: suave		
7	agua	20	ml				
8	menta	5	g		Color: rojizo		
9							
10							
11							
12							
13							
14							

Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: Propia de los autores


Tabla 18. Bitácora de vinagreta

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Wilson Buestan y Andrea Muñoz				N° Bitácora:	4
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022
Nombre de la elaboración:		vinagreta					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	limón	20	ml	0	Sabor: cítrico		
2	aceite	25	ml				
3	sal	1	g				
4	vinagre	2	ml		Textura: líquida		
5	pimienta	1	g				
6	0	0	0		Olor: cítrico		
7	0	0	0				
8	0	0	0				
9					Color: blanquecino		
10							
11							
12							
13							
14							

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores


Tabla 19. Bitácora trilogía de cremas

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Wilson Buestan y Andrea Muñoz				N° Bitácora:	5
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022
Nombre de la elaboración:		trilogía de cremas					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	crema de cebolla	500	gr	crema de cebolla/sofrito, procesar, 1 min, 50°C, temperatura ambiente	Sabor: dulce	utilizar siempre las cantidades correctas de sal y no tener mal gusto en el producto final	
2	crema de zanahoria	150	gr				
3	crema de remolacha	60	gr				
4	crocante de amaranto, cibulette	3	gr		Textura: suave		
5	brotos de alfalfa	2	gr				
6	0	4	gr		Olor: café y lácteo		
7	0	3	gr				
8	0	15	gr				
9					Color: café claro		
10							
11							
12							
13							
14							

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores


Tabla 20. Bitácora crema de zanahoria

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Wilson Buestan y Andrea Muñoz				bitácora	6
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022
Nombre de la elaboración:		crema de zanahoria					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	zanahoria	200	g	zanahoria, papa, cebolla, ajo y jengibre/cocinar, procesar 20 min, 65 °C	Sabor: dulce	antes de procesar verificar si la elaboración esta fria	
2	papa	50	g				
3	cebolla	20	g				
4	agua	30	ml				
5	ajo	1	g				
6	pimienta	1	g		Textura: suave		
7	Jengibre	1	g				
8	zum de naranja	5	ml		Olor: papa y fondo		
9							
10							
11							
12							
13							
14					Color: rojizo		

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores


Tabla 21. Bitácora Crema de cebolla

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Wilson Buestan y Andrea Muñoz				Nº bitácora	7
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022
Nombre de la elaboración:		crema de cebolla					
Nº	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	cebolla	250	g	cebolla, coliflor, frejol/sofreír y procesar, 5 min, 50°C	Sabor: suave	cocinar a fuego lento los vegetales	
2	coliflor	20	g				
3	frejol	30	g				
4	sal	2	g				
5	pimienta	1	g				
6	agua	18	ml				
7	amaranto	5	g				
8	0	0	0				
9							
10							
11							
12							
13							
14							
					Textura: espesa		
					Olor: cebolla y frejol		
					Color: transparente		

Fuente: Restaurante el Patrón


Elaboración: Propia de los autores

Tabla 22. Bitácora solomillo cerdo en salsa de naranja

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Wilson Buestan y Andrea Muñoz				N° Bitácora:	8
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022
Nombre de la elaboración:		solomillo cerdo en salsa de naranja					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	carne de cerdo	800	g	carne de cerdo/cocción al vacío, 1 hora, 50°C	Sabor: agradable	controlar la temperatura del agua y que se mantega en ese rango	
2	pepa sambo	150	gr				
3	zumo de naranja	200	ml				
4	aguacates	2	Und.	pepa de sambo/ tostar, moler, 5 minutos, 50°C	Textura: suave		
5	pimiento	50	Und.				
6	morrones	20	g				
7	lechuga	8	g	lenteja beluga/cocinar, 10 minutos, 90°C	Olor: a pepa		
8	rúcula	5	g				
9							
10					Color: café oscuro		
11							
12							
13							
14							


Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: Propia de los autores

Tabla 23. Bitácora guarnición de aguacate y ensalada

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Wilson Buestan y Andrea Muñoz			N° Bitácora:	9	
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		guarnición de aguacate y ensalada					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	aguacate	80	g	lenteja/cocinar, 10 min, 90°C	Sabor: cítrico		
2	lenteja	100	g				
3	kale	10	g				
4	rúcula	10	g				
5	aceite aromatizado	3	ml		Textura: no tiene		
6	perejil	4	g				
7	pepino	8	g				
8	pimienta	1	g				
9				Olor: a pepino y vinagreta			
10							
11							
12							
13				Color: verde y blanco			
14							

Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: Propia de los autores


Tabla 24. Bitácora de esponja de avena

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Wilson Buestan Y Andrea Muñoz				N° Bitácora:	10
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022
Nombre de la elaboración:		esponja de avena					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	harina de avena	500	g	harina de avena, huevo, infusión Stevia y pulpa de mora/batir, 2 min, agregar en el sifón, temperatura ambiente	Sabor: dulce	siempre poner en refrigeración y boca abajo	
2	huevo	150	g				
3	infusión de estevia	60	g				
4	mora	3	g				
5	0	2	g				
6	0	4	g				
7	0	3	g				
8	0	15	g				
9							
10					Olor: mora		
11							
12							
13					Color: rojo		
14							

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores


Tabla 25. Salsa de tomate de árbol y hiervas aromáticas

Bitácora Gastronómica								
Realizado por:		Wilson Buestan y Andrea Muñoz				N° Bitácora:	11	
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		salsa tomate de árbol y hiervas aromáticas						
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía	
1	tomate de árbol	40	g	tomate de árbol/sancochar, 2 min, fuego directo	Sabor: cítrico			
2	hierbas aromáticas	35	g					
3	infusión de Stevia	5	ml					
4	canela en polvo	2	g					
5	0	0	0		Textura: espesa			
6	0	0	0					
7	0	0	0					
8	0	0	0					
9					Olor: tomate			
10								
11								
12								
13					Color: rojizo			
14								

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores


Tabla 26. Bitácora esponjita en hiervas aromáticas

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Wilson Buestan y Andrea Muñoz			N° Bitácora:	12	
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		esponjita en hiervas aromáticas					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	esponja de avena	100	g	helado de frejol/congelacion/12 horas, -4°C	Sabor: dulce	el helado siempre poner al final cuando se vaya servir	
2	salsa de tomate y hierbas aromati	5	g				
3	crocante de la piel de reina	3	g				
4	biscoflan	20	g		Textura: cremoso		
5	Tierra falsa de galleta y limon	2	g				
6	Flores de limon y mora	1	g		Olor: frejol		
7	helado frejol	30	g				
8	semillas de sesamo	1	g		Color: café oscuro		
9							
10							
11							
12							
13							
14							

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 27. Bitácora pulpa de calabaza con apio y acelga


Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Wilson Buestan y Andrea Muñoz			N° Bitácora:	13	
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		pulpa de calabaza con apio y acelga					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	calabaza	100	g	calabaza/cocinar,30 min, 60°C	Sabor: dulce		
2	apio	20	g				
3	acelga	20	g				
4	canela	2	g				
5	infusión de menta	25	ml		Textura: suave		
6	Stevia	5	ml				
7	0	0	0				
8	0	0	0				
9					Olor: canela y calabaza		
10							
11							
12					Color: amarillento		
13							
14							

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

5.1.1.2 Bitácoras propuesta Menú II


Tabla 28. Bitácora brusquetas de masa artesanal

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan			N° Bitácora:	14	
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		Brusquetas artesanal					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	sal	10	g	masado/20 min/ 26°C	Sabor: salado	en este caso se dio el tiempo adecuado al momento de hornear y se ontubo el producto deseado	
2	azúcar	25	g				
3	aceite	130	g				
4	levadura	15	g		Textura: crocante		
5	agua	270	g				
6	harina	540	g				
7	cebolla	5	g		Olor: neutro		
8	orégano	2	g				
9	ajo en polvo	2	g				
10				Color: café			
11							
12							
13							
14							

Fuente: Restaurante el Patrón


Elaboración: Propia de los autores

Tabla 29. Bitácora timbal de suquinis

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan			N° Bitácora:	15	
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		timbal de suquinis					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	suquini amarillo	100	g	sofreír/5min/100°C	Sabor: Salado, unami	se agrego la cantidad de sal exacta y la elaboracion salio bien	
2	suquini verde	100	g				
3	tomate	90	g				
4	cebolla perla	40	g		Textura: blanda		
5	ajo	20	g				
6	orégano	8	g		Olor: neutro		
7	sal	10	g				
8	aceite	40	g				
9					Color: amarillo, verde		
10							
11							
12							
13							
14							


Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: Propia de los autores

Tabla 30. Bitácora salsa roja

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan				N° Bitácora:	16
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022
Nombre de la elaboración:		salsa roja					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	fresa	150	g	N/A	Sabor: dulce	En este caso se agregó demasiado líquido de Stevia en donde la elaboración salió cristalizada	
2	mora	100	g				
3	Stevia	40	g				
4					Textura: líquida		
5							
6							
7							
8					Olor: neutro		
9							
10							
11							
12					Color: rojo		
13							
14							

Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: Propia de los autores


Tabla 31. Bitácora puré de camote

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan			N° Bitácora:	17	
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		puré de camote					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	camote	100	g	ebullición/10min/100°C	Sabor: salada	al momento de salpimentar se agrego demasiada sal y la elaboracion salio salada .	
2	sal	40	g				
3	pimienta	5	g				
4	crema de leche	25	g				
5					Textura: blanda		
6							
7							
8							
9							
10					Olor: neutro		
11							
12							
13							
14					Color: tomate		

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores


Tabla 32. Bitácora ensalada fresca

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan				N° Bitácora:	18
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022
Nombre de la elaboración:		ensalada fresca					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	tomate Cherry	100	g	N/A	Sabor: dulce, salado	a los espargos se le dio un tiempo no adecuado en donde se pasaron la coccion	
2	espárragos	50	g				
3	elotes	50	g				
4	sal	5	g				
5					Textura: blanda		
6							
7							
8					Olor: neutro		
9							
10							
11							
12					Color: amarillo, rojo, verde		
13							
14							

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores


Tabla 33. Bitácora rollo de pollo

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan			N° Bitácora:	19	
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		rollo de pollo					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	pechuga de pollo	250	g	ebullición/15 min/100°C	Sabor: salado	se le dio un tiempo adecuado adecuado al momento de cocinar en la olla lenta en donde obtuvimos la carne esta cocida	
2	sal	15	g				
3	pimienta	10	g				
4	aceite de oliva	200	g		Textura: blanda		
5	piña	40	g				
6	jamón	25	g				
7	queso cheda	25	g		Olor: neutro		
8							
9							
10							
11				Color: amarillo			
12							
13							
14							

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores


Tabla 34. Bitácora brusquetas de masa artesanal

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan				N° Bitácora:	20
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022
Nombre de la elaboración:		Brusquetas artesanal					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	sal	10	g	masado/20 min/ 26°C	Sabor: salado	al momento de mandar al horno le dimos un tiempo largo en donde los panes se pasaron de coccion deseada	
2	azúcar	25	g				
3	aceite	130	g				
4	levadura	15	g		Textura: crocante		
5	agua	270	g				
6	harina	540	g				
7	cebolla	5	g		Olor: neutro		
8	orégano	2	g				
9	ajo en polvo	2	g				
10				Color: café			
11							
12							
13							
14							

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores


Tabla 35. Bitácora tomates confitados

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan			N° Bitácora:	21	
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	25/2/2022	
Nombre de la elaboración:		tomates confitados					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	tomates	500	g	horneado/10min/180°C	Sabor: dulce	se le agrego la cantidad adecuada de ajo y se le dio un tiempo un tiempo adecuado al momento del horneado.	
2	sal	40	g				
3	ajo	25	g				
4	orégano	15	g		Textura: crocante		
5	tomillo	15	g				
6	aceite	50	g		Olor: netro		
7	hojas de albahaca	20	g				
8				Color: rojo			
9							
10							
11							
12							
13							
14							

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores


Tabla 36. Bitácora timbal de suquinis

Bitácora Gastronómica								
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan				N° Bitácora:	22	
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		timbal de suquinis						
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía	
1	suquini amarillo	100	g	sofreír/5min/100°C	Sabor: Salado, unami	al momento de sofreír los ingredientes el aceite estaba muy fuerte la cual se quemó, el cual dio un olor y sabor distinto a la elaboración de igual manera se agregó más de lo normal la sal		
2	suquini verde	100	g					
3	tomate	90	g					
4	cebolla perla	40	g		Textura: blanda			
5	ajo	20	g					
6	orégano	8	g		Olor: neutro			
7	sal	15	g					
8	aceite	40	g					
9					Color: amarillo, verde			
10								
11								
12								
13								
14								

Fuente: Restaurante el Patrón


Elaboración: Propia de los autores

Tabla 37. Bitácora salsa roja

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan			N° Bitácora:	23	
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		salsa roja					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	fresa	150	g	N/A	Sabor: dulce	pesamos la cantidad adecuada para la elaboración y obtuvimos una salsa espesa	
2	mora	100	g				
3	Stevia	20	g				
4					Textura: líquida		
5							
6							
7							
8					Olor: neutro		
9							
10							
11					Color: rojo		
12							
13							
14							

Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: Propia de los autores


Tabla 38. Bitácora salsa de ciruela y vino tinto

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan				N° Bitácora:	24
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022
Nombre de la elaboración:		salsa ciruela y vino tinto					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	vino tinto	100	g	N/A	Sabor: agridulce	En este caso se tomo las cantidades exatas al momento de la elaboracion para poder tener un resultado mejor	
2	ciruela	50	g				
3	vinagre	20	g				
4	miel	30	g				
5					Textura: liquida		
6							
7							
8							
9							
10					Olor: neutro		
11							
12							
13					Color: morado, oscuro		
14							

Fuente: Restaurante el Patrón


Elaboración: Propia de los autores

Tabla 39. Bitácora puré de camote

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan			N° Bitácora:	25	
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		puré de camote					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	camote	100	g	ebullición/10min/100°C	Sabor: salado	se le agrego la cantidad adecuada y salio en perfecto estado	
2	sal	10	g				
3	pimienta	5	g				
4	crema de leche	25	g		Textura: blanda		
5					Olor: neutro		
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14					Color: tomate		


Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: Propia de los autores

Tabla 40. Bitácora pudín de chía y taxo

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan			N° Bitácora:	26	
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		pudin de chía y taxo					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	pulpa de Taxo	100	g	N/A	Sabor: dulce	en este caso no se agrego ningún ingrediente para poder dar volumen a la mezcla la cual se daño la mezcla	
2	chía	30	g				
3	hojas de Stevia	30	g				
4	frutos	50	g				
5	leche descremada	150	g		Textura: blanda		
6	gelatina sin sabor	2	g				
7							
8							
9					Olor: neutro		
10							
11							
12							
13					Color: amarillo		
14							


Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: Propia de los autores

Tabla 41. Bitácora ensalada fresca

Bitácora Gastronómica									
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan			N° Bitácora:	27			
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	4/3/2022			
Nombre de la elaboración:		ensalada fresca							
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía		
1	tomate Cherry	100	g	N/A	Sabor: dulce, salado	A los espárragos se le dio un tiempo no adecuado en donde se pasaron de la cocción			
2	espárragos	50	g						
3	elotes	50	g						
4	sal	5	g						
5									
6					Textura: blanda				
7									
8									
9									
10					Olor: neutro				
11									
12									
13					Color: amarillo, rojo, verde				
14									

Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: Propia de los autores


Tabla 42. Tomates confitados

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan			N° Bitácora:	28	
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	16/2/2022	
Nombre de la elaboración:		tomates confitados					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	tomates	500	g	horneado/10min/180°C	Sabor: dulce	al momento de la maceracion agregamos el ajo mas de la cantidad, al momento de hornear se paso la coccion.	
2	sal	40	g				
3	ajo	40	g				
4	orégano	15	g		Textura: crocante		
5	tomillo	15	g				
6	aceite	50	g				
7	hojas de albahaca	20	g				
8	0			Olor: netro			
9							
10							
11							
12				Color: rojo			
13							
14							

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores


Tabla 43. Bitácora ensalada fresca

Bitácora Gastronómica								
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan				N° Bitácora:	29	
Tutor:		Danny Quinde				Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		ensalada fresca						
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía	
1	tomate Cherry	100	g	N/A	Sabor: dulce, salado	a los espárragos se le dio un tiempo no adecuado en donde se pasaron la cocción		
2	espárragos	50	g					
3	elotes	50	g					
4	sal	5	g					
5					Textura: blanda			
6								
7								
8					Olor: neutro			
9								
10								
11					Color: amarillo, rojo, verde			
12								
13								
14								

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 44. Salsa de ciruela y vino tinto

Bitácora Gastronómica							
Realizado por:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan			N° Bitácora:	30	
Tutor:		Danny Quinde			Fecha:	4/3/2022	
Nombre de la elaboración:		salsa ciruela y vino tinto					
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Técnica / tiempo / temperatura	Características	Observaciones	Fotografía
1	vino tinto	100	g	N/A	Sabor: agridulce	se le agrego mucha miel y la salsa salió mas dulce de lo normal	
2	ciruela	50	g				
3	vinagre	20	g				
4	miel	60	g				
5							
6					Textura: liquida		
7							
8							
9							
10					Olor: neutro		
11							
12							
13					Color: morado, oscuro		
14							

Fuente: Restaurante El Patrón
Elaboración: Propia de los autores

5.1.2 Fichas estandarizadas

Son documentos en donde constan el proceso a seguir para una elaboración, en ella se puede recopilar información de manera útil para la estandarización de un menú y contiene información acerca de los proveedores, cantidad, precio, producto, el/los procesos y costos del mismo así lo afirma la autora Molina López (2015). Además, es aquel que está compuesto por una base de datos, hoja de ruta y gramajes y costos relacionados al mismo.

5.1.2.1 Base de datos

Se los define como una serie que están organizados y recolectados para un fin determinado, estas se organizan para contener información acerca de los alimentos, platos, valoraciones e información de ingestas recomendadas según lo afirma el autor Durán (2018). Además afirma que estos son necesarios para conocer acerca del proveedor, precios de ingredientes a utilizar en las preparaciones y ayudar a la ficha de costos, en ella se encuentran detallados grupos de alimentos, ingredientes, presentación de compra, peso bruto, la unidad de medida ya sea en litros o kilos, cantidad neta, peso por desperdicio, porcentaje de rendimiento, factor de corrección, lo que ayudará al llenado de la ficha técnica.

Dentro del mismo contexto, Durán (2018), indica que una base de datos se constituye por:

- **Grupo:** Hace referencia al género del elemento de estudio
- **Ingrediente final:** Hace referencia al producto a utilizar en la ficha técnica estandarizada.
- **Presentación de compra:** Hace referencia a la forma de presentación original en donde se adquirió el producto de donde se espera tener el ingrediente final.
- **Proveedor:** Es aquel que provee el producto en su presentación de compra, misma que debe estar representado por facturas, notas de compra.
- **Costo por kilo de compra:** Es el costo por kilo pagado al comprador.

- **Peso equivalente:** Refiere al peso del producto (neto) o la cantidad estandarizada de 1 kg.
- **Unidad de medida:** Es aquella que está representada por unidad de medida en litros o kilos.
- **Cantidad neta:** Hace referencia al peso en kilos del producto final esperado.
- **Peso desperdicio:** Hace referencia al peso en kilos de desperdicio, es decir, es el producto que acabará desechado.
- **Peso subproducto:** Hace referencia al peso en kilos de productos que se obtiene del procesamiento que pueden ir al inventario más no pertenecen al ingrediente final.
- **Rendimiento %:** Representa el porcentaje al ingrediente final en relación a la presentación de compra.
- **Factor de corrección:** Corresponde al factor matemático para el análisis del rendimiento de la ficha.
- **Costo kilo ingrediente final:** Hace referencia al costo del ingrediente final por kilo, en relación a la presentación de compra.
- **Observaciones:** Son las sugerencias, comentarios en relación a las variaciones del producto.

Tabla 45. Base de datos

GRUPO	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
Carnes																
	solomillo de cerdo	solomillo entero	mercado	3	3,2	1	0,3	1,9	1	0,31	0,09	0,59	31,3	3,20	3,90	
	pechuga de pollo	lechuga de pollo sucio	mercado	3	3,2	1	0,3	1,9	1	0,31	0,09	0,59	31,3	3,20	3,90	
Lácteos																
	Leche líquida	Funda Nutri	Coral	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
	queso ricotta	funda	supermaxi	3,9	1,29	1,29	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,90	
	queso crema	funda	nutri	5	0,2	1	0	-0,8	1	5,00	0,00	-4,00	500	0,20	5,00	
	huevos	cubeta	tienda	2	0,6	0,25	0,02	0,33	1	0,42	0,03	0,55	41,7	2,40	2,16	
	jamon	funda	coral	9,41	0,085	0,25	0,02	-0,185	1	2,94	0,24	-2,18	294	0,34	10,16	
	leche descremada	funda	nutri	0,95	1	0,25	0,02	0,73	1	0,25	0,02	0,73	25	4,00	1,03	
	crema de leche	funda	nutri	3,52	1	0,25	0,02	0,73	1	0,25	0,02	0,73	25	4,00	3,80	
	queso cheda	funda	tienda	6,91	1	0,25	0,02	0,73	1	0,25	0,02	0,73	25	4,00	7,46	
Frutas																
	Durazno	Durazno entero	Coral	1,5	2,3	1,7	0,6	0	1	0,74	0,26	0,00	73,9	1,35	2,03	
	Zumo de limón	Limón sutil entero al granel	Feria libre	1,85	0,135	0,03	0,105	0	1	0,22	0,78	0,00	22,2	4,50	8,33	
	naranja	funda	mercado	1	1	0,3	0,3	0,4	1	0,30	0,30	0,40	30	3,33	2,00	
	tomate de arbol	funda	mercado	1	1	0,5	0,3	0,2	1	0,50	0,30	0,20	50	2,00	1,60	
	reina	funda	mercado	1	0,5	0,5	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
	aguacate	funda	mercado	2,23	0,224	0,159	0,064	0,001	1	0,71	0,29	0,00	71	1,41	3,13	
	mora	funda	mercado	1	0,45	0,4	0,05	0	1	0,89	0,11	0,00	88,9	1,13	1,13	
	Cáscara de guineo	Guineo	Feria libre	1,08	3,7	1,3	0	2,4	1	0,35	0,00	0,65	35,1	2,85	1,08	
	piña	unidad	Feria libre	0,91	0,454	1,3	0	-0,846	1	2,86	0,00	-1,86	286	0,35	0,91	
	taxo	Funda	Feria libre	1	0,5	1,3	0	-0,8	1	2,60	0,00	-1,60	260	0,38	1,00	
	fresa	funda	Feria libre	2,2	0,45	1,3	0	-0,85	1	2,89	0,00	-1,89	289	0,35	2,20	
	ciruela	funda	Feria libre	1	0,5	1,3	0	-0,8	1	2,60	0,00	-1,60	260	0,38	1,00	
	uvilla	funda	Feria libre	3,75	0,25	1,3	0	-1,05	1	5,20	0,00	-4,20	520	0,19	3,75	
	mora	funda	Feria libre	2,2	0,45	1,3	0	-0,85	1	2,89	0,00	-1,89	289	0,35	2,20	

GRUPO	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
Hortalizas																
	Ajo pelado	Ajo entero	Coral	2,5	1	0,7	0,3	0	1	0,70	0,30	0,00	70	1,43	3,57	
	romanesco	funda	supermaxi	3,75	2,5	1,5	0	1	1	0,60	0,00	0,40	60	1,67	3,75	
	remolacha	funda	mercado	1	0,1	0,05	0,01	0,04	1	0,50	0,10	0,40	50	2,00	1,20	
	alverja	funda	mercado	1,1	0,454	0,454	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,10	
	oregano	funda	tienda	33,33	0,03	0,03	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	33,33	
	menta	funda	mercado	6,5	0,5	0,5	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	6,50	
	cebulette	funda	supermaxi	2,85	1,5	1,5	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,85	
	papa	funda	mercado	2	0,908	0,608	0,3	0	1	0,67	0,33	0,00	67	1,49	2,99	
	jengibre	funda	mercado	25	0,5	0,5	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	25,00	
	frejol	funda	mercado	3,59	0,454	0,454	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,59	
	achogchas	funda	mercado	10	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	10,00	
	pimiento verde	funda	mercado	1,1	1	0,41	0,11	0,48	1	0,41	0,11	0,48	41	2,44	1,40	
	pimiento rojo	funda	mercado	1,1	0,229	0,165	0,064	0	1	0,72	0,28	0,00	72,1	1,39	1,53	
	pimiento amarillo	funda	mercado	1,1	0,34	0,296	0,044	0	1	0,87	0,13	0,00	87,1	1,15	1,26	
	rucúla	funda	supermaxi	3,5	1,42	1,42	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,50	
	flores de limon	funda	mercado	14	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	14,00	
	calabaza	entero	supermaxi	1,5	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,50	
	perejil	atado	mercado	2,3	0,5	0,3	0	0,2	1	0,60	0,00	0,40	60	1,67	2,30	
	apio	atado	mercado	1	0,5	0,5	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
	acelga	atado	mercado	1	0,25	0,25	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
	pepino	funda	mercado	2	0,5	0,2	0	0,3	1	0,40	0,00	0,60	40	2,50	2,00	
	stevia	funda	supermaxi	3	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,00	
	atado de hiervas aromaticas	atado	mercado	1	0,5	0,5	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
	berenjena	unidad	supermaxi	1,38	0,75	0,68	0,05	0,02	1	0,91	0,07	0,03	90,7	1,10	1,48	
	kale	funda	supermaxi	4,85	1,85	1,85	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	4,85	
	coliflor	funda	mercado	1,25	0,75	0,75	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,25	
	zanahoria	funda	mercado	1,1	0,492	0,394	0,098	0	1	0,80	0,20	0,00	80,1	1,25	1,37	
	Cebolla perla	Al granel	Feria libre	1	1	0,7	0,3	0	1	0,70	0,30	0,00	70	1,43	1,43	
	tomate chery	funda	Feria libre	1,25	0,75	0,7	0,3	-0,25	1	0,93	0,40	-0,33	93,3	1,07	1,79	
	esparragos	funda	Feria libre	2	1	0,7	0,3	0	1	0,70	0,30	0,00	70	1,43	2,86	!
	suquini amarillo y verde	funda	Feria libre	1,5	1	0,7	0,3	0	1	0,70	0,30	0,00	70	1,43	2,14	
	tomate riñon	funda	Feria libre	1,23	0,89	0,7	0,3	-0,11	1	0,79	0,34	-0,12	78,7	1,27	1,76	
	tomillo	funda	Feria libre	4,85	0,1	0,7	0,3	-0,9	1	7,00	3,00	-9,00	700	0,14	6,93	
	camote	funda	Feria libre	1,5	1	0,7	0,3	0	1	0,70	0,30	0,00	70	1,43	1,1 2,14	
	albahaca	funda	coral	2,5	0,93	0,7	0,3	-0,07	1	0,75	0,32	-0,08	75,3	1,33	3,57	

GRUPO	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
Abarrotes																
	salsa de soya	botella	supermaxi	2,15	1,25	1,25	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,15	
	sal	funda	tienda	0,65	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	0,65	
	pimienta	funda	tienda	15	2,25	2,25	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	15,00	
	lenteja beluga	funda	supermaxi	3,4	1,95	1,95	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,40	
	vinagre	botella	tienda	1,5	1,1	1,1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,50	
	harina de avena	funda	tienda	12	0,454	0,454	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	12,00	
	canela en polvo	funda	tienda	2,2	0,02	0,02	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,20	
	harina de trigo	funda	tienda	0,95	0,454	0,454	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	0,95	
	extracto de vainilla	botella	tienda	9,16	12	0,002	0	0	1	0,00	0,00	0,00	0,02	6000,00	54960,00	
	amaranto	funda	supermaxi	8	2,6	2,6	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	8,00	
	Azúcar	Funda	Coral	1	2	2	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
	Aceite de oliva	Botella de 150 ml	Snob / La Favorita	16,87	0,15	0,15	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	16,87	
	levadura	funda	Snob / La Favorita	7,2	0,5	0,15	0	0,35	1	0,30	0,00	0,70	30	3,33	7,20	
	oregano	funda	Snob / La Favorita	15,62	0,1	0,15	0	-0,05	1	1,50	0,00	-0,50	150	0,67	15,62	
	ajo en polvo	funda	Snob / La Favorita	20	0,25	0,15	0	0,1	1	0,60	0,00	0,40	60	1,67	20,00	
	elotes	botella	Snob / La Favorita	5,06	0,5	0,15	0	0,35	1	0,30	0,00	0,70	30	3,33	5,06	
	chia	funda	Snob / La Favorita	14,5	0,2	0,15	0	0,05	1	0,75	0,00	0,25	75	1,33	14,50	
	frutos secos	funda	Snob / La Favorita	16	0,1	0,15	0	-0,05	1	1,50	0,00	-0,50	150	0,67	16,00	
	gelatina sin sabor	funda	Snob / La Favorita	23,75	0,1	0,15	0	-0,05	1	1,50	0,00	-0,50	150	0,67	23,75	
	vino tinto	carton	coral	5,5	1	0,15	0	0,85	1	0,15	0,00	0,85	15	6,67	5,50	
	miel	botella	coral	10	1	0,15	0	0,85	1	0,15	0,00	0,85	15	6,67	10,00	
Sub Recetas																
	Fondo claro	Fondo	Elaboración propia	3,43	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,43	


5.1.2.2 Hoja de ruta

Montalvo (2017), lo define como un documento de comunicación y organización de suma importancia en toda cocina, puesto que brinda indicaciones de todos los pasos que se deben seguir para terminar las recetas en el menor tiempo posible. Esta hoja esta compuesto por: tipo de plato, imagen del menú, ingredientes con sus cantidades respesivas, unidad de medida, nombre y las técnicas de corte empleadas como tambien técnicas, métodos, tiempos de cocción, temperaturas y utensilios a utilizar en la elaboración del menú, indicando la forma de preparación y sugerencias para la terminación de la receta. Esta hoja proporciona datos que permiten agilizar la elaboración de una manera más facil y rápida puesto que provee los pasos que se debe seguir para su desarrollo.

Es por ello que la hoja de ruta refleja lo siguiente:

- **Nombre:** Representa el nombre de la elaboración.
- **Tipo de plato:** Puede constar de snacks, bocadito, entrada, plato fuerte, guarnición y bebida.
- **Ingredientes, gramajes:** Ingredientes a utilizar conjuntamente con sus gramajes.
- **Ingredientes, técnicas, tiempo, temperatura:** Consta de los ingredientes con las técnicas que se va a utilizar, tiempo de cocción y temperatura al cual será sometido el alimento.
- **Mise en place:** Cantidad a utilizar en la receta, la unidad de medida y el nombre del ingrediente.
- **Técnicas de corte:** Corresponden a los diferentes tipos de corte a emplear en cada uno de los ingredientes.
- **Preparación:** Se da a conocer cada uno de los pasos en la elaboración del menú.
- **Observaciones:** Si existe algún cambio o exista algo por detallar.

Tabla 46. Ejemplo de hoja de ruta

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA:			
Tipo de Plato:			
Foto	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
0	N/A	0	N/A
0		0	
0		0	
0		0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
PREPARACIÓN:			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: Propia de los autores

5.1.2.3 Hoja de gramajes y costos

Representa un control iniciando por el peso en la compra de la materia prima hasta el momento de la venta al público de la misma, así lo da a conocer el autor Chalco (2017), es por ello que de la hoja de ruta se traslada la cantidad, unidad de medida, ingredientes y de la base de datos se toma el costo del kilo, el factor de corrección y el proveedor para luego colocar el tamaño de la porción y finalmente se obtiene el costo por plato, costo total de la receta y el P.V.P. Esta hoja de gramajes y costos contiene lo siguiente:

- **Nombre:** Representa el nombre de la elaboración.
- **Tipo de plato:** Puede constar de snacks, bocadito, entrada, plato fuerte, guarnición y bebida.
- **Ingredientes, gramajes:** Ingredientes a utilizar conjuntamente con sus gramajes.
- **Costo kilo:** Se coloca el costo kilo obtenido de la base de datos.
- **Costo receta:** Se aplica una regla de tres, con la cantidad a utilizar el costo de kilo y el kilo.
- **Presentación:** En ello se coloca de la base de datos la presentación final.
- **Gramaje bruto:** Cantidad a comprar para luego multiplicarle la cantidad y el factor de corrección.
- **Factor de corrección:** Colocar de la base de datos el valor correspondiente.

Tabla 47. Ejemplo de hoja de gramajes y costos

 	
Costos:	

Chef:			
Tipo de Plato:		Tamaño porción	
Costo por		Raciones:	

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
Peso Total receta						Costo de receta		

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

Fuente: Restaurante el Patrón
 Elaboración: Propia de los autores

Tabla 48. Ficha trilogía de cremas

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: trilogía de cremas			
Tipo de Plato:		entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	500	g	crema de cebolla
	150	g	crema de zanahoria
	60	g	crema de remolacha
	3	g	crocante de amaranto, cibulette
	2	g	brotes de alfalfa
	4	g	
	3	g	
	15	g	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
crema de cebolla	N/A	crema de zanahoria	N/A
crema de remolacha	N/A	crocante de amaranto,	N/A
brotes de alfalfa	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
crema de cebolla/sofrito, procesar, 1 min, 50°C, temperatura ambiente			
crema de zanahoria /sofreír, procesar, 2 minutos, 50°C			
crema de remolacha/ sofreír, procesar, 1 minutos, 50°C			
Equipos y Utensilios:			
3 Bowls, 1 tabla, 3 cacerola, cuchillo, colador, licuadora, cuchara			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. picar los vegetales para las distintas salsa 2. realizar sofritos para la primera crema de cebolla y de igual manera para las demás cremas 3. procesar las cremas de los distintos vegetales 4. colar las distintas cremas 5. montar las cremas en los shock de forma de escalinatas 6. 7. 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 49. Ficha costos trilogía de cremas

 	
Costos:	trilogía de cremas

Chef:	Wilson Buestan y Andrea Muñoz		
Tipo de Plato:	entrada	Tamaño porción	300
Costo por	0,88	Raciones:	2




Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	500	gr	crema de cebolla	2,15	1,08	tarrina	500	1,00
2	150	gr	crema de zanahoria	3,05	0,46	tarrina	150	1
3	60	gr	crema de remolacha	3,75	0,23	tarrina	0	0
4	3	gr	crocante de amaranto, cibulette	0,35	0,00	funda	3	1
5	2	gr	brotos de alfalfa	1,82	0,00	caja	2	1
6	4	gr	0		0,00		5	1,37
7	3	gr	0	0,00	0,00		3	1
8	15	gr	0	0,00	0,00		15	1
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1
	737		Peso Total receta		1,76	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	2,64
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 50. Ficha salsa de tomate de árbol y hiervas aromáticas

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: salsa tomate de árbol y hiervas arom			
Tipo de Plato:		postre	
	INGREDIENTES:		
	Canto	Und.	Nombre
	40	g	tomate de árbol
	35	g	hiervas aromáticas
	5	ml	infusión de Stevia
	2	g	canela en polvo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
tomate de árbol	N/A	hiervas aromáticas	N/A
infusión de Stevia	N/A	canela en polvo	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
tomate de árbol/sancochar, 2 min, fuego directo			
hiervas aromáticas/infusionar, 5 minutos, 90°C			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, tabla, cacerola, cuchillo, licuadora, cuchara			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. sancochar los tomates a fuego directo 2. pelar los tomates 3. obtener la pelpa 4. realizar infusión de hiervas aromáticas 5. hacer una reducción con Stevia y un toque de sal 6. obtener la consistencia deseada 7. 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 51. Ficha costos de salsa de tomate de árbol y hierbas aromáticas

 	
Costos:	salsa tomate de árbol y hierbas aromáticas




Chef:	Wilson Buestan y Andrea Muñoz		
Tipo de Plato:	postre	Tamaño porción	100
Costo por	0,10	Raciones:	1

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	40	g	tomate de árbol	1,00	0,04	funda	240	6,00
2	35	g	hierbas aromáticas	1,00	0,04	atado	35	1
3	5	ml	infusión de Stevia	1,00	0,01	funda	0	0
4	2	g	canela en polvo	2,15	0,00	funda	2	1
5	0	0	0	1,82	0,00		0	1
6	0	0	0	2,05	0,00		0	1,37
7	0	0	0	0,00	0,00		0	1
8	0	0	0	0,00	0,00		0	1
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1
82 Peso Total receta				0,08	Costo de receta			

P.V.P (Precio de venta al Público):	0,31
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón
 Elaboración: Propia de los autores

Tabla 52. Ficha de guarnición de aguacate y ensalada

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: guarnición de aguacate y ensalada			
Tipo de Plato:		fuerte	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	80	g	aguacate
	100	g	lenteja
	10	g	kale
	10	g	rúcula
	3	ml	aceite aromatizado
	4	g	perejil
	8	g	pepino
	1	g	pimienta
	1	g	sal
	2	ml	vinagreta
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
aguacate	N/A	lenteja	N/A
kale	N/A	rúcula	N/A
aceite aromatizado	N/A	perejil	chifonade
pepino	media luna	pimienta	N/A
sal		vinagreta	N/A
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
lenteja/cocinar, 10 min, 90°C			
Equipos y Utensilios:			
3 Bowls, 1 tabla, 3 cacerola, cuchillo			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. formar una rosa de aguacate y rellenar de escabeche y perejil 2. cocinar la lenteja 3. cortar el pepino 4. mezclar todo los ingredientes 5. cubrir la ensalada con una vinagreta 6. 7. 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores.



Tabla 53. Ficha costos guarnición de aguacate y ensalada.

 								
Costos:		guarnición de aguacate y ensalada						
Chef:		Wilson Buestan y Andrea Muñoz						
Tipo de Plato:		fuerte	Tamaño porción		200			
Costo por		0,36	Raciones:		1			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	80	g	aguacate	2,23	0,18	funda	80	1,00
2	100	g	lenteja	1,00	0,10	funda	100	1
3	10	g	kale	1,85	0,02	funda	0	0
4	10	g	rúcula	2,10	0,02	funda	10	1
5	3	ml	aceite aromatizado	16,87	0,05	botella	3	1
6	4	g	perejil	0,50	0,00	atado	5	1,37
7	8	g	pepino	1,00	0,01	funda	8	1
8	1	g	pimienta	15,00	0,02	sobre	1	1
9	1	g	sal	0,36	0,00	funda	1	1
10	2	ml	vinagreta	1,00	0,00	botella	2	1
11	0	0	0	0,35	0,00		0	1
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1
		219	Peso Total receta		0,40	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):		1,08						

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 54. Ficha esponja de avena

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: esponja de avena			
Tipo de Plato:		postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	500	g	harina de avena
	150	g	huevo
	60	g	infusión de estevia
	3	g	mora
	2	g	
	4	g	
	3	g	
	15	g	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
harina de avena	N/A	huevo	N/A
infusión de estevia	N/A	mora	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
harina de avena, huevo, infusión Stevia y pulpa de mora/batir, 2 min, agregar en el sifón,			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, cacerola, sifón, microondas			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. mezclar la harina de avena, huevo, la infusión de Stevia y pulpa de mora 2. añadir al sifón y cerrar poner boca abajo el sifón y dejan en refrigeración 4. llenar la mezcla en los vaso 5. poner en el microondas 6. 7. 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 55. Ficha costos esponja de avena

 INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		www.sudamericano.edu.ec
Costos:	esponja de avena	

Chef:	Wilson Buestan y Andrea Muñoz		
Tipo de Plato:	postre	Tamaño porción	100
Costo por	0,59	Raciones:	7




Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	500	g	harina de avena	8,00	4,00	funda	500	1,00
2	150	g	huevo	2,00	0,30	cubeta	150	1
3	60	g	infusión de estevia	1,00	0,06	funda	0	0
4	3	g	mora	1,00	0,00	funda	3	1
5	2	g	0	1,82	0,00		2	1
6	4	g	0	2,05	0,01		4	1,00
7	3	g	0	0,00	0,00		3	1
8	15	g	0	0,00	0,00		15	1
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1
737		Peso Total receta			4,37	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	1,78
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 56. Ficha escabeche de achogcha, chiles y morrones

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: escabeche de achogcha, chiles y morrones			
Tipo de Plato:		fuerte	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	20	g	achogchas
	10	g	pimientos
	5	g	chiles
	1	g	sal
	2	gr	pimienta
	2	ml	aceite de oliva
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
achogchas	juliana	pimientos	juliana
chiles	juliana	sal	N/A
pimienta	N/A	aceite de oliva	N/A
0		0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
achogchas, pimientos y chiles/blanquear, tatemar, 3 min, 90°C			
Equipos y Utensilios:			
3 Bowls, 1 tabla, 3 cacerola, cuchillo			
PREPARACIÓN:			
1.limpiar las achogchas y blanquearlas 2.tatemar los pimientos y pelar 3. cortar los vegetales tiras 4. aderezar con la pimienta 5.agregar un poquito de aceite de oliva 6. 7.			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 57. Ficha costos escabeche de achogcha, chiles y morrones

 	
Costos:	escabeche de achogcha, chiles y morrones




Chef:	Wilson Buestan y Andrea Muñoz		
Tipo de Plato:	fuerte	Tamaño porción	300
Costo por	0,26	Raciones:	1

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	20	g	achogchas	10,00	0,20	funda	20	1,00
2	10	g	pimientos	1,00	0,01	funda	10	1
3	5	g	chiles	3,00	0,02	funda	0	0
4	1	g	sal	0,36	0,00	funda	1	1
5	2	gr	pimienta	1,82	0,00	sobre	2	1
6	2	ml	aceite de oliva	16,87	0,03	botella	3	1,37
7	0	0	0	0,00	0,00		0	1
8	0	0	0	0,00	0,00		0	1
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1
40		Peso Total receta			0,26	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	0,79
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón
 Elaboración: Propia de los autores

Tabla 58. Ficha portobellos babys grillados y rellenos

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: portobellos babys grillados y relleno			
Tipo de Plato:		aperitivo	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	500	g	portobellos babys
	60	g	cebolla perla
	60	g	pimiento
	10	g	salsa de soya
	4	g	aceite aromatizado
	60	g	romanesco
	3	g	sal
	2	g	pimienta
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
portobellos babys	N/A	cebolla perla	brunoise
pimiento	brunoise	salsa de soya	N/A
aceite aromatizado	N/A	romanesco	cubos
sal	N/A	pimienta	N/A
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
portobello babys/grillar, 2 min, 4 °C			
cebolla, pimientos/sofreír, 5 minutos, 65°C			
romanesco/ blanqueado, 3 minutos, 90°C			
Equipos y Utensilios:			
3 Bowls, 1 tabla, 3 cacerola, cuchillo			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaborar un aceite de albahaca 2. Mezclar los portobellos en el aceite de albahaca , sal y pimienta 3. Grillar los portobellos 4. picar la cebolla, los pimientos y los tallitos de los portobellos 5. Sofreír los vegetales conjuntamente con el tallito del portobello 6. Agregar condimentos, salsa de soya y queso ricotta desmenuzado 7. Poner el sofrito en el centro de los portobellos 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 59. Ficha costos portobellos babys grillados y rellenos de vegetales

 	
Costos:	portobellos babys grillados y rellenos de vegetales

Chef:	Wilson Buestan y Andrea Muñoz		
Tipo de Plato:	aperitivo	Tamaño porción	300
Costo por	1,26	Raciones:	2

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	500	g	portobellos babys	5,00	2,50	funda	500	1,00
2	60	g	cebolla perla	1,00	0,06	funda	60	1
3	60	g	pimiento	1,00	0,06	funda	0	0
4	10	g	salsa de soya	2,15	0,02	botella	10	1
5	4	g	aceite aromatizado	15,00	0,06	botella	4	1
6	60	g	romanesco	3,40	0,20	funda	82	1,37
7	3	g	sal	0,36	0,00	funda	3	1
8	2	g	pimienta	15,00	0,03	funda	2	1
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1
		699	Peso Total receta	2,94		Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	3,78
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 60. Ficha vinagreta

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: vinagreta			
Tipo de Plato:		fuerte	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	20	ml	limón
	25	ml	aceite
	1	g	sal
	2	ml	vinagre
	1	g	pimienta
	MISE EN PLACE:		
Técnicas de Corte:			
limón	N/A	aceite	N/A
sal	N/A	vinagre	N/A
pimienta	N/A	0	
0	N/A	0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, tabla, cuchillo			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. sacar el zumo de limón 2. agregar aceite y sal 3. añadir vinagre 4. mezclar todo los ingredientes 5. 6. 7. 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: Propia de los autores

Tabla 61. Ficha costos vinagreta

 	
Costos:	vinagreta

Chef:	Wilson Buestan y Andrea Muñoz		
Tipo de Plato:	fuerte	Tamaño porción	200
Costo por	0,24	Raciones:	2



Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	20	ml	limón	1,85	0,04	funda	20	1,00
2	25	ml	aceite	16,87	0,42	botella	25	1
3	1	g	sal	0,36	0,00	funda	0	0
4	2	ml	vinagre	4,50	0,01	botella	2	1
5	1	g	pimienta	15,00	0,02	sobre	1	1
6	0	0	0	2,05	0,00		0	1,37
7	0	0	0	0,00	0,00		0	1
8	0	0	0	0,00	0,00		0	1
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1
49				Peso Total receta		0,48	Costo de receta	

P.V.P (Precio de venta al Público):	0,72
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 62. Ficha esponjita en hierbas aromáticas

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: esponjita en hiervas aromáticas			
Tipo de Plato:		postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	100	g	esponja de avena
	5	g	salsa de tomate y hierbas
	3	g	crocante de la piel de reina
	20	g	biscoflan
	2	g	Tierra falsa de galleta y limon
	1	g	Flores de limon y mora
	30	g	helado frejol
	1	g	semillas de sesamo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
esponja de avena	N/A	salsa de tomate y hierbas	N/A
crocante de la piel de reina	N/A	biscoflan	N/A
Tierra falsa de galleta y limon	N/A	Flores de limon y mora	N/A
helado frejol	N/A	semillas de sesamo	N/A
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
helado de frejol/congelacion/12 horas, -4°C			
salsa de tomate y hiervas aromáticas/ reducción/30 min, 50°C			
Equipos y Utensilios:			
3 Bowls, 1 tabla, 3 cacerola, cuchillo			
PREPARACIÓN:			
1. elaborar una esponja de avena 2. realizar una salsa de tomate y hiervas aromáticas por reducción 3. crear un helado de frejol 4. sacar crocante de reina 5. decorar con tierra falsa y flores de limon y mora 6. 7.			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 63. Ficha costos esponjita en hierbas aromáticas

 	
Costos:	esponjita en hiervas aromaticas

Chef:	Wilson Buestan y Andrea Muñoz		
Tipo de Plato:	postre	Tamaño porción	200
Costo por	1,66	Raciones:	1



Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	g	esponja de avena	12,00	1,20	funda	100	1,00
2	5	g	salsa de tomate y hierbas aromaticas	1,00	0,01	funda	5	1
3	3	g	crocante de la piel de reina	1,00	0,00	funda	0	0
4	20	g	biscoflan	4,70	0,09	funda	20	1
5	2	g	Tierra falsa de galleta y limon	1,82	0,00	funda	2	1
6	1	g	Flores de limon y mora	1,00	0,00	atado	1	1,37
7	30	g	helado frejol	1,25	0,04	sacos	30	1
8	1	g	semillas de sesamo	2,45	0,00		1	1
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1
		162	Peso Total receta		1,35	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	4,99
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 64. Ficha crema de cebolla

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: crema de cebolla			
Tipo de Plato:		entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	250	g	cebolla
	20	g	coliflor
	30	g	frejol
	2	g	sal
	1	g	pimienta
	18	ml	agua
	5	g	amaranto
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
cebolla	juliana	coliflor	N/A
frejol	N/A	sal	N/A
pimienta	N/A	agua	N/A
amaranto	N/A	0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
cebolla, coliflor, frejol/sofreír y procesar, 5 min, 50°C			
Equipos y Utensilios:			
3 Bowls, 1 tabla, 3 cacerola, cuchillo, licuadora			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. limpiar las cebollas y el resto de vegetales 2. picar la cebolla 3. sofreír los vegetales a fuego bajo 4. agregar sabores 5. añadir el agua y se deja que se cocine 6. procesar 7. servir con los crocantes de amaranto 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 65. Ficha costos crema de cebolla

 	
Costos:	crema de cebolla

Chef:	Wilson Buestan y Andrea Muñoz		
Tipo de Plato:	entrada	Tamaño porción	200
Costo por	0,84	Raciones:	2



Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	250	g	cebolla	5,18	1,29	funda	250	1,00
2	20	g	coliflor	1,00	0,02	funda	20	1
3	30	g	frejol	0,00	0,00	funda	30	1
4	2	g	sal	4,70	0,01	funda	2	1
5	1	g	pimienta	1,82	0,00	sobre	1	1
6	18	ml	agua	2,05	0,04		18	1,00
7	5	g	amaranto	0,00	0,00	sobre	5	1
8	0	0	0	0,00	0,00		0	1
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1
326		Peso Total receta			1,36	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	2,51
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 66. Ficha solomillo cerdo en salsa de naranja

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: solomillo cerdo en salsa de naranja			
Tipo de Plato:		fuerte	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	800	g	carne de cerdo
	150	gr	pepa sambo
	200	ml	zumo de naranja
	2	Und.	aguacates
	50	Und.	achogchas
	20	g	morrones
	8	g	lechuga
	5	g	rúcula
	100	g	lenteja beluga
	20	g	pepino
	10	g	perejil
	50	ml	limón
	2	g	brotos de cebolla
	2	g	flores de pensamiento, albahaca
	2	g	brotos de col morada
1	g	sal	
1	g	pimienta	
60	ml	aceite de oliva	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
carne de cerdo	fileteado	pepa sambo	N/A
zumo de naranja	N/A	aguacates	N/A
achogchas	juliana	morrones	juliana
lechuga	N/A	rúcula	N/A
lenteja beluga	N/A	pepino	medias linas
perejil	brunoise fino	limón	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
carne de cerdo/cocción al vacío, 1 hora, 50°C			
pepa de sambo/ tostar, moler, 5 minutos, 50°C			
lenteja beluga/cocinar, 10 minutos, 90°C			
Equipos y Utensilios:			
3 Bowls, 1 tabla, 3 cacerola, cuchillo			
PREPARACIÓN:			
1.cocinar la carne de cerdo al vacío, dorar las dos caras y cubrir con una capa de pepa de sambo,			
2. elaborar una salsa de berenjena			
3. realizar escabeche de achogcha, morrones y chiles			
4.elaborar la guarnición de aguacate y perejil picado			
5. cocinar la lenteja y la preparación de la ensalada			
6. realizar una vinagreta para la ensalada			
7. montar toda las preparaciones y decorar con brotes			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores




Tabla 67. Ficha costos solomillo cerdo en salsa de naranja

Nº		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1		800	g	carne de cerdo	6,00	4,80	solomillo entero	800	1,00
2		150	gr	pepa sambo	2,50	0,38	sambo entero	150	1
3		200	ml	zum de naranja	1,00	0,20	funda	200	1
4		2	Und	aguacates	3,00	0,01	funda	2	1
5		50	Und	pimiento	10,00	0,50	funda	50	1
6		20	g	morrones	7,00	0,14	funda	27	1,37
7		8	g	lechuga	1,75	0,01	repollo	8	1
8		5	g	rúcula	3,50	0,02	funda	5	1
9		100	g	lenteja beluga	3,40	0,34	funda	100	1
10		20	g	pepino	1,00	0,02	funda	20	1
11		10	g	perejil	11,00	0,11	atado	10	1
12		50	ml	limón	8,00	0,40	funda	50	1
		1365	Peso Total receta			6,52	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):		5,73							

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 68. Ficha crema de zanahoria

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: crema de zanahoria			
Tipo de Plato:		entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	200	g	zanahoria
	50	g	papa
	20	g	cebolla
	30	ml	agua
	1	g	ajo
	1	g	pimienta
	1	g	Jengibre
	5	ml	zumo de naranja
1		sal	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
zanahoria	redondeles	papa	cubos
cebolla	brunoise	agua	N/A
ajo	brunoise	pimienta	N/A
Jengibre	rallado	zumo de naranja	N/A
sal		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
zanahoria, papa, cebolla, ajo y jengibre/cocinar, procesar 20 min, 65 °C fondo de pollo/ reducción 2 horas, 90°C			
Equipos y Utensilios:			
3 Bowls, 1 tabla, 3 cacerola, cuchillo, licuadora			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. cortar los vegetales en cubos 2. sofreír los vegetales 3. incorporar fondo de pollo 4. agregar jengibre 5. añadir sabores y dejar que cocine 6. procesar, y por ultimo el zumo de naranja 7. 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 69. Ficha costos crema de zanahoria

 	
Costos:	crema de zanahoria

Chef:	Wilson Buestan y Andrea Muñoz		
Tipo de Plato:	entrada	Tamaño porción	400
Costo por	0,69	Raciones:	1

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	zanahoria	1,10	0,22	funda	200	1,00
2	50	g	papa	2,00	0,10	funda	50	1
3	20	g	cebolla	1,00	0,02	funda	0	0
4	30	ml	agua	4,70	0,14		30	1
5	1	g	ajo	2,50	0,00	funda	1	1
6	1	g	pimienta	15,00	0,02	funda	1	1,00
7	1	g	Jengibre	25,00	0,03	funda	1	1
8	5	ml	zumo de naranja	1,85	0,01	funda	5	1
9	1	0	sal	0,85	0,00		1	1
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1
	309		Peso Total receta		0,53	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	2,07
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 70. Ficha crema de remolacha

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</small> <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: crema de remolacha			
Tipo de Plato:		entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	200	g	remolacha
	50	g	alverja
	8	g	ajo
	2	g	sal
	1	g	pimienta
	1	g	orégano
	20	ml	agua
	5	g	menta
	5	ml	limón
3	g	cibulette	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
remolacha	redondeles	alverja	N/A
ajo	brunoise	sal	N/A
pimienta	N/A	orégano	N/A
agua	N/A	menta	N/A
limón	N/A	cibulette	N/A
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
remolacha, alverja, ajo/sofreir,3 min, 65°C			
Equipos y Utensilios:			
3 Bowls, 1 tabla, 3 cacerola, cuchillo, licuadora			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. pelar los vegetales 2. realizar un sofrito de los vegetales 3. agregar sabores 4. procesar junto con la menta 5. añadir gotas de limón y reservar 6. 7. 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 71. Ficha costos crema de remolacha

 	
Costos:	crema de remolacha

Chef:	Wilson Buestan y Andrea Muñoz		
Tipo de Plato:	entrada	Tamaño porción	500
Costo por	0,38	Raciones:	1

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	remolacha	1,00	0,20	funda	200	1,00
2	50	g	alverja	1,10	0,06	funda	50	1
3	8	g	ajo	2,50	0,02	funda	8	1
4	2	g	sal	0,85	0,00	funda	2	1
5	1	g	pimienta	15,00	0,02	funda	1	1
6	1	g	orégano	33,33	0,03	funda	1	1,00
7	20	ml	agua	0,00	0,00		20	1
8	5	g	menta	6,50	0,03	funda	5	1
9	5	ml	limón	1,85	0,01	funda	5	1
10	3	g	cibulette	2,85	0,01	funda	3	1
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1
	295	Peso Total receta			0,38	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	1,13
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 72. Ficha bizcoflan

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: bizcoflan			
Tipo de Plato:		postre	
Foto	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	360	g	huevos
	210	g	azúcar
	16	ml	extracto de vainilla
	110	g	harina
	400	ml	leche entera
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
huevos	N/A	azúcar	N/A
extracto de vainilla	N/A	harina	N/A
leche entera	N/A	0	N/A
0	N/A	0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
huevos, azúcar/ batir/ 1 minuto/18°C			
huevos, azúcar, leche y vainilla/mezclar/1 minuto/18°C			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, cacerola, cuchara, balanza ,horno			
PREPARACIÓN:			
<p>batir los huevos con el azúcar hasta conseguir una crema amarillenta esto es para el bizcocho</p> <p>añadir extracto de vainilla y luego la harina e integramos con movimientos envolventes y reservar</p> <p>agregar en un bowl los huevos, azúcar, leche y extracto de vainilla para la masa del flan</p> <p>mezclar todos los ingredientes, hasta conseguir una crema suave y ligera</p> <p>poner la masa del flan, y sobre ella agregar la masa del bizcocho</p> <p>hornear 180°C</p>			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 73. Ficha costos bizcoflan



www.sudamericano.edu.ec

Costos: bizcoflan

Chef:	Wilson Buestan y Andrea Muñoz		
Tipo de Plato:	postre	Tamaño porción	400
Costo por	0,79	Raciones:	2



Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	360	g	huevos	2,00	0,72	cubeta	360	1,00
2	210	g	azúcar	1,00	0,21	funda	210	1
3	16	ml	extracto de vainilla	9,16	0,15	botella	16	1
4	110	g	harina	0,95	0,10	funda	110	1
5	400	ml	leche entera	1,00	0,40	funda	400	1
6					0,00			
7					0,00			
8					0,00			
9								
10								
11								
12								
	1096	Peso Total receta			1,58	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público): 2,37

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 74. Ficha crocante de reina

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: crocante de reina			
Tipo de Plato:		postre	
Foto	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	100	g	reina
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
reina	N/A	0	N/A
0		0	
0		0	
0		0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
reina/procesar, horno/5 horas/60°C			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, cacerola, cuchara, balanza, horno, tabla, cuchillo			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. sacar la pulpa de reina 2. procesar la pulpa 3. agregar en una lata del horno la pulpa procesada y estirar hasta que quede una capa fina 4. cocinar por 5 horas 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 75. Ficha costos crocantes de reina

 	
Costos:	crocante de reina




Chef:	Wilson Buestan y Andrea Muñoz		
Tipo de Plato:	entrada	Tamaño porción	200
Costo por	0,05	Raciones:	2

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	g	reina	1,00	0,10	funda	100	1,00
2	0	0	0		0,00		0	1
3	0	0	0		0,00		0	1
4	0	0	0		0,00		0	1
5	0	0	0		0,00		0	1
6	0	0	0		0,00		0	1,00
7	0	0	0		0,00		0	1
8	0	0	0		0,00		0	1
9	0	0	0		0,00		0	1
10	0	0	0		0,00		0	1
11	0	0	0		0,00	sobre		1
12	0	0	0		0,00	funda	0	1
		100	Peso Total receta		0,10	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	0,15
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón
 Elaboración: Propia de los autores

Tabla 76. Ficha helado de fréjol

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: helado de fréjol			
Tipo de Plato:		postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	200	g	frejol negro
	40	g	merengue italiano
	4	g	ralladura de limón
	10	ml	zumo de limón
	50	ml	infusión de hierba luisa
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
frejol negro	N/A	merengue italiano	N/A
ralladura de limón	N/A	zumo de limón	N/A
infusión de hierba luisa		0	
0		0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
frejol/cocción/ 2 horas/93°C			
hierba luisa/infusión/5 minutos/93°C			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, cacerola, cuchara, balanza			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. cocinar el fréjol 2. colar el fréjol 3. procesar el fréjol con merengue italiano 4. agregar el zumo de limón, infusión de hierba luisa y la ralladura. 5 preparar el helado de paila, moviendo constantemente hasta obtener el helado 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 77. Ficha costos helado de fréjol

 	
Costos:	helado de fréjol

Chef:	Wilson Buestan y Andrea Muñoz		
Tipo de Plato:	entrada	Tamaño porción	300
Costo por	0,37	Raciones:	2




Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	frejol negro	3,00	0,60	botella	200	1,00
2	40	g	merengue italiano	2,00	0,08	funda	40	1
3	4	g	ralladura de limón	1,00	0,00		4	1
4	10	ml	zumo de limón	1,00	0,01		10	1
5	50	ml	infusión de hierba luisa	0,85	0,04		50	1
6	0	0	0		0,00		0	1,00
7	0	0	0		0,00		0	1
8	0	0	0		0,00		0	1
9	0	0	0		0,00		0	1
10	0	0	0		0,00		0	1
11	0	0	0		0,00	sobre		1
12	0	0	0		0,00	funda	0	1
		304	Peso Total receta		0,74	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	1,10
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 78. Ficha pulpa de calabaza con apio y acelga

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: pulpa de calabaza con apio y acelga			
Tipo de Plato:		bebida	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	100	g	calabaza
	20	g	apio
	20	g	acelga
	2	g	canela
	25	ml	infusión de menta
	5	ml	Stevia
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
calabaza	cubos	apio	N/A
acelga	N/A	canela	N/A
infusión de menta	N/A	Stevia	N/A
0	N/A	0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
calabaza/cocinar, 30 min, 60°C			
menta/infusión, 5 minutos, 90°C			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, tabla, cacerola, cuchillo			
PREPARACIÓN:			
1. sacar la pulpa de la calabaza 2. infusionar la menta procesar el apio y la acelga conjuntamente los demás ingredientes 4. mezclar los ingredientes 5. servirse 6. 7.			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores



Tabla 79. Ficha costos pulpa de calabaza con apio y acelga

 								
Costos:		pulpa de calabaza con apio y acelga						
Chef:		Wilson Buestan y Andrea Muñoz						
Tipo de Plato:		bebida	Tamaño porción		100			
Costo por		0,83	Raciones:		2			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	g	calabaza	3,50	0,35	funda	100	1,00
2	20	g	apio	14,00	0,28	funda	20	1
3	20	g	acelga	12,00	0,24	funda	20	1
4	2	g	canela	1,00	0,00	funda	2	1
5	25	ml	infusión de menta	22,00	0,55	atado	25	1
6	5	ml	Stevia	1,00	0,01	funda	7	1,37
7	0	0	0	0,00	0,00		0	1
8	0	0	0	0,00	0,00		0	1
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1
		172	Peso Total receta		1,43	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):		2,49						

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 80. Ficha salsa roja

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: salsa roja			
Tipo de Plato:			
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	150	g	fresa
	100	g	mora
	40	g	stevia
		gr	
		gr	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
fresa	N/A	mora	N/A
stevia	N/A	o	N/A
o	N/A	o	N/A
o	N/A	o	N/A
o	N/A	o	N/A
o	N/A	o	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
N/A			
Equipos y Utensilios:			
olla, tabla, cuchillo, cacerola, sartén, tabla de picar			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lavar los ingredientes 2. picar la fresa y la mora 3. en una cacerola agregar la fruta picada y el agua 4. dejamos cocinar por 15 min 5. agregamos el liquido de stevia 6. dejamos reducir 7. licuamos y colocamos 8. reservamos 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 81. Ficha costo salsa roja

 	
Costos:	salsa roja



Chef:	Andrea Muñoz Wilson Buestan		
Tipo de Plato:		Tamaño porción	30
Costo por	0,55	Raciones:	3

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	150	g	fresa	2,20	0,33	funda	150	1,00
2	100	g	mora	2,20	0,22	funda	100	1,00
3	40	g	stevia	3,00	0,12	funda	40	1,00
4	0	0	0	0,00	0,00		0	1,05
5	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
6	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
7	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
8	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1,18
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1,02
	290		Peso Total receta		0,67	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	1,65
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón
 Elaboración: Propia de los autores



Tabla 82. Ficha salsa de ciruela y vino tinto

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: salsa de ciruela y vino tinto			
Tipo de Plato:		salsa	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	100	g	vino tinto
	50	g	ciruela
	20	g	vinagre
	30	g	miel
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
vino tinto	N/A	ciruela	N/A
vinagre	N/A	miel	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
N/A			
Equipos y Utensilios:			
olla, tabla, cuchillo, cacerola, sartén, tabla de picar			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar las ciruelas y trocear 2. en una cacerola agregamos el vino dejamos 3 min en fuego 3. añadimos las ciruelas ya troceadas, el vinagre 4. por ultimo la miel 5. mezclamos bien y dejamos por 10 min mas en el fuego 6. licuar 7. tamizamos 8. reservamos 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores




Tabla 83. Ficha costos salsa de ciruela y vino tinto

 										
Costos:		salsa de ciruela y vino tinto								
Chef:		Andrea Muñoz Wilson Buestan								
Tipo de Plato:		salsa		Tamaño porción			30			
Costo por		1,00		Raciones:			3			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección		
1	100	g	vino tinto	5,50	0,55	funda	100	1,00		
2	50	g	ciruela	1,00	0,05	funda	50	1,00		
3	20	g	vinagre	1,50	0,03	funda	20	1,00		
4	30	g	miel	10,00	0,30	funda	32	1,05		
5	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00		
6	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00		
7	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00		
8	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00		
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00		
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00		
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00		
12	0	gr	0	0,00	0,00		0	1,00		
		200	Peso Total receta			0,93	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):		3,00								

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 84. Ficha rollo de pollo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: rollo de pollo			
Tipo de Plato:		fuerte	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	500	g	pechuga de pollo
	15	g	sal
	10	g	pimienta
	40	g	piña
	25	g	jamon
	25	g	queso cheda
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
pechuga de pollo	mariposa	sal	N/A
pimienta	N/A	piña	rondelle
jamon	N/A	queso cheda	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
olla, tabla, cuchillo, cacerola, sartén, tabla de picar			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. cortar en mariposa la pechuga de pollo 2. lavar 3. sal, pimentar 4. rellenar con los ingredientes mencionados 5. enrollar 6. agregar a la olla lenta, cocinar por 25 min 7. retirar 8. reservar 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 85. Ficha costos rollo de pollo

Fuente: Restaurante el Patrón

 	
Costos:	rollo de pollo



Chef:	Andrea Muñoz , Wilson Buestan		
Tipo de Plato:		Tamaño porción	40
Costo por	1,20	Raciones:	3

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	500	g	pechuga de pollo	3,00	1,50	funda	500	1,00
2	15	g	sal	0,65	0,01		15	1,00
3	10	g	pimienta	15,00	0,15		10	1,00
4	40	g	piña	0,91	0,04		42	1,05
5	25	g	jamon	9,41	0,24		25	1,00
6	25	g	queso cheda	6,91	0,17		25	1,00
7	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
8	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1,05
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
12	0	gr	0	0,00	0,00		0	1,11
615		Peso Total receta			2,10	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	3,60
--------------------------------------------	-------------

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 86. Ficha puré de camote

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: pure de camote			
Tipo de Plato:		guarnicion	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	100	g	camote
	10	g	sal
	5	g	pimienta
	25	g	crema de leche
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
camote	N/A	sal	N/A
pimienta	N/A	crema de leche	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0		0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
olla, tabla, cuchillo, cacerola, sarten, tabla de picar,licuar			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lavar los camotes 2. colocar en una olla con agua 3. una vez que este a punto de ebullicion agregar los camotes 4. dejar cocianr por 20 min 5. malar y pasar por un tamizador el pure 6. una vez obtenido el pure limpio agregamos crema de leche 7. mezclar bien <p>resevar</p>			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 87. Ficha costos puré de camote

 	
Costos:	pure de camote

Chef:	Andrea Muñoz , Wilson Buestan		
Tipo de Plato:	guarnicion	Tamaño porción	50
Costo por	0,16	Raciones:	3




Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	g	camote	2,50	0,25	funda	100	1,02
2	10	g	sal	0,65	0,01	funda	10	1,02
3	5	g	pimienta	15,00	0,08	funda	5	1,04
4	25	g	crema de leche	3,52	0,09	botella	25	3,33
5	0	0	0	1,00	0,00		0	1,00
6	0	0	0	3,65	0,00		0	1,00
7	0	0	0	2,50	0,00		0	1,00
8	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
	140	Peso Total receta			0,42	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	0,48
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores


Tabla 88. Ficha pudín de chía y taxo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: pudin de chía y taxo			
Tipo de Plato:		postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	100	ml	pulpa de taxo
	30	g	chía
	30	g	hojas de stevia
	50	g	frutos secos
	150	ml	leche descremada
	2	g	gelatina sin sabor
	50	g	crema de leche
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
pulpa de taxo	N/A	chía	N/A
hojas de stevia	N/A	frutos secos	N/A
leche descremada	N/A	gelatina sin sabor	N/A
crema de leche	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
N/A			
Equipos y Utensilios:			
olla, tabla, cuchillo, cacerola, sartén, tabla de picar			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. hidratar a la chía con la leche 2. saborizar con canela en polvo y la infusión de las hojas de Stevia 3. reservar 4. en un bolw sacar el zumo del taxo 5. llevar a fuego con la stevia, dejar reposar 6. dejamos enfriar 7. agregamos la crema de leche 8. una vez obtenido la mezcla agregamos al frasco de la chía 9. agregamos la gelatina sin sabor activada 10. llevamos a congelación 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores




Tabla 89. Ficha costos pudín de chía y taxo

 								
Costos:		pudin de chía y taxo						
Chef:		Andrea Muñoz, Wilson Buestan						
Tipo de Plato:		Tamaño porción					120	
Costo por		1,80		Raciones:		3		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	ml	pulpa de taxo	1,00	0,10	funda	100	1,00
2	30	g	chía	14,50	0,44	funda	30	1,00
3	30	g	hojas de stevia	3,00	0,09	funda	30	1,00
4	50	g	frutos secos	16,00	0,80	funda	53	1,05
5	150	ml	leche descremada	0,95	0,14	funda	150	1,00
6	2	g	gelatina sin sabor	23,75	0,05	funda	2	1,00
7	50	g	crema de leche	3,52	0,18	funda	50	1,00
8	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1,18
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1,02
		412	Peso Total receta		1,80	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):		1,85						

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 90. Ficha ensalada fresca

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: ensalada fresca			
Tipo de Plato:		fuerte	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	50	g	tomate Cherry
	50	g	espárragos
	30	g	elotes
	5	g	sal
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
tomate Cherry	N/A	espárragos	N/A
elotes	N/A	sal	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
N/A			
Equipos y Utensilios:			
olla, tabla, cuchillo, cacerola, sartén, tabla de picar			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lavar los ingredientes 2. cortar y limpiar los espárragos 3. en una cacerola con agua a punto de ebullición agregamos los espárragos 4. cocinamos por 5 min 5. retiramos del agua y reservamos 6. cortamos los tomates 7. reservamos 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: Propia de los autores

Tabla 91. Ficha costos ensalada fresca

 	
Costos:	ensalada fresca

Chef:	Andrea Muñoz, Wilson Buestan		
Tipo de Plato:		Tamaño porción	50
Costo por	0,31	Raciones:	3

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	50	g	tomate Cherry	1,25	0,06	funda	50	1,00
2	50	g	espárragos	2,00	0,10	funda	50	1,00
3	30	g	elotes	5,06	0,15	funda	30	1,00
4	5	g	sal	0,00	0,00		5	1,00
5	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
6	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
7	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
8	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
	135	Peso Total receta			0,31	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	0,93
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 92. Ficha tomate confitados

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: tomate confitados			
Tipo de Plato:			
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	500	sal	tomates
	40	g	sal
	40	g	ajo
	15	g	oregano
	15	g	tomillo
	50	g	aceite
	20	g	hojas de albahaca
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
tomates	N/A	sal	N/A
ajo	N/A	oregano	N/A
tomillo	N/A	aceite	N/A
hojas de albahaca	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
N/A			
Equipos y Utensilios:			
olla, tabla, cuchillo, cacerola, sarten, tabla de picar			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lavar los tomates 2. cortar en lunas 3. sazonar con sal, ajo, tomillo, oregano 4. extender sobre una lata, llevar al horno a 100c por 6 horas 5. una vez deshidratados poner en un frasco de vidrio agregamos aceite y las hojas de albahaca 6. dejar macerar por 3 horas 			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: Propia de los autores

Tabla 93. Ficha costo tomate confitados

 	
Costos:	tomates confitados

Chef:	Andrea Muñoz Wilson Buestan		
Tipo de Plato:		Tamaño porción	30
Costo por	1,20	Raciones:	3

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	500	g	tomates	1,23	0,62	funda	500	1,00
2	40	g	sal	0,65	0,03	funda	40	1,00
3	40	g	ajo	2,50	0,10	funda	40	1,00
4	15	g	oregano	15,62	0,23	funda	16	1,05
5	15	g	tomillo	4,85	0,07	funda	15	1,00
6	50	g	aceite	16,87	0,84	funda	50	1,00
7	20	g	hojas de albahaca	2,50	0,05	funda	20	1,00
8	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1,18
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1,02
	680		Peso Total receta		1,94	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	3,60
--------------------------------------------	-------------

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 94. Ficha timbal de suquini

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: timbal de suquinis			
Tipo de Plato:			
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	100	g	suquini amarillo
	100	g	suquini verde
	90	g	tomate
	40	g	cebolla
	20	g	ajo
	8	g	orégano
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
suquini amarillo	N/A	suquini verde	N/A
tomate	N/A	cebolla	brunoise
ajo	brunoise	orégano	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
cebolla, tomate, ajo, sal, aceite / sofrito /5 min/95			
Equipos y Utensilios:			
olla, tabla, cuchillo, cacerola, sarten, tabla de picar			
PREPARACIÓN:			
1. lavar los ingredientes 2. cortar los suquinis en rondelle 3. realizar el concasset al tomate 4. una vez realizado el proceso al tomate 5. en un sarten sofreimos, cebolla, tomate, ajo, sal, aceite 6. agregamos el oregano montar en un timbal redondo servir.			
Observaciones:			

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores

Tabla 95. Ficha costos timbal de suquini



Costos: timbal de suquinis

Chef: Andrea Muñoz, Wilson Buestan

Tipo de Plato: **Tamaño porción** 70

Costo por 0,58 **Raciones:** 3

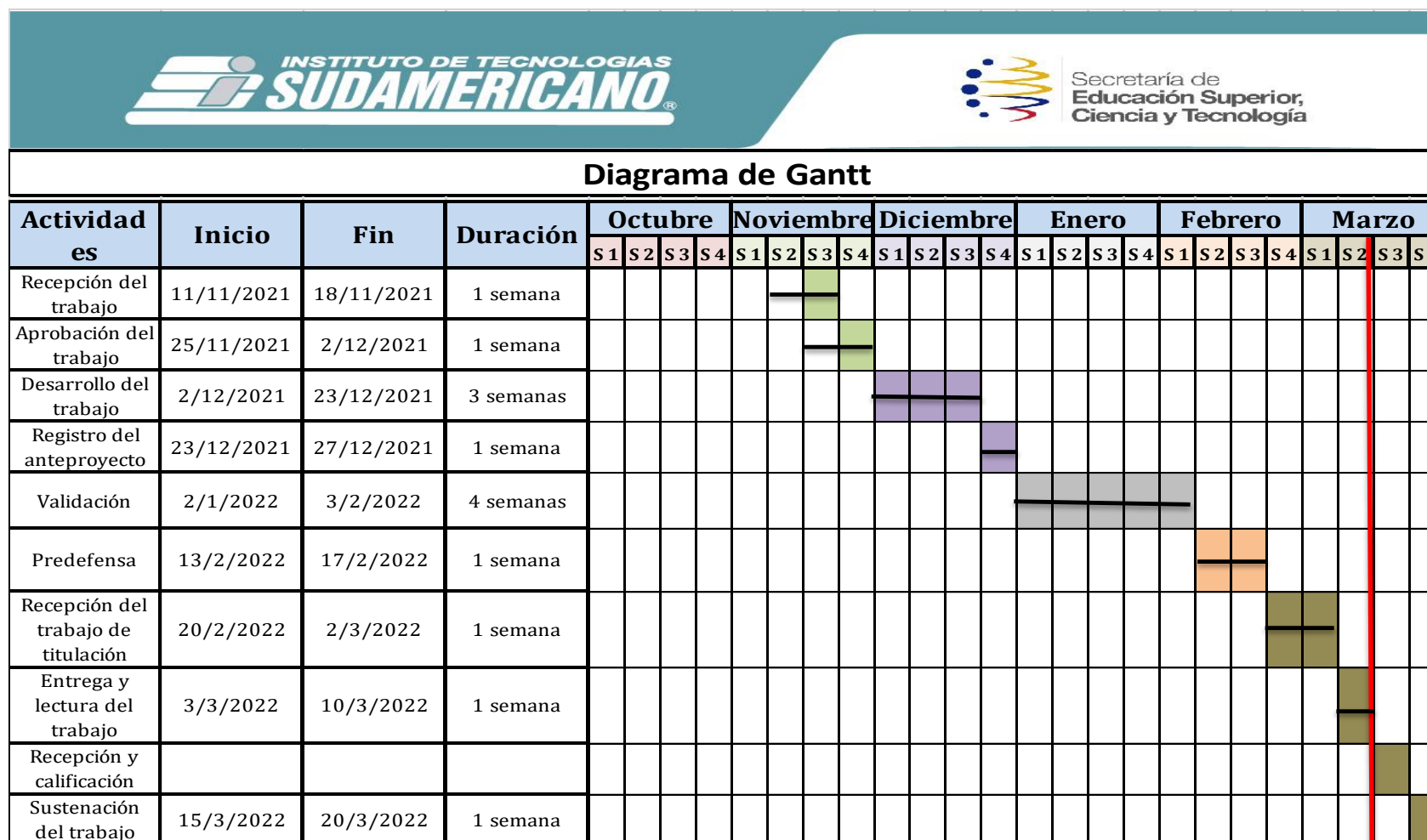
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	g	suquini amarillo	1,50	0,15	funda	100	1,00
2	100	g	suquini verde	1,50	0,15	funda	100	1,00
3	90	g	tomate	1,23	0,11	funda	90	1,00
4	40	g	cebolla	1,00	0,04	funda	40	1,05
5	20	g	ajo	2,50	0,05	funda	20	1,00
6	8	g	orégano	15,62	0,12	funda	8	1,00
7	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
8	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
9	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
10	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
11	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
12	0	0	0	0,00	0,00		0	1,00
358		Peso Total receta			0,63	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público): 1,74

Fuente: Restaurante el Patrón
Elaboración: Propia de los autores

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Se presentan las actividades que se desarrollaron en el transcurso de la investigación conjuntamente con el tiempo empleado en su realización.



Fuente: Diagrama de Gantt “Henry Gantt”

Elaboración: Propia de los autores.

CONCLUSIONES

Al culminar el desarrollo de la presente investigación puesta en práctica con relación a la situación actual del restaurante EL PATRÓN, conjuntamente con la propuesta de dos menús estandarizados para personas con diabetes con un alto nivel nutricional en el cantón Paute:

Se procedió a recolectar información mediante fuentes confiables ya sea de libros, documentos relacionados al tema de estudio, revistas, donde se pudo conocer los diferentes productos como las verduras, frutas, legumbres que son muy importantes para la salud de estas personas con diabetes, además, enseñaba que se debe consumir en carbohidratos pequeñas dosis y evitar su exceso, caso contrario provocaría que los niveles de glucosa en la sangres se eleven, dando como resultado este tipo de enfermedad. Se debe evitar el consumo de tipo de grasas que son dañinas para estas personas, como es el caso de manteca de choncho y mantequilla, sino utilizar en sus preparaciones el aceite de oliva, también, es necesario que se utilice productos con almidón en pequeñas cantidades, para con ello tener una alimentación balanceada y equilibrada en su ingesta diaria.

Las propuestas realizadas fueron estandarizadas mediante las hojas de ruta, ya que en ella se puede definir las cantidades de los productos a ocupar para un plato y de igual forma la hoja de costos, que muestra cuánto se está invirtiendo en los productos y cuanto va a costar el plato final con el objetivo de evitar pérdidas.

Se llevo a cabo la degustación de los menús con productos del cantón Paute para las personas con diabetes, en la que se pudo escuchar y ver sus criterios respecto a los productos ofertados, aquellos que supieron manifestar que es una buena propuesta, puesto que está muy bien de que se preocupe por la salud y alimentación de las personas que padecen diabetes.

En definitiva, para la validación de la propuesta, se llevo a cabo la degustación a los profesores del instituto, ya que, a través de sus criterios y sugerencias dadas, sirvió para el

mejoramiento de la presentación de los platos. De la misma forma, se procedió a realizar la degustación en el campo de acción a los clientes del restaurante, con el fin de conocer su criterio respecto a las elaboraciones realizadas, lo cual dio como resultado buena aceptación en el restaurante el Patrón.

RECOMENDACIONES

Una vez determinadas conclusiones a las que se llegó al culminar el análisis en relación al contexto de los menús para personas con diabetes, seguidamente, se da a conocer algunas de las recomendaciones con el propósito de aportar a la perfección y aplicación de productos de alto nivel nutricional, es por ello que:

Investigar más a fondo sobre los beneficios de ciertos productos ya sea verduras, legumbres, frutas que ayuden al control de la diabetes y un mayor conocimiento acerca del mismo para realizar diferentes elaboraciones de platos diabéticos en donde se pueda ofertar amplios menús al momento del pedido de los clientes del restaurante.

Se debe consumir más productos sin almidón, puesto estos ayudan a que se mantenga el nivel de azúcar en la sangre estables y no se eleven, además es necesario no saltar las comidas y tener un horario fijo del mismo, para que al momento de ingerir comidas no se consuma en exceso, dando como resultado el daño para el organismo.

Finalmente, siempre se debe trabajar con la estandarización de los productos que se van a utilizar en las elaboraciones de los platos, para tener claro la cantidades, porciones y costos, para así cubrir a lo máximo en las preparaciones de los menús y evitar desperdicios.

BIBLIOGRAFÍA

- Alva, R. (2020). *Bitácora de Investigación*. Obtenido de <https://amandacrondonb.wordpress.com/bitacoradeinvestigacion/#:~:text=La%20bit%C3%A1cora%20es%20un%20cuaderno,de%20un%20proyecto%20de%20investigaci%C3%B3n.&text=Seg%C3%BAn%20Ra%C3%BAI%20Alva%2C%20E2%80%9Cla%20bit%C3%A1cora,de%20un%20proyecto%20de%20inves>
- Bados López , A., & García Grau, E. (15 de Junio de 2011). *Técnicas de exposición*. Obtenido de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/18403/1/T%C3%A9cnicas%20de%20Exposici%C3%B3n%202011.pdf>
- Baldeón, M., Muñoz, E., & Mejía, E. (10 de Mayo de 2018). El chocho reduce la glicemia en caso de diabetes tipo II, lo demuestran los investigadores de la UTE. *Journal of Functional Foods*. Obtenido de <https://www.ute.edu.ec/el-chocho-reduce-la-glicemia-en-casos-de-diabetes-tipo-ii-lo-demuestran-investigadores-de-la-ute/#:~:text=10%20May-,El%20chocho%20reduce%20la%20glicemia%20en%20casos%20de%20diabetes%20tip o,demuestran%20investigadores%20de%20la%20UTE>
- Bastar, S. G. (26 de octubre de 2012). *metodologia de la investigacion* . Obtenido de http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia_de_la_investigacion.pdf
- Bellón, A. (2020). Zanahorias en caso de diabetes. *Saber vivir*.
- Biblioteca Nacional de la Medicina. (26 de Mayo de 2020). Información sobre las grasas saturadas. *Medline Plus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000838.htm>
- Bonilla, M. (8 de Febrero de 2014). *Baja de peso con la reina claudia*. Obtenido de <https://www.ultimasnoticias.ec/noticias/13312-baja-de-peso-con-la-reina-claudia.html>

- Caceres, G. (15 de Junio de 2018). *La metodología de encuesta*. Obtenido de https://biblioteca.marco.edu.mx/files/metodologia_encuestas.pdf
- Carter, P. (20 de Agosto de 2020). Las verduras de hoja verde pueden prevenir la diabetes. *Chance*. Obtenido de <https://www.europapress.es/chance/lifestyle/noticia-verduras-hoja-verde-pueden-prevenir-diabetes-20100820110258.html>
- Cecilia de la Serna. (20 de Febrero de 2018). *Lifestyle*. Obtenido de Los beneficios de la pitaya: <https://theobjective.com/further/lifestyle/2016-10-05/los-beneficios-de-la-pitaya/#:~:text=La%20fruta%20perfecta%20para%20combatir,las%20frutas%20y%20la%20diabetes.>
- Chalco, X. (30 de Junio de 2017). *Gramajes y costos*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/352632637/Gramajes-y-Costos>
- Contreras, D. (Julio de 2018). *Tipos de cebollas en la cocina*. Obtenido de <https://www.cocinadelirante.com/tips/diferencia-entre-cebollas>
- Diabetes juntos por ti. (05 de Junio de 2015). La lechuga, poderosa medicina. *Diabetes, tu asesor de salud*. Obtenido de <https://www.diabetesjuntosxti.mx/nutricion/la-lechuga-poderosa-medicina/2009/03/>
- Durá, A. (26 de Febrero de 2021). *Nutrición*. Obtenido de El perejil, un perfecto aliado para prevenir la diabetes tipo 2: https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2021-02-26/perejil-prevenir-diabetes_1843114/#:~:text=As%C3%AD%20diferentes%20estudios%20prometen%20catapultarla,cada%20100%20gramos%20de%20producto.
- Durán, J. P. (Marzo de 2018). *Estructura de una base de datos*. Obtenido de <https://www.alceingenieria.net/nutricion/manual/basedatos.htm>

- Dussailant, C., Echeverría, G., Rozowski, J., Velasco, N., Arteaga, A., & Rigotti, A. (2017). Consumo de huevo y diabetes mellitus tipo 2: Una revisión de la literatura científica. *Revista chilena de nutrición*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182017000400393&script=sci_arttext#:~:text=El%20huevo%20es%20un%20alimento%20de%20inter%C3%A9s%20en%20el%20manejo,alteraciones%20metab%C3%B3licas%20en%20estos%20pacientes.
- Ecoagricultor. (23 de Mayo de 2021). *Romanesco, una verdura con excelentes propiedades*. Obtenido de <https://www.ecoagricultor.com/romanesco-propiedades/>
- El Universo. (5 de Junio de 2020). *Salud*. Obtenido de ¿Qué enfermedades cura la hierbaluisa?: <https://www.eluniverso.com/larevista/2020/07/05/nota/7894254/que-enfermedades-cura-hierba-luisa/>
- Equipo editorial VOI. (5 de Mayo de 2021). *5 Beneficios De Las Hojas De Albahaca, Además De Reducir El Nivel Alto De Azúcar En La Sangre*. Obtenido de <https://voi.id/es/lifestyle/49327/5-beneficios-de-las-hojas-de-albahaca-ademas-de-reducir-el-nivel-alto-de-azucar-en-la-sangre#:~:text=Algunos%20profesionales%20de%20la%20medicina,az%C3%BAcar%20en%20la%20sangre%20alto.>
- Euroberry . (25 de Mayo de 2020). *¿DE VERDAD SON LAS MORAS ALTAS EN AZÚCAR? TODOS SUS BENEFICIOS SALUDABLES*. Obtenido de <https://euroberry.com/son-las-moras-altas-en-azucar/>
- Fabbri, M. S. (Marzo de 2020). *Las técnicas de investigación: la observación*. Obtenido de <http://institutocienciashumanas.com/wp-content/uploads/2020/03/Las-t%C3%A9cnicas-de-investigaci%C3%B3n.pdf>

Federación Internacional de la Diabetes . (Noviembre de 2019). *Atlas de la diabetes de la FID*.

Obtenido de https://diabetesatlas.org/upload/resources/material/20200302_133352_2406-IDF-ATLAS-SPAN-BOOK.pdf

Federación Internacional de la Diabetes (FID). (Octubre de 2015). *Atlas de la Diabetes de la FID*.

Obtenido de https://www.fundaciondiabetes.org/upload/publicaciones_ficheros/95/IDF_Atlas_2015_S P_WEB_oct2016.pdf

Federación Internacional de la Diabetes (FID). (Diciembre de 2021). *IDF Diabetes Atlas* . Obtenido

de <https://www.sochob.cl/web1/wp-content/uploads/2021/12/IDF-Diabetes-Atlas-2021-1.pdf>

Ferrer, M. (21 de Junio de 2021). *Cuerpamente*. Obtenido de 10 alimentos para tratar la diabetes:

https://www.cuerpamente.com/alimentacion/dieta-terapeutica/10-alimentos-para-tratar-diabetes_1889

Franco Escobar, M. L., & Supanta Huarcaya, J. R. (12 de Septiembre de 2016). *UNIVERSIDAD*

NACIONAL DE HUANCAVELICA. Obtenido de <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1660/TESIS%20FRANCO%20Y%20SUPANTA.pdf?sequence=1>

Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médica (MFMER). (29 de Julio de 2021). Dieta

para diabéticos: Crea un plan alimenticio saludable. *Middlesex Health*. Obtenido de <https://middlesexhealth.org/learning-center/espanol/articulos/dieta-para-diab-ticos-crea-un-plan-alimenticio-saludable#:~:text=La%20diabetes%20aumenta%20el%20riesgo,Grasas%20saturadas.>

Gonzalez, Z. (10 de Mayo de 2018). *La entrevista*. Obtenido de

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49249014/LA_ENTREVISTA_pdf-with-cover-

page-

v2.pdf?Expires=1643222909&Signature=Ck3ouUiWVsdjQ08CrvsFj9aP~lXJqemTs7Rfr
db83pd6R31bB63FXwiVGmKKFxcwTdLCz5UCzuQ6Q1arr3pU43YKoNX11W650Xe3
QTDWhDPq7qtyAsqbaKDqzq60IoEWpGGeI0RXir

Grupo Gourments. (2021). *Guía Vinos Gourments*. Obtenido de Glosario Gastronómico:
<https://www.gourments.net/guia-vinos-gourments/glosario-gastronomico>

Grupo Semana . (31 de Marzo de 2021). *Vida moderna*. Obtenido de Qué beneficios tiene la uchuva y qué enfermedades ayuda a prevenir: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/que-beneficios-tiene-la-uchuva-y-que-enfermedades-ayuda-a-prevenir/202113/>

Grupo Semana. (Enero de 2021). *Vida Moderna. Semana*. Obtenido de <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/que-alimentos-saludables-ayudan-a-combatir-la-diabetes/202153/#:~:text=Alimentos%20para%20combatir%20la%20diabetes&text=Las%20verduras%20como%20la%20espinaca,b%C3%A1sicos%20para%20tratar%20la%20diabetes.>

Hamui Sutton, A., & Varela Ruiz, M. (Marzo de 2013). La técnica de grupos focales. *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000100009

Henríquez, K., & Martínez Blasco, E. (26 de Enero de 2022). *Infusión de ajeno, menta y estevia para regular el azúcar*. Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/infusion-para-regular-el-azucar/>

Hernandez, J. (Noviembre de 2020). *Métodos*. Obtenido de https://www.uv.es/webgid/Descriptiva/331_mtodos.html#:~:text=La%20investigaci%C3

%B3n% 20realizada% 20con% 20m% C3%A9todos,caracterizar% 20el% 20objeto% 20de% 20 estudio.&text=Los% 20principales% 20m% C3%A9todos% 20de% 20la,los% 20estudios% 20de% 20caso% 20% C3%BAnico.

INDES. (21 de Abril de 2020). Beneficios de las legumbres en personas con diabetes. *Biodiet*. Obtenido de <https://indes.com.co/blogs/biodiet/beneficios-de-las-legumbres-en-personas-con-diabetes#:~:text=Las%20legumbres%20tienen%20un%20% C3%ADndice,la%20persona%20con%20dicha%20enfermedad>.

Instituto de Estadísticas y Censos (INEC). (14 de Noviembre de 2019). *Primicias*. Obtenido de <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/diabetes-muerte-enfermedades/>

Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK). (Noviembre de 2016). *Departamento de Salud y Servicios Humanos* . Obtenido de Información general sobre la diabetes: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (13 de Noviembre de 2018). *Ministerio de Salud: prevención y autocuidado son claves para controlar la diabetes*. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/ministerio-de-salud-prevencion-y-autocuidado-son-claves-para-controlar-la-diabetes/>

Julio, M. (13 de enero de 2015). *Infasalud*. Obtenido de <https://cinfasalud.cinfa.com/p/diabetes/>

Lavariega, K. (12 de abril de 2018). *El origen y los beneficios del rábano*. Obtenido de <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/el-origen-y-los-beneficios-del-rabano/#:~:text=El%20Origen%20del%20r% C3%A1bano%3A,los%20constructores%20de%20las%20pir% C3%A1mides>.

- Maldonado, J. A. (21 de septiembre de 2015). *gestiopolis*. Obtenido de <https://www.gestiopolis.com/la-metodologia-de-la-investigacion/>
- Mejor con salud. (30 de Julio de 2017). Razones para comer colifñor. *Vive con Diabetes*. Obtenido de <https://www.vivecondiabetes.com/planeacion-alimentaria/7114-razones-para-comer-coliflor.html>
- Ministerio de Salud Pública (MSP). (13 de Noviembre de 2018). *Ministerio de Salud: prevención y autocuidado son claves para controlar la diabetes*. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/ministerio-de-salud-prevencion-y-autocuidado-son-claves-para-controlar-la-diabetes/>
- Molina López, A. P. (Marzo de 2015). *Receta estandar como mecanismo de control*. Obtenido de https://catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com/2015/03/54342_1.pdf
- Molina, S., Alexander, A., & Garza, M. (2018). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Debates por la Historia*, 154. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/6557/655768525006/655768525006.pdf>
- Monreal, À. (19 de Junio de 2018). *Pimienta: tipos y propiedades de la reina de las especias*. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180617/45116917583/pimienta-alimento-propiedades-beneficios-salud-especia.html>
- Montalvo, V. (Noviembre de 2017). *Hojas de ruta como instrumento de organización de cocina*. Obtenido de <https://cookstorming.com/como-organizarte-para-cocinar/#:~:text=La%20hoja%20de%20ruta%20simplemente,y%20chips%20de%20pl%C3%A1tano%20macho.>
- Núñez, M., & Navarro, C. (5 de Julio de 2012). *Ecoportal*. Obtenido de Muesli, azúcar bajo control y grandes beneficios: <https://www.ecoportal.net/alimentacion/alimento-estrella/alimento->

- Pesquera, S. d. (6 de junio de 2018). Obtenido de Gobierno de Mexico:
<https://www.gob.mx/siap/articulos/zanahoria-antioxidante-a-la-vista?idiom=es>
- Puleva. (Junio de 2019). *Beneficios y curiosidades del pimiento*. Obtenido de
<https://www.lechepuleva.es/nutricion-y-bienestar/beneficios-y-curiosidades-del-pimiento>
- Revista de Salud ABC. (03 de Diciembre de 2013). Consumo de lentejas para el control de diabetes.
ABC salud. Obtenido de https://www.abc.es/salud/abci-consumo-lentejas-puede-ayudar-201210240000_noticia.html#:~:text=Un%20equipo%20de%20Investigadores%20del,ataque%20cardiovascular%20o%20un%20ictus.
- Reyes, M. (2020). Sopa de cebolla vs diabetes tipo 2. *En forma 180*. Obtenido de
<https://www.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/sopa-de-cebolla-vs-diabetes-tipo-2>
- Rojas, E., Molina, R., & Rodríguez, C. (2012). Definición, clasificación y diagnóstico de la diabetes mellitus. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*, 12. Obtenido de
<https://www.redalyc.org/pdf/3755/375540232003.pdf>
- Sáenz, M. (20 de Mayo de 2016). *Los portobellos sorprenden en toda ocasión*. Obtenido de
<https://www.elcomercio.com/sabores/hongos-portobello-recetas-gastronomia-cocina.html#:~:text=Los%20hongos%20portobello%20tambi%C3%A9n%20se,entre%20preparaciones%20como%20unas%20minihamburguesas>.
- Salas García, F. (2015). *Técnicas de Cocina*. Madrid - España: Editorial Síntesis, S.A. Obtenido de
<https://www.sintesis.com/data/indices/9788490771914.pdf>
- Sánchez, M. (21 de Mayo de 2021). *Los beneficios de la remolacha para tu salud y en el cuidado de la diabetes*. Obtenido de <https://www.eluniverso.com/larevista/salud/los-beneficios-de-la-remolacha-para-tu-salud-y-en-el-cuidado-de-la-diabetes-nota/>
- Sánchez, M., Alexander, A., & Murillo Garza, A. (2018). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Debates por la historia*,

154. Obtenido de
<https://www.redalyc.org/journal/6557/655768525006/655768525006.pdf>
- Serna, M. (Abril de 26 de 2019). *Cómo mejorar el muestreo en estudios de porte medio usando diseños con metodos mixtos*. Obtenido de
<file:///C:/Users/Rosa%20Perez/Downloads/Dialnet-ComoMejorarElMuestreoEnEstudiosDePorteMedioUsandoD-6922583.pdf>
- Serrano, A., García Sanz, L., León Rodrigo, I., García Gordo, E., Gil Álvaro, B., & Ríos Brea, L. (2019). *Métodos de Investigación de enfoque experimental*. Obtenido de
<https://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/ciencias-de-la-educacion/10.pdf>
- Sociedad Chilena de Obesidad (SOCHOB). (14 de Diciembre de 2021). *ATLAS DE LA FID: 1 DE CADA 10 ADULTOS EN TODO EL MUNDO AHORA TIENE DIABETES*. Obtenido de
<https://www.sochob.cl/web1/wp-content/uploads/2021/12/IDF-Diabetes-Atlas-2021-1.pdf>
- Solíz, L. D. (7 de Mayo de 2019). *Investigalia* . Obtenido de Investigalia :
<https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-de-investigacion-la-naturaleza-del-estudio/>
- Sonria, C. (11 de Marzo de 2020). Verduras al padecer diabetes. *Hola.com*. Obtenido de
<https://www.hola.com/estar-bien/20190311138611/diabetes-dieta-verduras-cs/#:~:text=El%20br%C3%B3coli%20es%20una%20verdura,no%20se%20pierdan%20sus%20nutrientes.>
- Spritzler, F. (3 de Junio de 2017). *Los 16 mejores alimentos para controlar la diabetes*. Obtenido de
<https://www.healthline.com/health/es/comida-para-diabeticos>
- Tancara, C. (2019). La investigación documental. *Scielo*. Obtenido de
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0040-29151993000100008

- Tello González , L. (2021). *Vocabulario gastronómico*. Obtenido de Oficio ayudante de cocina:
http://www.liceo-franciscotello.cl/A-36/images/CORMUN_ESTUDIA/CURSOS/3_NIVEL/2021/OFICIO_AYUDANTE_CO CINA/MP06/OFCOC-GE-3N-M6.pdf
- Tomás, V. (Mayo de 2019). *Diabetes: el poder del jugo de limón*. Obtenido de <https://holadoctor.com/es/diabetes/por-que-es-importante-el-limon-para-la-diabetes>
- Top Doctors. (3 de Septiembre de 2021). Fruta, maíz y ejercicio para el control de la Diabetes. *TOP DOCTORS*. Obtenido de <https://www.topdoctors.mx/articulos-medicos/fruta-maiz-y-ejercicio-para-el-control-de-la-diabetes#>
- Torres, A. (24 de Marzo de 2015). *Ciboulette y sus beneficios para el organismo*. Obtenido de <https://www.lr21.com.uy/salud/1223499-ciboulette-tallo-beneficios-para-organismo#:~:text=Fortalece%20el%20sistema%20inmunol%C3%B3gico%3A%20gracias,salud%20digestiva%20y%20sus%20procesos.>
- Vázquez, C. (20 de Octubre de 2021). *La salsa de soja, riesgos y beneficios para la salud*. Obtenido de https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/salsa-soja-riesgos-beneficios-salud_1_8408127.html
- Zuñiga, O. (14 de agosto de 2020). *MejorconSalud*. Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/11-razones-comer-col-morada/>
- Zuñiga, O. (24 de Enero de 2022). *Soluciones herbales para controlar la diabetes de forma natural*. Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/7-soluciones-herbales-para-controlar-la-diabetes-de-forma-natural/>

GLOSARIO

A

Alimentación equilibrada: Son un conjunto de alimentos que cumplen ciertos requisitos nutricionales que son necesarios para el organismo y que el mismo pueda desempeñarse de mejor forma todas las funciones.

Alimentación no balanceada: Hace referencia a la ingesta de los tipos y cantidades inadecuadas de alimentos y bebidas, estos no proporcionan al cuerpo los nutrientes y las energías que son requeridas para el mantenimiento y correcto funcionamiento de los órganos del cuerpo.

Alimentos nutritivos: Son alimentos que contienen una elevada concentración de nutrientes, en estos se concentran frutos secos o el huevo poseyendo un buen aperitivo nutritivo.

Amasar: Realizar una masa con las manos o con máquinas para que se encuentre homogénea.

Aperitivo: Es una bebida o preparación culinaria que se toma antes de una comida, para abrir el apetito.

Aromatizar: Método que consiste en dar sabor a una preparación con jugo, licores, condimentos y esencias.

C

Cacerola: Vasija de forma cilíndrica con asas y tapadera. Se usa normalmente para guisos.

Carbohidratos: Corresponden a la principal fuente de energía del cuerpo, estos se componen por azúcares (leche, frutas) y almidón (cereales, galletas).

Cocción: Se basa en elevar la temperatura a un alimento, modificándolo para ser ingerido de una forma más fácil, se la puede hacer a través de ebullición o al horno.

D

Degustación: Dar de probar ya sea un alimento o bebida para apreciar el sabor y mediante el cual se desarrolla una calificación o descripción del mismo.

Diabetes: Enfermedad causada por los elevados niveles de azúcar en la sangre, ya que con el tiempo perjudica a más órganos y tejidos del cuerpo.

F

Fibra: Proporciona muchos beneficios para la salud, se encuentra en frutas, verduras y granos.

Fondos: Preparaciones líquidas producto de la cocción lenta y prolongada. En las cuales se extrae el sabor y aroma de los huesos y verduras. También llamado caldo.

G

Glasear: Cubrir un producto con algunas salsas por lo general dulces. Y puede ser también dar brillo a una preparación salada con un toque de azúcar y mantequilla.

Guarnición: Alimentos diversos que acompañan a las preparaciones culinarias, formando parte de ella o bien aparte y que sirven de complemento al alimento principal.

Glucemia: Constituye la fuente de energía importante para las células del cuerpo, es la glucosa que circula por la sangre y la base fundamental de los carbohidratos.

H

Hervir: Consiste en cocer un alimento sumergiéndolo bañándolo en un líquido en ebullición o hacer que el líquido ebulle.

Hiperglucemia: Corresponde al incremento de manera anormal de la cantidad de glucosa existente en la sangre.

I

Infusionar: Consiste en añadir agua cerca del punto de ebullición a un ingrediente, sobre todo plantas aromáticas para con ello extraer su aroma, sabor, color y propiedades del mismo.

Insulina: Es una hormona que se desarrolla en el páncreas, esta se encarga de la regulación de la cantidad glucosa presente en la sangre.

M

Menú estandarizado: Conformar una lista descrita de ingredientes, preparación y costos que están asociados a una receta de aquellos platos que están inmersos en un menú.

Metabolismo: Conformar una lista descrita de ingredientes, preparación y costos que están asociados a una receta de aquellos platos que están inmersos en un menú.

Minerales: Mantienen sano al cuerpo y cumplen funciones para mantener huesos, corazón y cerebro en perfectas condiciones y se los obtiene al consumir una amplia variedad de alimentos.

Mise en place: Cada cosa en su lugar y un lugar para cada cosa. Es el conjunto de trabajos preparatorios para el buen desarrollo de un procedimiento o elaboración.

O

Obesidad: Representa la acumulación de manera anormal o excesiva de grasa presente en el organismo.

P

Pelar: Técnica que consiste en quitar la cáscara de una fruta o verdura con la ayuda de una puntilla o pelador, o simplemente con los dedos.

Pesar: Calcular el peso exacto de un ingrediente por medio de una balanza.

Prediabetes: Es cuando una persona posee los niveles de glucosa en la sangre más altas de lo normal, pero aun no está en la capacidad para ser considerado como diabetes tipo II.

Proteína: Es la que constituye la ingesta de alimentación que procede de huevos, pescados, carnes y legumbres, son de gran importancia en el proceso, lactancia, pubertad.

Punto (en su): Se dice que un producto está en su punto cuando éste logra su grado exacto de cocción o sazónamiento.

S

Salsear: Es poner salsa un producto ya terminado, generalmente se lo hace a la hora de servirlo.

Sellar: Acción de aplicar calor intenso a un alimento en materia grasa muy caliente con el fin de formar una costra en su exterior que retenga sus jugos.

Sudar: Cocción lenta para que los alimentos suden o suelten su jugo.

T

Técnicas culinarias: Procesos que se aplican a los alimentos para conservarlos y hacerlos más digeribles y apetitosos, lo cual incluye desde el inicio de la preparación previa en frío, como la limpieza, hasta la cocción del mismo.

Triglicéridos: Constituyen un tipo de grasa que están presentes en la sangre, éstas se almacenan en las células grasas y provienen de alimentos como la mantequilla. Si este tipo de grasas son altas aumentan el riesgo de padecer conflictos cardiovasculares, diabetes, sobrepeso o problemas de hígado o riñones.

V

Vapor: Es un tipo de cocción que se realiza sobre un líquido caliente y aprovechando el vapor que se produce durante la ebullición.

Vegetales: Son parte las diferentes verduras u hortalizas y legumbres, entre ellas se encuentran la lechuga, tomate, apio, cebolla, que poseen diversas vitaminas que ayudan al organismo.

Verduras sin almidón: Corresponden a los mejores grupos de alimentos para diabéticos, estos vegetales contienen múltiples de vitaminas, minerales, fibras y bajos en calorías y carbohidratos.

Vinagreta: Es un tipo de aliño o aderezo para hecho con un ácido, como vinagre o limón, aceite y condimentos.

Z

Zumo: Líquido obtenido al exprimir o presionar frutas y hortalizas. Extracto o de fruta.

(Tello González , 2021) y (Grupo Gourments, 2021)

ANEXOS

Anexo 1

Degustación de los menús propuestos en el restaurante El Patrón



Anexo 2

Encuestas acerca de los menús diabéticos



La presente encuesta se basa en conocer su opinión acerca de los menús diabéticos propuestos y saber la aceptabilidad del mismo en el restaurante EL PATRÓN.

Nombre: *Carmen Orellana* Edad: *48*

Pregunta 1.- ¿Cómo usted considera la presentación de los menús diabéticos expuestos?

Excelente	<input checked="" type="checkbox"/>
Bueno	<input type="checkbox"/>
Malo	<input type="checkbox"/>

Pregunta 2.- ¿Los sabores y texturas presentes en los platos son agradables para usted?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 3. ¿Cómo valoraría los alimentos nutritivos (vegetales, legumbres, frutas) utilizados en la elaboración de los platos? Califique desde 1 (muy mala) hasta 5 (Muy Buena).

Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco
				<i>5</i>

Pregunta 4. ¿Usted cree que se debería poner estas propuestas gastronómicas en el menú del restaurante?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 5. En base a su opinión ¿Recomendaría usted a más personas ya sean diabéticas o no, a visitar el restaurante y degustar los menús propuestos?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 6. ¿Hay algo que no esté en el menú y que le gustaría que estuviese?

SI	<input type="checkbox"/>
NO	<input checked="" type="checkbox"/>

Explicar.....

La presente encuesta se basa en conocer su opinión acerca de los menús diabéticos propuestos y saber la aceptabilidad del mismo en el restaurante EL PATRÓN.

Nombre: Daniel Juela...

Edad: 35

Pregunta 1.- ¿Cómo usted considera la presentación de los menús diabéticos expuestos?

Excelente	<input checked="" type="checkbox"/>
Bueno	<input type="checkbox"/>
Malo	<input type="checkbox"/>

Pregunta 2.- ¿Los sabores y texturas presentes en los platos son agradables para usted?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 3. ¿Cómo valoraría los alimentos nutritivos (vegetales, legumbres, frutas) utilizados en la elaboración de los platos? Califique desde 1 (muy mala) hasta 5 (Muy Buena).

Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Pregunta 4. ¿Usted cree que se debería poner estas propuestas gastronómicas en el menú del restaurante?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 5. En base a su opinión ¿Recomendaría usted a más personas ya sean diabéticas o no, a visitar el restaurante y degustar los menús propuestos?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 6. ¿Hay algo que no esté en el menú y que le gustaría que estuviese?

SI	<input type="checkbox"/>
NO	<input checked="" type="checkbox"/>

Explicar.....

La presente encuesta se basa en conocer su opinión acerca de los menús diabéticos propuestos y saber la aceptabilidad del mismo en el restaurante EL PATRÓN.

Nombre: Marcelo Alvarado

Edad: 45

Pregunta 1.- ¿Cómo usted considera la presentación de los menús diabéticos expuestos?

Excelente	<input checked="" type="checkbox"/>
Bueno	<input type="checkbox"/>
Malo	<input type="checkbox"/>

Pregunta 2.- ¿Los sabores y texturas presentes en los platos son agradables para usted?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 3. ¿Cómo valoraría los alimentos nutritivos (vegetales, legumbres, frutas) utilizados en la elaboración de los platos? Califique desde 1 (muy mala) hasta 5 (Muy Buena).

Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Pregunta 4. ¿Usted cree que se debería poner estas propuestas gastronómicas en el menú del restaurante?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 5. En base a su opinión ¿Recomendaría usted a más personas ya sean diabéticas o no, a visitar el restaurante y degustar los menús propuestos?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 6. ¿Hay algo que no esté en el menú y que le gustaría que estuviese?

SI	<input type="checkbox"/>
NO	<input checked="" type="checkbox"/>

Explicar.....

La presente encuesta se basa en conocer su opinión acerca de los menús diabéticos propuestos y saber la aceptabilidad del mismo en el restaurante EL PATRÓN.

Nombre: Carlos Ortiz

Edad: 31

Pregunta 1.- ¿Cómo usted considera la presentación de los menús diabéticos expuestos?

Excelente	<input checked="" type="checkbox"/>
Bueno	<input type="checkbox"/>
Malo	<input type="checkbox"/>

Pregunta 2.- ¿Los sabores y texturas presentes en los platos son agradables para usted?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 3. ¿Cómo valoraría los alimentos nutritivos (vegetales, legumbres, frutas) utilizados en la elaboración de los platos? Califique desde 1 (muy mala) hasta 5 (Muy Buena).

Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco
			<input checked="" type="checkbox"/>	

Pregunta 4. ¿Usted cree que se debería poner estas propuestas gastronómicas en el menú del restaurante?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 5. En base a su opinión ¿Recomendaría usted a más personas ya sean diabéticas o no, a visitar el restaurante y degustar los menús propuestos?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 6. ¿Hay algo que no esté en el menú y que le gustaría que estuviese?

SI	<input type="checkbox"/>
NO	<input checked="" type="checkbox"/>

Explicar.....

La presente encuesta se basa en conocer su opinión acerca de los menús diabéticos propuestos y saber la aceptabilidad del mismo en el restaurante EL PATRÓN.

Nombre: Patricio Juelb

Edad: 40

Pregunta 1.- ¿Cómo usted considera la presentación de los menús diabéticos expuestos?

Excelente	<input checked="" type="checkbox"/>
Bueno	<input type="checkbox"/>
Malo	<input type="checkbox"/>

Pregunta 2.- ¿Los sabores y texturas presentes en los platos son agradables para usted?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 3. ¿Cómo valoraría los alimentos nutritivos (vegetales, legumbres, frutas) utilizados en la elaboración de los platos? Califique desde 1 (muy mala) hasta 5 (Muy Buena).

Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pregunta 4. ¿Usted cree que se debería poner estas propuestas gastronómicas en el menú del restaurante?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 5. En base a su opinión ¿Recomendaría usted a más personas ya sean diabéticas o no, a visitar el restaurante y degustar los menús propuestos?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 6. ¿Hay algo que no esté en el menú y que le gustaría que estuviese?

SI	<input type="checkbox"/>
NO	<input checked="" type="checkbox"/>

Explicar.....

La presente encuesta se basa en conocer su opinión acerca de los menús diabéticos propuestos y saber la aceptabilidad del mismo en el restaurante EL PATRÓN.

Nombre: *Dellio Coada*

Edad: *34*

Pregunta 1.- ¿Cómo usted considera la presentación de los menús diabéticos expuestos?

Excelente	<input type="checkbox"/>
Bueno	<input checked="" type="checkbox"/>
Malo	<input type="checkbox"/>

Pregunta 2.- ¿Los sabores y texturas presentes en los platos son agradables para usted?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 3. ¿Cómo valoraría los alimentos nutritivos (vegetales, legumbres, frutas) utilizados en la elaboración de los platos? Califique desde 1 (muy mala) hasta 5 (Muy Buena).

Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pregunta 4. ¿Usted cree que se debería poner estas propuestas gastronómicas en el menú del restaurante?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 5. En base a su opinión ¿Recomendaría usted a más personas ya sean diabéticas o no, a visitar el restaurante y degustar los menús propuestos?

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Pregunta 6. ¿Hay algo que no esté en el menú y que le gustaría que estuviese?

SI	<input type="checkbox"/>
NO	<input checked="" type="checkbox"/>

Explicar.....

Anexo 3

Anteproyecto



Instituto Superior Tecnológico Particular Sudamericano

Carrera Gastronomía

Tema

**PROPUESTA DE DOS MENÚS ESTANDARIZADOS CON
PRODUCTOS DEL CANTÓN PAUTE PARA PERSONAS CON DIABETES
EN EL RESTAURANTE “EL PATRÓN”.**

Trabajo previo a la obtención del título de

Tecnólogo Superior en Gastronomía

Autores

Wilson Buestan Pérez

Jenny Muñoz Tuba

Cuenca, 21 diciembre 2021

1. Título

PROPUESTA DE DOS MENÚS ESTANDARIZADOS CON PRODUCTOS DEL CANTÓN PAUTE PARA PERSONAS CON DIABETES EN EL RESTAURANTE “EL PATRÓN”.

2. Introducción

La diabetes fue la segunda causa de mortalidad en mujeres y tercera en hombres en los años 2016 y 2017 según datos proporcionados por el Instituto de Estadísticas y Censos (INEC, 2018). En el año 2018 a través de una encuesta realizada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018) que ofrece datos preliminares que un 7.1 y 7.8 % de ecuatorianos vive con diabetes. Esta enfermedad está afectando a la población con tasas cada vez más elevadas, ya que 1 de cada 10 ecuatorianos entre 50 a 59 años padece de diabetes y un colesterol alto.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018), la prevalencia de diabetes en la población de 10 a 59 años es de 1.7 %. Esta proporción va subiendo a partir de los 30 años de edad, y a los 50, uno de cada diez ecuatorianos ya tiene diabetes, esto debido a la alimentación no saludable, falta de actividad física, abuso del alcohol y el consumo de cigarrillos que son los cuatro factores de riesgo relacionados de manera directa con las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes.

ENSANUT (2018), da a conocer que la prevalencia de la obesidad está en constante desarrollo y va en aumento en todos los grupos de edad, ya que 3 de cada 10 niños de edad escolar y 1 de cada 4 niños en edad preescolar presentan sobrepeso y obesidad, además, el porcentaje del sobrepeso se ha duplicado en las últimas tres décadas, dando como resultado que 2 de cada 3 ecuatorianos entre los 19 y 59 años tiene sobrepeso y obesidad, lo que constituye problemas serios para la salud pública y para todos los sectores de la población.

Los autores Agüero, Piña y Pérez (2012), al referirse a la diabetes mencionan que: es una enfermedad metabólica crónica, el mismo que es muy complejo lograr un control únicamente con medicamentos hipoglicemiantes, por esa razón se debe llevar a cabo una alimentación propicia y esta varía conforme a su edad, género, estado nutricional, patologías, estado fisiológico y estado físico, para así controlar el metabolismo.

Debido a ello, se busca combatir altos niveles de glucosa siendo esta una de las principales causas de esta enfermedad, además, teniendo presente una alimentación balanceada se busca controlar los niveles de glucosa en la sangre, normalizar los niveles de presión arterial, evitar el aumento de peso y las complicaciones de la enfermedad.

3. Formulación del problema

En el cantón Paute provincia del Azuay, se realizaron entrevistas a los clientes del restaurante “EL PATRÓN”, lo cual permitió obtener información acerca de los alimentos que ellos necesitan y que en conjunto les ayude a equilibrar una dieta balanceada para los clientes, generalmente los restaurantes del cantón ofrecen menús similares y que son consumidos a diario por los comensales, sin embargo, algunos carecen de valor nutritivo que son necesarios para regular el metabolismo.

Los autores Palacio, Rojas et al. (2018), manifiestan que, en la población de Paute, los principales factores que desencadenan la diabetes son: los antecedentes familiares, sedentarismo, obesidad, síndrome del ovario poliquístico, dislipidemias e hipertensión arterial. La mayoría de pacientes son personas adultas y adultos mayores, quienes afirman que no han recibido una educación alimentaria para poder controlar la enfermedad. No obstante, han optado por una alimentación muchas veces errónea y poco positiva para frenar los niveles glucémicos en la sangre, es así que muchos de ellos se sienten poco empáticos consigo mismos al no tener opciones de las cuales elegir ante la falta de carencia de conocimientos sobre el tema.

¿Cómo mejorar la deficiencia en la variedad de menús para personas con diabetes?

¿Qué alimentos son los adecuados para llevar a cabo las preparaciones, tomando en cuenta que son personas diabéticas?

4. Justificación

Es necesario señalar que en la actualidad las personas que poseen la enfermedad (diabetes) expresan comer “de todo”, contrario a lo que indican los médicos, esto ha generado que los estándares de vida disminuyan en dichos pacientes, por ello, en su plan de alimentación no se toman en cuenta un aporte nutricional ni calórico y únicamente se apegan al no consumo de hidratos de carbono simple. Generalmente la dieta que se necesita en estos casos es limitada y en muchos casos costosa, por esa razón es complejo que se siga de manera integral todas las recomendaciones, puesto que, la alimentación no balanceada se basa en refrescos, azúcar, grasas y harinas acarreado enfermedades que muchas veces pueden ser crónicas como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares (Rivadeneira, 2018).

En comparación con los platos tradicionales, mismos que poseen un nivel alto de calorías, el ofrecer un menú para personas diabéticas y que al mismo tiempo sea de preferencia de consumo para el público en general, debido a que posee varios nutrientes que contienen cantidades generosas de fruta, vegetales y fibra, aportando a que se reduzca el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer al consumirlo (Clinic, 2019).

En la oferta de un menú diabético existen grandes variedades de productos debido a que el mercado es amplio, este beneficio permite crear varios platillos con el beneficio de precautelar la salud, no tan solo de personas diabéticas, sino también de personas con riesgo a padecer dicha enfermedad.

5. Objetivos

5.1 Objetivo general

Proponer dos menús de cinco tiempos con productos locales de Paute para personas con diabetes en el restaurante “EL PATRÓN” del cantón Paute provincia del Azuay.

5.2 Objetivos Específicos

- i. Investigar que alimentos contribuyen en la alimentación de personas con diabetes.
- ii. Estandarizar la propuesta de dos menús para el restaurante “EL PATRÓN” para personas con diabetes.
- iii. Realizar degustaciones de la propuesta gastronómica en el campo de acción para tratar de llegar a la mayor parte de la clientela de dicho restaurante.
- iv. Validar la propuesta de dos menús para el restaurante “EL PATRÓN”

6. Marco referencial

6.1 Marco Teórico

Según Guachún Once (2015), en su trabajo de investigación realizada indica que Paute es un rincón de la patria, donde la cultura de los antepasados ha ido en decadencia, el rescate de tradiciones, costumbres es fundamental para poder conservar un pueblo lleno de historia, cultura y encanto.

Román Tobar (2018), indica que la diabetes se deriva de varios factores principalmente de antecedentes familiares, por otro lado, puede ser ocasionado por un incorrecto estilo de vida, es decir una vida sedentaria, consumo de alcohol y malos hábitos alimentarios, los cuales incluyen horarios de comida erróneos, excesos en el consumo de carbohidratos y grasas, y un insuficiente consumo de verduras y frutas. Los hábitos adquiridos desde la infancia serán decisivos para un buen comportamiento alimentario en la edad adulta y este a su vez puede incurrir en los hábitos de las siguientes generaciones. El mundo occidental se caracteriza por excederse en el consumo de alimentos hipercalóricos, y crear un desequilibrio entre el gasto energético y la energía que consume, la misma que se transforma en grasa acumulada.

Las principales causas de la diabetes se ven presentadas de la siguiente forma:

- **Hábitos alimentarios poco saludables**

Los hábitos alimentarios son la expresión de creencias, costumbres y disponibilidad alimentaria que tiene una determinada población, aquellos que se originan desde el hogar y se van modificando con el medio ambiente. Los factores que lo condicionan son de tipo social, económico y psicológico, ya que dichos factores han ido evolucionando con el tiempo, y con la inducción de productos alimenticios industrializados (Román Tobar, 2018).

- **Hidratos de carbono**

La ingesta diaria de hidratos de carbono recomendada a un adulto sano y sedentario es de 3-5 g/kg., de peso y día, es decir unos 200-300 g por día, existen dos tipos de hidratos de carbono en los alimentos:

a) **Simples:** son los mono y disacáridos de sabor dulce y de rápida absorción intestinal. Los azúcares refinados no deben presentar más del 10-15 % del total energético (equivalente a 8-10 terrones de azúcar de 5 g). aquí se habla exclusivamente del azúcar de mesa, que según la OMS no se debe exceder su consumo de 50 g diarios en una dieta de 2000 kcal, pues el aumento en su consumo podría significar un incremento porcentual significativo en la población con diabetes (Calvillo, 2012).

b) **Complejos:** de sabor escasamente dulce y de absorción intestinal más lenta. El almidón es el más abundante. Los alimentos ricos en hidratos de carbono, es decir, los carbohidratos compuestos, ocupan el primer lugar en el requerimiento diario de nutrientes, debido a que aportan el combustible necesario para realizar las funciones orgánicas, físicas y psicológicas de nuestro organismo. Una dieta equilibrada puede contener el 55 % de hidratos de carbono, es decir, en una dieta diaria debe existir de 7 a 8 porciones de alimentos ricos en carbohidratos (Román Tobar, 2018).

- **Consumo de lípidos**

Conocidos también como grasas, aquellas que pertenecen a grupos diferentes de moléculas complejas cuya característica común es la insolubilidad en el agua. Existen varias clasificaciones, pero en el aspecto de nutrición se debe conocer principalmente la diferencia de grasas saturadas e insaturadas, en donde el consumo diario estará fijado por estas dos, pero hay que tener mucho cuidado con el consumo excesivo de las saturadas, las cuales se depositan en el cuerpo del 30 al

35 %, mientras que las insaturadas deben estar presentes en el consumo calórico del 15 al 20 % (Román Tobar, 2018).

- **Frutas**

Las frutas constituyen la principal fuente de vitaminas, por tal razón su consumo recomendado es de 300 g diarios o de 2 a 4 porciones al día el azúcar de las frutas es conocida como fructosa, que también puede elevar la glicemia en la sangre y alterar la secreción de insulina por parte del páncreas, por lo tanto, su consumo excesivo también acarrea problemas (Krause, 2002).

- **Verduras**

Al igual que las frutas, los vegetales brindan la cantidad de vitaminas que otros alimentos no los tienen, su consumo debe ser diario y las necesidades dependen de los requerimientos de cada etapa de la vida, el consumo estándar son porciones de 3 a 5 veces al día, su porción es más abundante debido a su bajo peso molecular, a diferencia de los demás grupos de alimentos, por lo que no existe un consumo máximo, es mejor si excede a lo recomendado (Huelva, 2011).

- **Comida rápida y snacks**

Entre los hábitos alimentarios en la actualidad se puede señalar el consumo, en ocasiones excesivo, de hamburguesas, hot-dogs, sándwiches, productos elaborados, etc. Que tienen como característica común una preparación muy sencilla, consumo fácil (panes blandos, carnes trituradas, papas fritas entre otros) y saciedad inmediata. Su perfil nutritivo puede definirse como hipercalórico, hiperproteico y con elevado contenido graso. Consumir esta comida de vez en cuando no está mal, el problema radica cuando se convierte en una costumbre en la alimentación (Huelva, 2011).

7. Marco Contextual

Guachún Once (2015), declara que Paute se encuentra ubicado en el noreste de la provincia del Azuay, al sur del Ecuador a 45 minutos de la ciudad de Cuenca. Al norte limitado con el cantón Azogues de la provincia del Cañar, al este los cantones Sevilla de Oro y Guachapala, al sur se encuentra el cantón Gualaceo y por el oeste el cantón Cuenca.

El cantón Paute está dividido en 8 parroquias: Paute, Bulan, Chican, El Cabo, Guaraynag, San Cristóbal, Tomebamba y Dug Dug. Tiene una extensión de 271 km² y esta 210 m. s. n. m., de su clima subtropical por su clima templado permite la producción de una gran variedad de flores y frutos.

El presente proyecto de investigación pretende plantear una propuesta culinaria en el restaurante “EL PATRÓN”, ubicado en las calles Enrique Vásquez y Daniel Palacios en el cantón Paute, se encuentra a una altitud 2.100 m. s. n. m., debido a su ubicación la temperatura promedio es de 16°C aproximadamente y su humedad es del 80%. Se destaca por ofrecer platos a la carta y diferentes bebidas.

Figura 1: Local Restaurante El Patrón



Fuente: Restaurante El Patrón

Elaboración: Propia de los autores.

8. Marco Conceptual

Diabetes: enfermedad en el que el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre es muy alto.

Menú: conjunto de platos que componen una comida.

Bar: Establecimiento en el que hay un mostrador alargado para servir bebidas y algunas comidas.

Manipulación: es la acción y efecto de manejar alimentos mediante su fabricación, destinados al consumidor, por ejemplo: el manipulador de alimentos como: carniceros, panaderos, camareros etc.

Elaboración: es el proceso de trabajo, construcción y preparación para transformarlas en elementos de mayor complejidad por ejemplo la elaboración de un plato.

Mermas: cantidad de materia prima no utilizable para la preparación de un plato, por ejemplo: los desperdicios que se producen al realizar la limpieza de una fruta o cárnicos.

Fichaje: es un documento donde se registra ciertos datos para realizar una receta, por ejemplo: se coloca tipo de cortes, sistema de cocción, temperatura de cocción, etc.

Encuesta: permite conocer las áreas que necesitan mejoras, por ejemplo: las condiciones en las que se encuentra el establecimiento.

9. Metodología

9.1 Tipo de estudio y diseño general

El tipo de estudio a utilizar será explorativo, ya que ayudará en la investigación de campo, puesto que la misma aportará a la formulación de un problema para posibilitar una investigación más precisa, el cual también puede complementarse con el estudio descriptivo. Además, se lo realizara mediante las técnicas más utilizadas como: observación, entrevista, encuesta.

Por su parte el diseño fue elaborado con base a un estudio realizado en el restaurante “EL PATRON”, donde se encontró un problema por la carencia de alimentos para personas con diabetes, por ello se procede a consultar que productos nutritivos requieren consumir este tipo de clientes y con ello proponer los menús que sean aptos para su consumo y solucionar el problema encontrado.

Metodología cuantitativa

Según Abalde y Muñoz (2017), esta metodología abarca un conjunto de métodos y técnicas que pretenden acercar al conocimiento de la realidad social a través de la extensión, alcance y significado de los hechos que fueron analizados a través de los propios sujetos o de sus representantes sociales, es decir, es el objeto de estudio que se toma de lo exterior hacia lo interior con el propósito de lograr una finalidad o meta planteada y tomando como referencia la realidad en relación a sus perspectivas diseñadas.

Metodología cualitativa

Quecedo y Castaño (2007), al referirse a la metodología cualitativa mencionan que, es la exploración que produce datos descriptivos tales como; la conducta observable, la palabra propia de las personas ya sea oral o escrita. Es decir, este método busca averiguar a los individuos cercanos que piensan acerca del suceso de la investigación, a través de la entrevista al propietario del

restaurante y a los clientes que acuden a este establecimiento. Dando como resultado la recolección de la información.

Investigación bibliográfica

Matos Ayala (2020), menciona que la investigación bibliográfica es una técnica que consiste en la recopilación de la información de distintas fuentes la cual se empieza con la revisión bibliográfica existente, con relación al tema que se va estudiar. El primer paso para una investigación es la selección de fuentes de información confiable que aporte para el estudio, además, señala que esta investigación se caracteriza por el uso de datos secundarios como fuente de información.

Metodología experimental

Para Abalde y Muños (2017), el método experimental corresponde a una situación en la que el investigador introduce una o más variables para observar en qué medida se modifica la conducta resultante, por lo que es la manipulación y control directo que ejerce sobre las condiciones de la producción de fenómenos, dos conceptos básicos que sustentan la investigación empírica y para los cuales es posible conocer las variables responsables de estos cambios de comportamiento que le confiere eficiencia, precisión y coherencia. Pero hay que destacar que, este proceso empírico, es sólo un momento del método científico y como tal participa de su lógica. Esto significa que se trata de una investigación que se distingue de las investigaciones no empíricas por su capacidad para manipular las condiciones que producen el fenómeno.

Metodología de campo

Martín Criado (2008), indica que recopila datos de la realidad y permite la obtención de manera directa en relación a un problema, es decir, obtención de datos primarios, por ello esta información es útil para obtener opiniones de los implicados de una situación o fenómenos, por

ejemplo, si una empresa desea lanzar al mercado un nuevo producto, para ello se debería realizar encuestas, estudio de mercado, con el objetivo de poder conocer y ver su aceptación del mismo.

Técnica entrevista

Los autores Bravo Díaz, Torruco García, Martínez Hernandez, y Varela Ruiz (2007), señalan que la entrevista es una técnica muy útil en la investigación cualitativa para recopilar datos, realizar una conversación que ofrece un objetivo específico distinto al simple hecho de hablar. Es una herramienta técnica que toma una forma de un diálogo familiar. Además, se define como la comunicación interpersonal que se establece entre el investigador y el sujeto de la investigación, para obtener respuestas verbales a las preguntas planteadas sobre el problema propuesto.

Técnica encuesta

Casas Anguita (2003), en su investigación realizada menciona que la técnica de la encuesta es aquella que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y se analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características.

Técnica de base de datos

Coral Quinto (2018), en base a su investigación realizada considera que una base de datos es un conjunto de datos agrupados de forma estructurada en diferentes campos y tipos de datos, que se encuentran almacenados en un repositorio, con la finalidad de ser utilizadas y procesados convirtiéndose en información, y esta base de datos se compone de la siguiente manera:

1. **Tabla:** objeto que almacena datos agrupados en filas y columnas.
2. **Consulta:** Filtran información de la base de datos y muestran los datos almacenados que se desea consultar.

3. **Formularios:** Proveen formatos para crear, modificar o consultar información, por parte del usuario, proporciona instrucciones y controles para el usuario.
4. **Informes:** Presentación de registro almacenados, con formatos personalizados por el usuario, son el resultado de las ejecuciones de las consultas.

Técnica de bitácoras

Una de las características clave de esta técnica es la facilidad de publicación tal como lo indican los autores Tricas García , Merelo Guervós, y López García (2005), puesto que pone al alcance de cualquier persona con acceso a la red la posibilidad de expresarse y obtener información acerca de un proyecto de investigación, observaciones, ideas, datos, acciones llevadas a cabo para un trabajo de campo o investigativo.

Técnica de fichaje

Berrocal Pedregal (2017), al referirse a esta técnica menciona que es útil para la recolección y almacenamiento de información, por ello, cada una de las fichas contiene datos diversos pero todos referentes a un mismo tema, con ello proporcionando unidad, valor propio, ayudando en el soporte, recopilación, ordenamiento de información para realizar futuras investigaciones, facilitando el manejo de datos de una manera oportuna.

Procedimientos para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control y calidad de datos.

Para recolectar la información que servirá como el punto de partida en la determinación de la problemática planteada en el campo de acción, se realizó una visita al restaurante para con ello conocer y realizar un acercamiento utilizando el método de la observación, como también en la realización de una entrevista a la Sra. Zoila Chimbo Chef destacado en el restaurante “EL PATRÓN” y el uso de la técnica de la encuesta a los clientes para conocer la degustación, aceptación y la viabilidad de la propuesta de dos menús para las personas con diabetes.



Encuesta a los comensales del restaurante el patrón del cantón paute

Nombre:

Edad:

¿Usted tiene conocimiento sobre la diabetes?

Si	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>

2. ¿Qué tipo de diabetes sufre usted?

1	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>

3. ¿Tiene familiares diabéticos?

Si	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>

4. ¿Usted compra o consume productos sin azúcar?

Si	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>

5. ¿Se preocupa por el cuidado de su salud y su alimentación?

Si	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>

6. ¿Influye el precio en su decisión al consumir un almuerzo saludable?

Si	
No	

7. ¿Qué tan satisfecho está usted con la variedad que encuentra de alimentos saludables que ofrece el restaurante?

Muy satisfecho	
Poco satisfecho	
No estoy satisfecho	

8. ¿Con que frecuencia usted asiste al restauran el patrón?

Todos los días	
Casi todos los días	
Ocasionalmente	
Casi nunca	
Nunca	

9. ¿Estaría de acuerdo que el restaurante el PATRON oferte comida para personas diabéticas?

Si	
No	

10. ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por un plato elaborado para diabéticos?

\$ 3 a \$ 5	
\$ 6 a \$ 8	
\$ 10	



Entrevista realizada al propietario del restaurante y al personal de la cocina

¿Nombre del propietario?

.....

¿Ubicación del restaurante?

.....

¿Cuál es el menú que ofrece?

.....

¿Cuál fue su iniciativa para implementar el restaurante?

.....

¿Cuáles son los horarios de atención?

.....

¿El restaurante consta con servicio delivery?

.....

¿Qué le gustaría implementar en su restaurante o que platos le piden sus clientes?

.....

¿Sus elaboraciones tienen fichas y costeo final?

.....

¿Acuden personas diabéticas al restaurante?

.....

¿En su carta consta con platos para personas diabéticas?

.....

10. Recursos

10.1 Talento humano

Lcdo. Danny Quinde	Tutor de proyecto
Wilson Buestan y Jenny Andrea Muñoz Tuba	Autor
Talento humano	personal de cocina del restaurante “El Patrón”

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores.

10.2 Recursos financieros

El presupuesto para el proyecto es de \$1450, los cuales están destinados a la compra de insumos, implementos tecnológicos, menaje, transporte y gastos varios. Dicho fondo proviene de los estudiantes.

Inscripción proyecto de titulación	\$980	Alimentos	75	Varios	\$100
Menaje (compra)	\$30	Utensilios	\$40	Insumos	\$200
				TOTAL	\$1425

Fuente: Restaurante el Patrón

Elaboración: Propia de los autores.

12. Bibliografía

- Abalde & Muños, E. M. (7 de febrero de 2017). *METODOLOGIA CUANTITATIVA VS. CUALITATIVA*. Obtenido de <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/8536/CC-02art7ocr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Agüero, D., Piña, C., & Pérez, A. (2012). *Alimentación y Diabetes*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n4/10_revision09.pdf
- Berrocal Pedregal, A. (11 de Julio de 2017). *Técnicas del Fichaje*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/AbrahamBerrocalPedre/tcnicas-del-fichaje>
- Bravo Díaz, L., Torruco García, U., Martínez Hernandez, M., & Varela Ruiz, M. (2007). *Investigación en Educación Médica. Redalcy. La entrevista, recurso flexible y dinámico*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Calvillo, A. (2012). *HÁBITOS ALIMENTARIOS DE PACIENTES ADULTOS*. Quito: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7861/TESIS.pdf;sequence=1>.
- Casas Anguita, J. (2003). La encuesta como técnica de Investigación. *ELSEVIER*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
- Clinic, M. (2019). *Dieta para diabeticos*. Estados Unidos: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295>.
- Coral Quinto, M. (Octubre de 2018). *Diseño e implementación de base de datos*. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/36403/1/TESIS%20-%20DISE%20C3%91O%20E%20IMPLEMENTACI%20C3%93N%20DE%20BASE%20DE%20DATOS%20MEDIANTE%20EL%20USO%20DE%20WEB%20SERVICES%20CON%20INTEGRACI%20C3%93N%20DE%20UNITY3D%20PARA%20APOYO%20DE~1.pdf>

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT). (21 de Junio de 2018). Diabetes, segunda causa de muerte en Ecuador. *Gestión Digital*. Obtenido de <https://revistagestion.ec/cifras/diabetes-segunda-causa-de-muerte-en-ecuador>

Guachún Once, J. A. (12 de Agosto de 2015). *Documental sobre la cultura del cantón paute*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10589/1/UPS-CT005482.pdf>

Huelva, A. (2011). *Dietetica y Nutricion*. Huelva, España: [https://www.google.com/search?q=Huelva.+A.+\(2011\).+Diet%3%A9tica+y+Nutrici%3%B3n.+junta+de+Andaluc%3%ADa&oq=Huelva.+A.+\(2011\).+Diet%3%A9tica+y+Nutrici%3%B3n.+junta+de+Andaluc%3%ADa&aqs=chrome..69i57.1555j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=Huelva.+A.+(2011).+Diet%3%A9tica+y+Nutrici%3%B3n.+junta+de+Andaluc%3%ADa&oq=Huelva.+A.+(2011).+Diet%3%A9tica+y+Nutrici%3%B3n.+junta+de+Andaluc%3%ADa&aqs=chrome..69i57.1555j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8).

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (13 de Noviembre de 2018). *La diabetes en el Ecuador*. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/diabetes-segunda-causa-de-muerte-despues-de-las-enfermedades-isquemicas-del-corazon/>

Krause. (2002). *Nutricion y Dietoterapia de Krause*. Mexico: [https://www.google.com/search?q=Krause.+M.+\(2002\).+Nutrici%3%B3n+y+Dietoterapia+de+Krause.+\(Kathleen.M%2C+Ed.\)+\(D%3%A9cima.%2C+pp.+810%E2%80%93+815\).+M%3%A9xico&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=Krause.+M.+(2002).+Nutrici%3%B3n+y+Dietoterapia+de+Krause.+(Kathleen.M%2C+Ed.)+(D%3%A9cima.%2C+pp.+810%E2%80%93+815).+M%3%A9xico&sourceid=chrome&ie=UTF-8).

Martín Criado, E. (2008). El concepto de campo como herramienta metodológica. *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*.

Matos Ayala, A. (23 de Octubre de 2020). *Lifeder*. Obtenido de Investigación Bibliográfica: <https://www.lifeder.com/investigacion-bibliografica/>

Organización Panamericana de Salud (OPS). (2018). *La diabetes, un problema prioritario de salud pública en el Ecuador y la región de las Américas*.

- Palacio Rojas, M., Bermúdez, V., Hernández Lalinde, J., Ajila Vacacela, J., Peñalose Buele, Y., Aguirre Carrión, C., . . . González Morocho, M. (2018). Comportamiento Epidemiológico de la diabetes y sus factores de riesgo. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263334012/html/>
- Quecedo & Castaño. (2007). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 7.
- Rivadeneira, E. (Junio de 2018). *Repositorio de Disertación* . Obtenido de Estudio de conocimientos, percepciones, prácticas en relación con la alimentación en pacientes con diabetes:
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/9244/Disertaci%C3%B3n.%20ERIKARIVADENEIRA.pdf?sequence=1>
- Román Tobar, K. (10 de Diciembre de 2018). *estandarización de porciones en la comunidad de naranjillo-Gonzánama* . Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/8908/DISERTACI%C3%93N%20KATHERINE%20ROM%C3%80N%20TOBAR.pdf?sequence=1>
- Tricas García , F., Merelo Guervós, J., & López García , G. (2005). *El Ecosistema Digital: Modelos de comunicación, nuevos medios y público en Internet*. Valencia: ISBN 84-370-6302-7. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Guillermo-Lopez-Garcia-2/publication/28310594_Modelos_de_medios_de_comunicacion_en_Internet_desarrollo_de_una_tipologia/links/57533a8b08ae17e65ec67fd4/Modelos-de-medios-de-comunicacion-en-Internet-desarrollo-de-una-tip

Anexos

Visita a la instalación



Entrevista a la Sra. Zoila Chimbo (chef)



Entrevista a los clientes



