



## **Carrera de gastronomía**

### **Tema:**

Creación de una guía de sopas y coladas para niños de siete a diez años con discapacidad motriz e intelectual, para el bono Joaquín Gallegos Lara del MIES

### **Trabajo presentado para optar al título de:**

Tecnólogo en Gastronomía

### **Proyecto de grado presentado por:**

Shakira Natividad Rodríguez Salazar

Josué Ismael Segarra fajardo

### **Tutor académico:**

Mgtr. Fernanda Padilla

Mgtr. Richard Martínez Villegas.

### **Línea de investigación:**

Servicios / Gestión y Conservación de Patrimonio Culinario.

### **Ciudad y fecha:**

Cuenca, julio de 2024.

## 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.



[www.sudamericano.edu.ec](http://www.sudamericano.edu.ec)

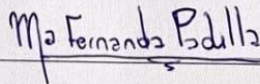
Bolívar y Manuel Vega - San Blas (593 7) 2838323 - 2843619 0996976449

[info@sudamericano.edu.ec](mailto:info@sudamericano.edu.ec)

**CARRERA DE TECNOLOGÍA EN GASTRONOMÍA**  
**CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**  
**Aprobación del Trabajo de Titulación**

Doy fe que el trabajo desarrollado por la estudiante: **Rodriguez Salazar Shakira Natividad**, con el título **“CREACIÓN DE UNA GUÍA DE SOPAS Y COLADAS PARA NIÑOS DE SIETE A DIEZ AÑOS CON DISCAPACIDAD MOTRIZ E INTELECTUAL, PARA EL BONO JOAQUÍN GALLEGOS LARA DEL MIES”**, 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,



Mgtr. María Fernanda Padilla Palacios

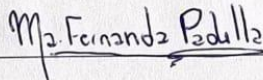
C.I.:0102045820



**CARRERA DE TECNOLOGÍA EN GASTRONOMÍA**  
**CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**  
**Aprobación del Trabajo de Titulación**

Doy fe que el trabajo desarrollado por el estudiante: **Segarra Fajardo Josué Ismael**, con el título **“CREACIÓN DE UNA GUÍA DE SOPAS Y COLADAS PARA NIÑOS DE SIETE A DIEZ AÑOS CON DISCAPACIDAD MOTRIZ E INTELECTUAL ,PARA EL BONO JOAQUÍN GALLEGOS LARA DEL MIES”**, 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,





Mgtr. María Fernanda Padilla Palacios

C.I.:0102045820



[www.sudamericano.edu.ec](http://www.sudamericano.edu.ec)

 Bolívar y Manuel Vega - San Blas  (593 7) 2838323 - 2843619  0996976449

 [info@sudamericano.edu.ec](mailto:info@sudamericano.edu.ec)

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **Segarra Fajardo Josué Ismael**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la **Tecnología en Tecnología Superior en Gastronomía**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **“CREACIÓN DE UNA GUÍA DE SOPAS Y COLADAS PARA NIÑOS DE SIETE A DIEZ AÑOS CON DISCAPACIDAD MOTRIZ E INTELLECTUAL ,PARA EL BONO JOAQUÍN GALLEGOS LARA DEL MIES”**, 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,



**Segarra Fajardo Josué Ismael**

**Cédula: 0106510191**

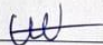


## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **Rodríguez Salazar Shakira Natividad**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **Tecnología Superior en Gastronomía**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **“CREACIÓN DE UNA GUÍA DE SOPAS Y COLADAS PARA NIÑOS DE SIETE A DIEZ AÑOS CON DISCAPACIDAD MOTRIZ E INTELECTUAL ,PARA EL BONO JOAQUÍN GALLEGOS LARA DEL MIES”**, 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,



**Rodríguez Salazar Shakira Natividad**

**Cédula: 0150148187**



## **DEDICATORIAS**

Como muestra de gratitud y lealtad dedico mi tesis a las personas que forjaron mi identidad y reconocieron lo que deseaba ser en la vida, los que sostuvieron mi ser desde la concepción, a mi madre y padre por el cariño, apoyo; a mi hermana y hermano ya que gracias a ellos he llegado a estas estancias de mi vida. También he de reconocer el apoyo de profesores que agradezco el aprecio tanto como el apoyo y amor incondicional que mi novio me ha brindado, por eso agradezco a todos.

*Shakira Natividad Rodríguez Salazar*

En la vida existen momentos difíciles por ello el saber cómo afrontarlos es importante, por ello en gesto de agradecimiento dedico mi tesis a mi padre y madre pilares importantes en mi vida ellos apoyaron lo que siempre quise hacer. Además, no puedo olvidar a mi hermano y mi novia personas que apoyaron mi progreso continuamente y, sin olvidar al ser que más aprecie a mi perro Braco le agradezco por su compañía y por haberme ayudado como degustador de mis platillos que en paz descansen.

*Josué Ismael Segarra Fajardo*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos al instituto tecnológico sudamericano por apoyarme en la publicación y en costos de mi libro que forma parte de mi tesis, agradezco a la institución mies y su técnica Olga Tamayo por proporcionarme la ayuda del personal de Mies, También agracemos a nuestras tutores y profesores que nos han apoyado a lo largo de nuestra formación profesional agradecemos a nuestros padres gracias a su apoyo y amor que nos han expresado y para además agradecer a Dios por la vida que nos ha ofrecido y por llevarnos a donde hemos querido llegar.

## INDICE

CAPÍTULO I .....	26
1.1 Problemática .....	26
1.1.1 Pregunta de investigación.....	27
1.2 Justificación.....	28
1.3 Objetivo General .....	29
1.4 Objetivos Específicos .....	29
CAPÍTULO II.....	30
2.1 Marco Referencial .....	30
2.2 Marco Teórico .....	33
2.2.1 Discapacidad.....	33
2.2.1.1 Tipos de discapacidad .....	33
2.2.1.1.1 Discapacidad Auditiva .....	33
2.2.1.1.2 Discapacidad física - Motora.....	34
A. Muscular .....	34
B. Óseo articular.....	34
2.2.1.1.3 Discapacidad intelectual.....	35
A. Grado Severo .....	35
B. Grado Profundo .....	35
2.2.2 Alimentación.....	36
2.2.2.1 Alimentos según condiciones afines .....	37

2.2.2.1.1 Lácteos.....	37
2.2.2.1.2 Carnes .....	38
2.2.2.1.4 Leguminosas.....	41
2.2.2.1.5 Frutas: .....	42
2.2.2.1.6 Abarrotes .....	43
2.2.2.1.7 Frutos secos .....	43
2.2.2.2 Problemas presentes por la alimentación inefectiva .....	44
2.2.2.3Alimentación adecuada .....	44
2.2.2.4 Alimentos saludables para la discapacidad motriz.....	44
2.2.2.5 Alimentos saludables para la Discapacidad Intelectual .....	45
2.2.4 Requerimientos nutricionales .....	45
2.2.4.1 Vitaminas .....	45
2.2.4.1.1 Vitamina A .....	46
2.2.4.1.2 Vitamina B6 .....	46
2.2.4.1.3 Vitamina B12 .....	46
2.2.4.1.4 Vitamina C .....	47
2.2.4.1.5 Vitamina D .....	47
2.2.4.1.6 Vitamina E.....	47
2.2.4.2 Minerales.....	48
2.2.4.2.1 Calcio.....	48
2.2.4.2.2 Fosforo.....	48

2.2.4.2.3 Hierro.....	48
2.2.5 Definición de sopa .....	49
2.2.5.1 Características de una sopa .....	49
2.2.5.2 Tipos de sopas .....	49
2.2.5.3 Procesos normados en elaboraciones de sopas .....	50
2.2.6 Definición de coladas .....	51
2.2.6.1 Características de una colada .....	51
2.2.7 Definición de Crema.....	51
2.2.7.1 Características de crema.....	52
2.2.8 Que es una guía.....	52
2.2.9 Proceso Gastronómicos .....	52
2.2.9.1 Cocciones .....	52
2.2.11 Fondos.....	53
2.2.12 Tipos De Corte.....	54
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>56</b>
3.1 Metodología de la Investigación .....	56
3.2 Tipo de investigación .....	56
3.3 Enfoque o Paradigma .....	57
3.4 Métodos de la investigación.....	57
3.4.1 Analítico .....	57
3.4.2 Deductivo.....	58

3.5 Técnicas de Investigación.....	58
3.5.1 Técnicas de campo.....	58
3.5.1.1 Observación.....	59
3.5.1.2 Entrevista.....	59
3.5.1.3 Encuesta .....	59
3.5.2 Técnicas de Investigación Documental .....	59
3.5.2.1 Citas referenciales .....	60
3.5.2.2 Análisis información .....	60
3.5.2.3 Referencias .....	60
3.5.3 Técnicas de Laboratorio .....	61
3.5.3.1 Bitácoras.....	61
3.5.3.2 Hojas de ruta .....	61
3.5.3.3 Base de Datos .....	63
3.6 Población y muestra.....	64
3.6.1 Población .....	64
3.6.2 Muestra .....	64
3.6.3 Grafica .....	65
3.7 Metodología del trabajo.....	65
3.7.1 Fase de inicio .....	65
3.7.2 Desarrollo .....	66
3.7.3 Fin .....	66

CAPÍTULO IV .....	67
4.1. Análisis e interpretación de datos.....	67
CAPITULO V.....	77
5.1 Propuesta de Investigación:.....	77
5.1.1 Manuales; guías; documentos:.....	77
5.1.2 Bitácoras .....	78
5.1.2.1 Bitácoras .....	79
5.1.3 Fichas estandarizadas.....	109
5.1.3.1 Base de datos.....	111
5.1.3.2 Hoja de ruta.....	113
5.1.3.3 Hoja de gramajes y costos.....	126
5.1.4 Fijación de precio de venta al público sugerido .....	132
5.1.4.1Estructuración de P.V.P. sugerido .....	132
5.1.6 Cuadro de técnicas y métodos gastronómicos aplicados.....	133
5.1.5 Cuadro de principales materias primas utilizadas.....	134
Conclusiones.....	135
Recomendaciones .....	136
Referencias .....	137
Glosario.....	144
Anexos .....	147

## Índice de imágenes

Imagen 1 Oficinas del Mies .....	30
Imagen 2: Ubicación GPS.....	31
Imagen 3 Organigrama.....	32
Imagen 4:Bitácora de la elaboración de platillos .....	61
Imagen 5 : hoja de ruta vacía .....	62
Imagen 6 : Hoja de ruta vacía de costos.....	62
Imagen 7: Base de datos.....	63
Imagen 8:Imagen:001 Código Qr.....	77
Imagen 9: conceptualización y explicación del modelo .....	78
Imagen 10: Bitácora 1 de sopas de espinacas y tomate al horno .....	79
Imagen 11: Bitácora 2 de sopa de espinacas y tomate soasado .....	80
Imagen 12:Bitácora 3de sopa de espinacas y tomate soasado .....	81
Imagen 13: Bitácora 1 de sopa de champiñones .....	82
Imagen 14 : Bitácora 2 de sopa de champiñones .....	83
Imagen 15 : Bitácora 3 de sopa de champiñones .....	84
Imagen 16: Bitácora 1 de sopa de pescado .....	85
Imagen 17 : Bitácora 2 de sopa de pescado .....	86
Imagen 18: Bitácora 3 de sopa de pescado .....	87
Imagen 19: Bitácora 1 de crema de zapallo y coliflor .....	88
Imagen 20: Bitácora 2 de crema de zapallo y coliflor .....	89
Imagen 21: Bitácora 1 de crema de garbanzo y papa.....	90
Imagen 22: Bitácora 2 de crema de garbanzo y papa.....	91
Imagen 23: Bitácora 3 de crema de garbanzo y papa.....	92
Imagen 24: Bitácora 1 de crema de zanahoria y brócoli.....	93

Imagen 25:Bitácora 2 de crema de zanahoria y brócoli .....	94
Imagen 26: Bitácora 3 de crema de zanahoria y brócoli .....	95
Imagen 27 : Bitácora 1 de colada de choclo con maracuyá .....	96
Imagen 28 : Bitácora 2 de colada de harina de maíz y maracuyá .....	97
Imagen 29: Bitácora 1 de colada de madura con pera .....	98
Imagen 30: Bitácora 2 de colada de madura con pera .....	99
Imagen 31: Bitácora 1 sopa de res .....	100
Imagen 32: Bitácora 2 de sopa de res.....	101
Imagen 33: Bitácora 1 de crema de remolacha con zanahoria blanca .....	102
Imagen 34: Bitácora 2 de crema de remolacha con zanahoria blanca .....	103
Imagen 35: Bitácora 3 de crema de remolacha con zanahoria blanca .....	104
Imagen 36: Bitácora 1 de crema de avena y naranjilla .....	105
Imagen 37; Bitácora 2 de crema de avena y naranjilla .....	106
Imagen 38: Bitácora 1 de colada de sagú con fresa .....	107
Imagen 39: Bitácora 1 de colada de sagú con fresa .....	108
Imagen 40 : conceptualización y explicación del modelo de ficha técnica .....	109
Imagen 41: conceptualización y explicación del modelo de la ficha de costos .....	110
Imagen 42: conceptualización y explicación del modelo .....	111
Imagen 43 : hoja de ruta de la sopa de champiñones .....	113
Imagen 44: hoja de ruta de la crema de zanahoria y brócoli.....	114
Imagen 45: hoja de ruta de la colada de fresa y sagú.....	115
Imagen 46: Hoja de ruta de la colada de naranjilla y avena.....	116
Imagen 47: Hoja de ruta de la crema de garbanzo .....	117
Imagen 48: Hoja de ruta de la sopa de espinaca .....	118
Imagen 49: Hoja de ruta de la colada de maracuyá y harina de maíz.....	119

Imagen 50: Hoja de ruta de la sopa de res .....	120
Imagen 51: Hoja de ruta de la crema de remolacha y zanahoria blanca .....	121
Imagen 52: Hoja de ruta de la crema de zapallo y coliflor .....	122
Imagen 53: Hoja de ruta de la sopa de corvina .....	123
Imagen 54: Hoja de ruta de la colada de maduro y pera .....	124
Imagen 55: Hoja de ruta de la colada de maracuyá y harina de maíz .....	125
Imagen 56: Hoja de gramajes y costos de la sopa de champiñones .....	126
Imagen 57: Hoja de gramajes y costos de la crema de zanahoria y brócoli .....	126
Imagen 58: Hoja de gramajes y costos de la colada de fresa y sagú .....	127
Imagen 59: Hoja de gramajes y costos de la colada de naranjilla y avena .....	127
Imagen 60: Hoja de gramajes y costos de la crema de garbanzo .....	128
Imagen 61: Hoja de gramajes y costos de la sopa de espinaca .....	128
Imagen 62: Hoja de gramajes y costos de la colada de maracuyá y harina de maíz .....	129
Imagen 63: Hoja de gramajes y costos de la colada de maduro y pera .....	129
Imagen 64: Hoja de gramajes y costos de la sopa de res .....	130
Imagen 65: Hoja de gramajes y costos de la crema de remolacha y zanahoria blanca .....	130
Imagen 66: Hoja de gramajes y costos de la crema de zapallo y coliflor .....	131
Imagen 67; Hoja de gramajes y costos de la sopa de corvina .....	131
Imagen 68: Sopa de pescado .....	132
Imagen 69: Sopa de res .....	132
Imagen 70: Sopa de espinaca .....	132
Imagen 71: Sopa de champiñones .....	132
Imagen 72: Crema de garbanzo .....	132
Imagen 73: Crema de zapallo y coliflor .....	132

Imagen 74: Crema de zanahoria y brócoli .....	132
Imagen 75: Crema de remolacha y zanahoria blanca.....	133
Imagen 76: Colada de sagú y fresa .....	133
Imagen 77: Colada de maracuyá y harina de maíz .....	133
Imagen 78: Colada de maduro y pera .....	133
Imagen 79: Colada de avena y naranjilla .....	133

## Índice de tablas

Tabla 1:Ocupaciones del personal de cocina .....	32
Tabla 2: Tabla de lácteos.....	37
Tabla 3; Tabla de carnes .....	38
Tabla 4: Tabla de hortalizas .....	39
Tabla 5 :Tabla de hortalizas .....	39
Tabla 6: Tabla de hortalizas .....	40
Tabla 7: Tabla de hortalizas .....	40
Tabla 8: Tabla de hortalizas .....	41
Tabla 9:Tabla de leguminosas.....	41
Tabla 10: Tabla de frutas.....	42
Tabla 11: Tabla de abarrotos y condimentos.....	43
Tabla 12: Tabla de frutos secos.....	43
Tabla 13: Cuadro de técnicas y métodos gastronómicos aplicados .....	133
Tabla 14: Cuadro de principales materias primas utilizadas.....	134

## Índices gráficos

Grafica 1: Porcentaje de personas con discapacidad.....	65
Grafica 2 Datos de degustación de sopa de pescado.....	68
Grafica 3: Datos de degustación de sopa de res.....	68
Grafica 4: Datos de degustación de crema de zapallo y coliflor.....	69
Grafica 5: Datos de degustación de crema de remolacha y zanahoria blanca .....	70
Grafica 6: Datos de degustación de colada de maíz y maracuyá .....	70
Grafica 7: Datos de degustación de colada de maduro con pera .....	71
Grafica 8: Datos de degustación de sopa de espinaca.....	71
Grafica 9: Datos de degustación de la sopa de champiñones.....	72
Grafica 10: Datos de degustación de la crema de garbanzo.....	73
Grafica 11: Datos de degustación de la crema de zanahoria y brócoli .....	73
Grafica 12: Datos de degustación de cocada de avena y naranjilla .....	74
Grafica 13: Datos de degustación de la cocada de sagú con fresa .....	74
Grafica 14: Interpretación de preguntas generales de la inclusión de datos .....	75

## Índice de anexos

Anexo 1: Diagrama de Gantt.....	147
Anexo 2: Entrevista 1 .....	149
Anexo 3: Crema de Zapallo con queso. ....	150
Anexo 4: Crema de Garbanzos y papa.....	150
Anexo 5 : Crema de Brócoli, zanahoria y pollo.....	150
Anexo 6: Crema de Remolacha y zanahoria blanca.....	151
Anexo 7: Sopa de champiñones. ....	151
Anexo 8: Sopa de Des espinaca y tomate .....	151
Anexo 9: Sopa de Pescado y tubérculos .....	151
Anexo 10: Sopa de Res y vegetales. ....	152
Anexo 11: Colada de Plátano con pera .....	152
Anexo 12: Prueba de Colada de Avena y naranjilla .....	152
Anexo 13: Colada de Fresa y sagú.....	153
Anexo 14: Fotografía de degustación y validación.....	153
Anexo 15: Fotografía de degustación y validación.....	153
Anexo 16: Fotografía de degustación y validación.....	154
Anexo 17: Fotografía de degustación y validación.....	154
Anexo 18: Fotografía de degustación y validación.....	154
Anexo 19: Fotografía de degustación y validación.....	155
Anexo 20: Fotografía de degustación y validación.....	155
Anexo 21: Fotografía de degustación y validación.....	155
Anexo 22: Fotografía de degustación y validación.....	156

## RESUMEN

El tema de estudio se centra en una guía de sopas y coladas para niños con discapacidad motora centrada en la ósea articular y muscular. Además de la discapacidad intelectual en grados severo y profundo, con el fin apoyar al personal de cocina por los conocimientos empíricos presentados y a su vez presentar nuevas opciones de alimentos para padres y niños. El objetivo es promover una alimentación para niños con dichas condiciones, por ello se ha recopilado la información aplicando entrevistas y una observación técnica en el ministerio de inclusión social y económico (MIES). Se aplicó una metodología Analítico y una metodología deductiva para identificar posible problemas y centrar el tema de investigación, por ello lo que se busca es contribuir en la alimentación de los niños por medio de una capacitación al personal de cocina y una posible inclusión en el menú las propuestas presentadas por el grupo del presente proyecto, Por ello se ha realizado una encuesta de satisfacción sobre las propuestas presentadas dentro de la guía y se ha concluido que son propuestas aptas para el consumo de niños con estas características salvo casos que requieran control continuo de especialistas. Debido a esto la contribución fue el desarrollo de una guía de sopas y coladas. Por lo tanto, podemos concluir con que el personal de cocina y padres de familia dicen que las propuestas presentadas junto con la guía tienen una aceptación alta debido a que se presentó una degustación y se encuestó sobre la satisfacción lo cual refleja que la mayoría de padres, cuidadores y dirigentes estarían de acuerdo con agregar dichas elaboraciones a la dieta de un niño e incluso estarían interesados en aprender su elaboración y a su vez reflejando el interés por la guía que ayudara e ejemplificar procesos gastronómicos.

**Palabras Clave:** Alimentación, Discapacidad, Intelectual, Motriz, Nutrición.

## ABSTRACT

The topic of study focuses on a guide of soups and coladas for children with motor disabilities focusing on articular and muscular bone. In addition to 23roject23n23l disability in severe and profound degrees, in order to support the kitchen staff by the empirical knowledge presented and in turn present new food options for parents and children. The objective is to promote food for children with these conditions, therefore information has been collected by applying interviews and a technical observation in the Ministry of Social and Economic Inclusion (MIES). An analytical methodology and a deductive methodology were applied to identify 23roject problems and focus the research topic, therefore what is sought is to contribute to the feeding of children through training to kitchen staff and a 23roject 23roject23n in the 23roj of the proposals presented by the group of this 23roject, therefore a satisfaction survey was conducted on the proposals presented in the guide and it was concluded that they are suitable proposals for the consumption of children with these characteristics except in cases that require continuous monitoring by specialists. Due to this, the contribution was the development of a guide of soups and coladas. Therefore, we can conclude that the kitchen staff and parents say that the proposals presented together with the guide have a high acceptance due to the fact that a tasting was presented and a survey was made on the following topics

**KEYWORD:** Feed, Disability, Intellectual, Motor, Nutrition

## **Introducción**

El presente proyecto surge como la necesidad de dar a conocer la importancia de la alimentación de niños con capacidades especiales tomando en cuenta la discapacidad intelectual y motriz. Además de tener el propósito de instruir y ayudar a mejorar la calidad de alimentación de los niños, se ha presentado y discernido entre los integrantes del grupo de trabajo y se optó por una propuesta de guía de sopas y coladas, dirigido a padres, cuidadores e incluso personal de cocina del Ministerio de inclusión social y económico (M.I.E.S) en el centro integral social donde se atiende sujetos que presenten alguna discapacidad.

Dentro de la problemática se evidenció varios inconvenientes relacionados al ámbito gastronómico y se planteó solucionarlos centrándose en entregar un libro el cual ayudaba a mejorar respecto al uso de técnicas normadas, con el propósito de solucionar la falta de fichas, recetas e incorporar nuevos alimentos a la dieta de los niños.

Esto con el fin de garantizar una correcta alimentación de niños con discapacidad motriz e intelectual debido a los inconvenientes que de la alimentación de los niños. Los cuales necesitan dietas cambiantes según la condición que presenten, para ello se planteó objetivos relacionados a la elaboración de una guía, la recopilación de la información, la elaboración de recetas y la validación de las propuestas presentadas.

Respecto a la información que se tomó en consideración fue de autores relacionados con temas de la nutrición como (Brown 2016). También se tomó en consideración autores que proporcionen información respecto a composición de alimentos, el aporte de vitaminas y minerales de cada alimento, así como la alimentación según las discapacidades a fines de las presentes propuestas.

La metodología de la investigación se centró en una investigación aplicada, así como se tomó en consideración un enfoque mixto para desglosar el tema central, conjunto a métodos de

investigación como el analítico y el método deductivo. También se implementó técnicas de campo como observación, entrevista, encuesta, técnicas documentales y de laboratorio.

Cómo evidencia dentro del capítulo 5 se adjuntó todos los documentos de laboratorio, así como imágenes fichas y la ejemplificación del uso de las fichas dentro de cada elaboración se deja constancia de costos, gramajes, técnicas y procedimientos para una correcta ejecución de cada una de las elaboraciones

# CAPÍTULO I

## 1.1 Problemática

La discapacidad forma parte de las condiciones humanas, desde tiempo atrás a existido por ello la alimentación para personas que padecen algún tipo de discapacidad es importante debido a la necesidad de nutrirse debido al no poder moverse con libertad o la nula movilidad requieren alimentos que facilitan su digestión y que estas a su vez ayuden a mejorar la condición del individuo, según la OMS en su recopilado del 2011 a dado a conocer que cerca de mil millones de personas padecen una discapacidad, a nivel mundial en datos seria aproximado el 15% de personas a nivel mundial (Arroyo Izaga, Ansótegui Alday, & Rocandio Pablo, 2020)

Sostiene (Gabriela, 2020), que aborda el tema de la alimentación en estudiantes que poseen discapacidades tanto físicas como mentales y los posibles inconvenientes durante la vida cotidiana. También recopila información sobre los posibles efectos o consecuencias en su salud de los niños, tomado en cuenta los tipos de discapacidades presente en estudiantes de México, con el fin de proporcionar una alimentación adecuada al tipo de discapacidad.

Por otro lado, los datos recopilados en Ecuador de la CONADIS, la discapacidad afecta a la población en un 13.2%. Uno de los primeros movimientos en la constitución del 2008 fue la visibilizarían de personas que presenten discapacidad, en el Ecuador se abrieron varios grupos sociales que promueven la inclusión y el desarrollo social de los individuos con discapacidad asi como la implementación de bonos de desarrollo, los mismos presentan como objetivo mejorar las condiciones en las que viven las personas (Correa, 2017).

Asi mismo, (Yugcha Guishcasho, 2018) menciona que en varios sectores del país no se toma en cuenta las necesidades nutricionales que requieren los niños con

distintos tipos de discapacidad, este problema surge a partir de lo observado respecto a su dieta en horario educativo se compone de comida poco nutritiva y que proporciona aportes calóricos vacíos, dentro de ello se aborda que la alimentación en niños con discapacidades debe ser mejor y no tomar las necesidades de los niños a la ligera.

Tras llevar a cabo una inspección técnica en el Ministerio de inclusión social y económico (MIES), se ha observado la presencia de diversos inconvenientes en el área de la alimentación, los cuales han sido corroborados por medio de una entrevista a la Licenciada Olga Tamayo persona directamente implicada en los grupos de ayuda social. Por último, durante una entrevista se ha validado la existencia de los siguientes problemas: Conocimiento empírico por parte de padres de familia a la hora de elaborar comida, inconvenientes en dietas, los alimentos no favorecen a la nutrición de los niños y no existe una guía o una persona encargada de llevar el tema, así mismo se detectó que:

- No existe fichas ni recetas concretas por parte la institución.
- No se respeta gramajes ni dietas para la correcta alimentación.
- No se adapta alimentos para su dieta.

### **1.1.1 Pregunta de investigación**

¿Como realizar una guía de sopas y coladas para niños con discapacidades afines?

¿De qué manera se contribuye a la alimentación de los niños con discapacidad?

## 1.2 Justificación

En temas nutricionales los niños que presenten estos problemas motrices requieren alimentación específicas debido a los inconvenientes que ellos presentan respecto a la movilidad, para ello una dieta nutritiva debe ser primordial, con el fin de que satisfaga sus necesidades nutricionales esta debe llegar a ser beneficiosa para su crecimiento así como un desarrollo adecuado. (Browm, 2014).

Considerando la investigación del autor anterior, afirma (JAIME ANDRÉU ABELA, 2003) que la Inclusión social se puede implementar al momento de crear platos de fácil digestión ya que no se invisibiliza necesidades de un individuo y se propone una forma o método por el cual se solucione ese inconveniente de esta manera se brinda una forma de disfrutar de experiencias, lo cual contribuye al bienestar físico, social y emocional de niños por otro lado

La frecuencia en las discapacidades referente al Ecuador es de 5,64%, Siendo la discapacidad físico motora la más habitual, Esto afecta de manera superior en áreas rurales del país se encuentra presente en varias provincias tales como: Azuay, Cañar, el Oro y más frecuentes en provincias como Guayas y, Pichincha, es más frecuente en mujeres (Ortiz, 2013).

Los beneficios del desarrollo del presente proyecto serán para personas y niños los cuales presenten problemas de discapacidad física en un rango de edad de 7 a 10 años, el Ministerio de inclusión social cada cierto tiempo recibe a niños o los integran en sus grupos de ayuda social, en el periodo de abril a diciembre se encuentran 11 niños que presentan discapacidad física pero se prevé la inclusión de alrededor de 15 niños durante el año para ello la implantación de la guía permite elevar el ámbito gastronómico y cultural del Ecuador.

Por ello, los investigadores pretenden con la guía apoyar al personal de cocina para que puedan presentar nuevas propuestas gastronómicas nutritivas así como alimentos fáciles de deglutir en caso de los individuos con discapacidad física además del uso de procesos normados a la hora de la elaboración de alimentos, esto con el fin de ayudar en la alimentación específica teniendo el propósito de ayudar a mejorar la calidad de alimentos presentados a niños con el fin apoyar su desarrollo.

### **1.3 Objetivo General**

Elaborar una guía de sopas y coladas para niños de siete a diez años de edad con discapacidad, para los padres de familia del bono Joaquín gallegos Lara "MIES"

### **1.4 Objetivos Específicos**

- Recopilar información sobre la alimentación nutritiva que disponen los niños con discapacidad del bono Joaquín gallegos Lara "MIES".
- Elaborar opciones de alimentos que satisfagan sus necesidades alimenticias, cuidando el aspecto nutricional.
- Validar la aceptación y satisfacción de la propuesta gastronómica en niños con discapacidades motriz e intelectual, así como a sus cuidadores con las elaboraciones de la guía de sopas y coladas.

## CAPÍTULO II

### 2.1 Marco Referencial

*Imagen 1 Oficinas del Mies*



NOTA: Fachada del edificio del MIES

El Bono Joaquín Gallegos Lara es un grupo de ayuda social el cual forma parte del Ministerio de inclusión social y económico (MIES), Este ministerio tiene como objetivo promover el desarrollo de personas así como niños que necesiten ayuda con problemas económicos o a su vez presenten algún tipo de discapacidad, este centro de ayuda se encuentra ubicado en Cuenca, Ecuador (Calle presidente Borrero y Calle Larga).

Dentro de la organización del Bono Joaquín Gallegos Lara existen varios grupos que se encargan de recaudar fondos para realizar convivios y cumplir con la visitas y socialización que se requiere para comprobar que los niños o personas se encuentren bien, las recreaciones o los días de convivencia para el dialogo, se realizan una vez al mes en horarios de 8:00am a 10:00am los días 25 de cada mes.

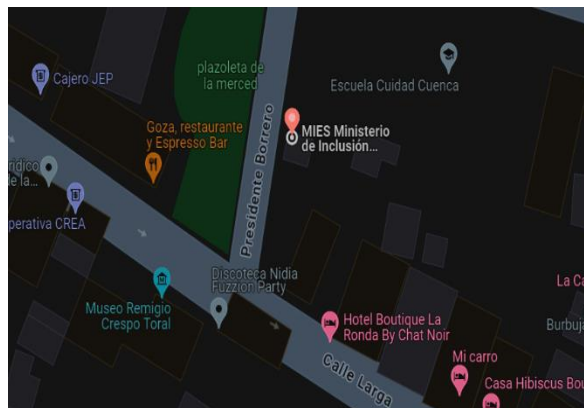
Para formar parte de Bono o acreedor del mismo se requiere hacer una solicitud y ser revisado y comprobado que haya un problema o la situación social del individuo no sea favorable por ello su misión es promover la inclusión social para niños y personas que lo necesiten afín de mejorar su calidad de vida mientras que la

visión consta de líder el área de la inclusión social siendo una entidad pública la cual ayude al desarrollo de personas en situación de ayuda prioritaria.

En el área de cocina cuentan con tres personas las cuales son estas mismas apoyan desde "El centro de atención integral a personas con discapacidad" a todos los grupos que integran el MIES, incluido el Bono Joaquín Gallegos Lara y a su vez a los otros veinticuatro grupos de padres de familia que necesiten ayuda con personas o niños con discapacidad.

Durante el día atienden alrededor de 26 personas que presentan discapacidades y en horario nocturno alrededor de 24 personas debido que algunas residen en "El centro de atención integral a personas con discapacidad" en convivios por fechas importantes se encargan de preparar refrigerios para alrededor de 90 personas que asisten a dichos convivios.

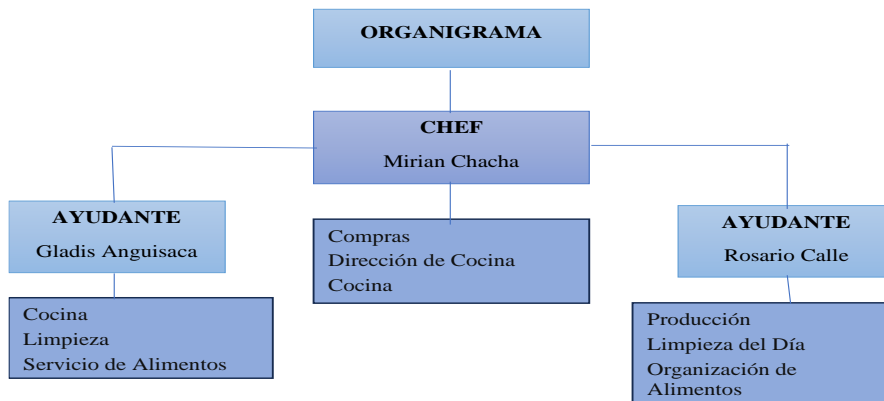
*Imagen 2: Ubicación GPS*



Nota: Vista satelital del MIES

Imagen 3 Organigrama

6



Nota: Jerarquía en la cocina y ocupaciones según puesto

Tabla 1: Ocupaciones del personal de cocina

<b>Chef:</b>	<b>Ayudante a:</b>	<b>Ayudante b:</b>
Planifica las comidas de la semana	Mise en place de ingrediente	Servicio de los platos
Preparación de platos	Cocción de caldos	Lavar vajilla y utensilios
Control de los alimentos	Apoyo en elaboraciones que lleven más tiempo	Cocción de guarniciones
Supervisión de personal	Limpieza de cocina en general	Organización de bodega
Gestión de costos y cocina		

Nota: Ocupación del personal de cocina en acciones

## **2.2 Marco Teórico**

En el presente marco teórico se recopila la información de distintos autores que se tomaron en consideración por sus temas presentados para fundamentar y sostener la importancia de la alimentación de niños con discapacidad motora e intelectual con el propósito de crear un documento que sirva de ayuda para el personal de cocina por ello se tomó en consideración los siguientes temas:

### **2.2.1 Discapacidad**

Dicho por (Hollenweger, 2014) la discapacidad se puede definir como la incapacidad de un individuo o los problemas que presentan a lo largo de su desarrollo como persona dentro de la discapacidad o la terminología tradicional engloba todo tipo de discapacidad dicho clásicamente dentro del término se encuentran tipos como física, cognitiva, degenerativa, entre otras. pero cada una debe ser abordada de distinta manera para un mejor diagnóstico.

#### **2.2.1.1 Tipos de discapacidad**

Los tipos de discapacidad existentes en el Ecuador son de tipo auditiva, física, intelectual, lenguaje, intelectual y visual; cada una de estas puede manifestarse de diferentes maneras, en diferentes grados o una combinación entre ellas, a estas se les conoce como discapacidades múltiples las cuales afectan en varios aspectos y limita la vida cotidiana de una persona. (Ministerio de Salud Pública , 2023)

##### **2.2.1.1.1 Discapacidad Auditiva**

La discapacidad auditiva se comprende como la incapacidad de un ser o individuo a la recepción del sonido por medio del oído, estos pueden presentarse

debido a problemas durante el desarrollo del neonato, los cuales pueden derivar en problemas de comprensión e incluso más allá del ámbito social ya que se presentarían inconvenientes a la hora del desarrollo emocional, en el habla, y durante etapas de la vida (Desarrollo Integral de las Familias de Mexico , 2017)

#### **2.2.1.1.2 Discapacidad física - Motora**

La discapacidad motriz hace a luición al estado donde se presentan inconvenientes que impiden o dificultan en ciertas medidas al individuo en su movilidad no dejando que se mueva libremente ni de un modo que permita la independencia de la persona que sufra la discapacidad en este tipo de discapacidad suele verse comprometido el sistema muscular y óseo articular estos se presentan a continuación: (Mimenza, 2024).

##### **A. Muscular**

En esta condición el sistema muscular se encuentra dañado de manera moderada o severa, esto evitando un desarrollo adecuado de los músculos e incluso deformando la estructura natural del cuerpo, los músculos se ven afectados en varias partes dificultando el crecimiento y atrofiando huesos esto se puede presentar en varias partes del sistema muscular de un individuo degenerando partes sanas (Almirall, 2010).

##### **B. Óseo articular**

En este tipo de afección las partes del cuerpo humano afectadas son las articulaciones que se encuentran en distintas partes del cuerpo de una persona permitiendo el movimiento y elasticidad entre huesos, estas afecciones degeneran los tejidos blandos entre los huesos a su vez impiden la movilidad de algún sujeto hasta el

punto donde la movilidad se ve comprometiendo de manera severa impidiendo el movimiento y dejando a un individuo inmóvil (Gras, 2015).

### **2.2.1.1.3 Discapacidad intelectual**

Dicho por (Carolina, 2013) la discapacidad intelectual se define como la falencia o la incapacidad de un desarrollo neuronal y cognitivo óptimo el cual se ve limitado por varios factores en grados lo que se pueden presentar de manera ligera, moderada, severa o profunda donde el desarrollo de las funciones neuronales de cada individuo se ven comprometidas de maneras que limitan su desarrollo y el desempeño o siendo este tipo de discapacidad el más común en torno al mundo.

#### **A. Grado Severo**

Dentro de este grado se encontrará personas con una discapacidad mental, esta limita hasta cierto punto el aprendizaje del individuo debido a su (C.I: 25 – 40), este grupo con cuidados y tutelas adecuadas puede llegar a realizar tareas de cuidado propio o llegar a realizar acciones de manera rudimentario este grupo presenta un problema marcado que se debe a daños en el sistema nervioso central estos pueden derivar en problemas motrices leves o agudos (Carolina, 2013).

#### **B. Grado Profundo**

Dentro de este grupo se encuentran individuos lo cuales necesitan una relación de dependencia a lo largo de su vida debido a los problemas derivados y asociados por su discapacidad o por la misma discapacidad, en este grado se encuentra incapacitados de tal manera que no se puede realizar una enseñanza esto a debido a los daños de sus sistemas nerviosos centrales y esto a su vez limita su movilidad (Carolina, 2013).

Para la elaboración de la presente tesis se toma en consideración la discapacidad intelectual en grados profundo así como severo y la discapacidad motora

teniendo en cuenta la afición muscular y óseo articular con el fin de centrar el tema en las discapacidades más comunes que se presentan en personas de manera más regular esto recopilando datos a nivel Nacional basado en datos recopilados por el MIES.

### **2.2.2 Alimentación**

Según (O.Fried, 2013) El alimentarse con variedad es importante, cada grupo alimenticio tiene un aporte distinto a nuestro cuerpo por ello el crear comidas más colorías usando alimentos de cada grupo y varios ingredientes frescos es clave para la alimentación además el uso de productos frescos tiene un mejor aporte nutritivo al organismo.

- Grupos para la alimentación
- Café: alimentos que ayudan en formación de tejidos y proteínas
- Granos, vainas, leguminosas y productos de origen animal
- Blanco: alimentos que proporcionan energía - carbohidratos
- Granos de espigas, mazorcas (cereales) tubérculos y raíces
- Verde: Alimentos que protegen o evitan enfermedades vitaminas, minerales y antioxidantes grupo frutas y verduras.

Según la alimentación también se puede comprender como la forma o el método de la ingesta de alimentos en las personas esto va de la mano con la cocina ancestral y tradicional a la que se acondicionaron las personas desde el nacimiento tomando gran importancia desde hogares donde se mantiene una dieta o reglas en la alimentación de un grupo familiar (Chavez, 2010). Et al

Mientras (Bradford, 2013) dice que la alimentación también repercute en la salud de forma tanto negativa como positiva según el tipo de alimentos que a lo largo de la vida se hayan consumido, los alimentos pueden elaborarse de formas y maneras que mejoren la vitalidad estos pueden llegar a tratar enfermedades y prevenirlas por medio de alimentos demostrando que a lo largo de historia la alimentación tiene una relación con la medicina.

### 2.2.2.1 Alimentos según condiciones afines

Para la (Federación ASPACE , 2019) el incluir dietas específicas según lo amerite el tipo de condición o discapacidad de un individuo es idóneo debió a los requerimientos nutricionales que se desea satisfacer, por ello el cumplir con una dieta y alimentación eficaz así como nutritiva debe abordarse desde la discapacidad a fin de un individuo o la condición que este mismo padece.

#### 2.2.2.1.1 Lácteos

Grupo de alimentos derivados de la leche de animales mamíferos como lo es la vaca el más común estos productos aportan proteínas:

*Tabla 2: Tabla de lácteos*

<b>Lácteos</b>				
<b>Nutriente</b>	<b>unid</b>	<b>Crema de leche</b>	<b>Leche</b>	<b>Queso fresco</b>
		<b>Aporte en 100ml</b>	<b>Aporte en 100ml</b>	<b>Aporte en 100g</b>
Energía	kcal	330	66	98
Hidratos de C	g	3,9	5	1.8
Proteínas	g	2,2	3,3	13,6
Vitamina A	g	283,3	22	35
Vitamina B6	g	0,01	0,04	0,08
Vitamina B12	g	0,2	0,3	0,06

Vitamina C	g	0	1,8	Tr
Vitamina D	g	0,55	0,03	0,02
Vitamina E	g	0,7	0,1	0,08
Calcio	g	50	121	60
Fosforo	g	60	92	150
Hierro	g	0,2	0,1	0,1

Nota: Información obtenida de (Moreiras, Carbajal, Cabrera, & Cuadrado, 2015)

### 2.2.2.1.2 Carnes

Proteínas de origen animal estas pueden ser de distintos tipos y presentan un aporte según su animal de origen:

*Tabla 3; Tabla de carnes*

<b>Carnes</b>				
<b>Nutriente</b>	<b>unid</b>	<b>Hueso de res</b>	<b>Pescado</b>	<b>Pollo</b>
		<b>carnudo</b>	<b>Corvina</b>	
		<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>
Energía	kcal	293	80	112
Hidratos de C	g	0	0	0
Proteínas	g	16	18,5	21,8
Vitamina A	g	Tr	54	Tr
Vitamina B6	g	0,25	0,4	0,42
Vitamina B12	g	1	0,6	Tr
Vitamina C	g	6	0	0
Vitamina D	g	Tr	-	Tr
Vitamina E	g	0,19	-	0,1
Calcio	g	11.00	15	14
Fosforo	g	270.00	143	130
Hierro	g	0.90	1,13	1

Nota: información obtenida de (Moreiras, Carbajal, Cabrera, & Cuadrado, 2015)

### 2.2.2.1.3 Verduras

Vegetales tanto nacidos en la tierra como sobre ella estos aportan vitaminas y minerales.

Tabla 4: Tabla de hortalizas

<b>Verduras 1</b>						
<b>Nutriente</b>	<b>unid</b>	<b>Ajo</b>	<b>Albahaca Fresca</b>	<b>Brócoli</b>	<b>Cebolla blanca</b>	<b>Cebollín</b>
		<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>
Energía	kcal	118	25	38	23	29
Hidratos de C	g	23	0,44	1,8	3,5	1,9
Proteínas	g	5,3	2,5	4,4	1,4	3
Vitamina A	g	Tr	524	69	0	500
Vitamina B6	g	0,38	0,13	0,14	0,1	0,13
Vitamina B12	g	0	0	0	0	0
Vitamina C	g	11	18	87	19	60
Vitamina D	g	0	0	0	0	0
Vitamina E	g	0,01	-	1,3	Tr	0,9
Calcio	g	14	154	56	114	86
Fosforo	g	134	69	87	46	54
Hierro	g	1,5	3,17	1,7	1,5	1,5

Nota: información obtenida de (Moreiras, Carbajal, Cabrera, & Cuadrado, 2015)

Tabla 5 :Tabla de hortalizas

<b>Hortalizas 2</b>						
<b>Nutriente</b>	<b>un</b>	<b>Champiñón</b>	<b>Choclo</b>	<b>Coliflor</b>	<b>Espinaca</b>	<b>Papa</b>
		<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>
Energía	kcal	80	104	27	31	82
Hidratos de C	g	4	19,3	3,1	1,2	17,2
Proteínas	g	1,8	3,3	2,2	2,6	2,1
Vitamina A	g	0	12	0	542	Tr
Vitamina B6	g	0,1	0,17	0,2	0,18	0,44
Vitamina B12	g	0	0	0	0	0

Vitamina C	g	4	7,2	67	30	11
Vitamina D	g	0	0	0	0	0
Vitamina E	g	0,12	0,26	0,2	2	0,06
Calcio	g	9	4	22	90	5
Fosforo	g	1	87	60	55	37
Hierro	g	115	0,68	1	4	0,4

Nota: información obtenida de (Moreiras, Carbajal, Cabrera, & Cuadrado, 2015)

Tabla 6: Tabla de hortalizas

<b>Hortalizas3</b>						
Nutriente	unid	Papa china	Pimiento	Remolacha	Vainitas	Zanahoria
		Aporte en 100g	Aporte en 100g	Aporte en 100g	Aporte en 100g	Aporte en 100g
Energía	kcal	87	37	37	37	40
Hidratos de C	g	20,13	6,4	6,4	5	7,3
Proteínas	g	1,87	1	1,3	2,3	0,9
Vitamina A	g	-	640	Tr	33,5	1,34
Vitamina B6	g	0,3	0,17	0,05	-	0,15
Vitamina B12	g	-	0	0	0	0
Vitamina C	g	13	131	10	24	6
Vitamina D	g	-	0	0	0	0
Vitamina E	g	-	0,8	Tr	-	0,5
Calcio	g	5	12	23	40	41
Fosforo	g	44	25	31	44	37
Hierro	g	0,31	0,5	0,8	0,9	0,7

Nota: información obtenida de (Moreiras, Carbajal, Cabrera, & Cuadrado, 2015)

Tabla 7: Tabla de hortalizas

<b>Hortalizas 4</b>						
Nutriente	unid	Zanahoria blanca	Zapallo	Zuquini verde / amarillo	tomate	Cilantro
		Aporte en 100g	Aporte en 100g	Aporte en 100g	Aporte en 100g	Aporte en 100g
Energía	kcal	28	15	14	22	57
Hidratos de C	g	5,6	2,2	2,2	3,5	8
Proteínas	g	1	0,7	0,6	1	3,3
Vitamina A	g	75	75	4,5	82,3	337
Vitamina B6	g	0,02	0,02	0,06	0,11	0,15

Vitamina B12	g	0	0	0	0	0
Vitamina C	g	14	14	22	26	75
Vitamina D	g	0	0	0	0	0
Vitamina E	g	1,06	1,06	Tr	1,2	-
Calcio	g	24	29	24	11	188
Fosforo	g	19	19	17	27	72
Hierro	g	0,47	0,4	0,4	0,6	3

Nota: información obtenida de (Moreiras, Carbajal, Cabrera, & Cuadrado, 2015)

*Tabla 8: Tabla de hortalizas*

<b>Hortaliza 5</b>					
<b>Nutriente</b>	<b>unid</b>	<b>puerro</b>	<b>yuca</b>	<b>Apio</b>	
		<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>	
Energía	kcal	48	164	16	
Hidratos de C	g	7,5	38,1	1,3	
Proteínas	g	2	1,4	1,3	
Vitamina A	g	123	1	95	
Vitamina B6	g	0,25	0,09	0,1	
Vitamina B12	g	0	0	0	
Vitamina C	g	20	21	7	
Vitamina D	g	0	0	0	
Vitamina E	g	0,7	0,19	0,2	
Calcio	g	60	16	55	
Fosforo	g	50	27	32	
Hierro	g	1	0,3	0,6	

Nota: información obtenida de (Moreiras, Carbajal, Cabrera, & Cuadrado, 2015)

#### **2.2.2.1.4 Leguminosas**

Vegetales que crecen en vainas y en su interior poseen granos útiles por su aporte de fibra:

*Tabla 9: Tabla de leguminosas*

<b>Leguminosas</b>
--------------------

Nutriente	unid	Garbanzo
		Aporte en 100g
Energía	kcal	373
Hidratos de C	g	55
Proteínas	g	19,4
Vitamina A	g	32
Vitamina B6	g	0,53
Vitamina B12	g	0
Vitamina C	g	4
Vitamina D	g	0
Vitamina E	g	2,88
Calcio	g	145
Fosforo	g	375
Hierro	g	6,7

Nota: información obtenida de (Moreiras, Carbajal, Cabrera, & Cuadrado, 2015)

### 2.2.2.1.5 Frutas:

Frutos que ciertas plantas proporcionan estás apoyan a las personas por su elevado aporte vitamínico así como aporte en fibra:

*Tabla 10: Tabla de frutas*

		Frutas					
Nutriente	unid	Aguacate	Plátano macho	Maracuyá	Naranja	Pera	Fresa
		Aporte en 100g	Aporte en 100g	Aporte en 100g	Aporte en 100g	Aporte en 100g	Aporte en 100g
Energía	kcal	141	141	54	42	49	40
Hidratos de C	g	5,9	31,9	9,5	8,6	10,6	7
Proteínas	g	1,5	1,3	2,4	0,8	0,4	0,7
Vitamina A	g	25	56	109	40	10	3,5
Vitamina B6	g	0,42	0,29	0	0,06	0,02	0,06
Vitamina B12	g	0	0	0	0	0	0
Vitamina C	g	17	18,4	24	50	3	5,7
Vitamina D	g	0	0	0	0	0	0
Vitamina E	g	3,2	0,14	0,2	0,2	Tr	-

Calcio	g	16	3	17	36	12	25
Fosforo	g	28	34	57	28	17,5	26
Hierro	g	0,7	0,6	1,3	0,3	0,2	0,8

Nota: información obtenida de (Moreiras, Carbajal, Cabrera, & Cuadrado, 2015)

### 2.2.2.1.6 Abarrotes

Tabla 11: Tabla de abarrotes y condimentos

<b>Abarrote y condimento 1</b>						
<b>Nutriente</b>	<b>und</b>	<b>Aceite de palma</b>	<b>Azúcar</b>	<b>Comino</b>	<b>Sal</b>	<b>Sagú</b>
		<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>
Energía	kcal	899	3,98	438	0	382
Hidratos de C	g	0	99,5	45,4	0	94,3
Proteínas	g	Tr	0	17,8	0	0,5
Vitamina A	g	Tr	0	127	0	0
Vitamina B6	g	Tr	0	0	0	0,1
Vitamina B12	g	0	0	0	0	0
Vitamina C	g	0	0	7,7	0	0
Vitamina D	g	0	0	0	0	0
Vitamina E	g	33,1	0	0	0	0
Calcio	g	Tr	2	931	29	11
Fosforo	g	Tr	0,03	499	8	20
Hierro	g	Tr	0	66,35	0,2	1

Nota: información obtenida de (Moreiras, Carbajal, Cabrera, & Cuadrado, 2015)

### 2.2.2.1.7 Frutos secos

Tabla 12: Tabla de frutos secos

<b>Nutriente</b>	<b>unid</b>	<b>Frutos secos</b>	
		<b>Maní</b>	<b>Semilla Zapallo</b>
		<b>Aporte en 100g</b>	<b>Aporte en 100g</b>
Energía	kcal	599	633
Hidratos de C	g	8,5	14,7
Proteínas	g	27	29,9

Vitamina A	g	0,5	0
Vitamina B6	g	6	6,01
Vitamina B12	g	0	0
Vitamina C	g	Tr	1,8
Vitamina D	g	0	0
Vitamina E	g	8,1	13,6
Calcio	g	61	52
Fosforo	g	432	1,174
Hierro	g	2	8,07

Nota: información obtenida de (Moreiras, Carbajal, Cabrera, & Cuadrado, 2015)

### **2.2.2.2 Problemas presentes por la alimentación inefectiva**

Las habilidades para comer los niños son menores de las que presentan otros niños de su edad por ello requieren asistencia y una supervisión para garantizar una ingesta adecuada, durante las comidas se requiere tiempo para la alimentación de los niños, así como evitar los desperdicios durante el proceso de ingerir los alimentos evitando que consumo sea bajo, según el trastorno se requiere horarios o tomar refrigerios a horas específicas (Browm, 2014).

### **2.2.2.3 Alimentación adecuada**

La alimentación correcta debe basarse en el consumo de todo tipo de alimentos en la pirámide alimenticia, la obtención de nutrientes y la nutrición de las personas está relacionada con el consumo de varios grupos de alimentos como: cereales, hortalizas, carnes, lácteos dentro de estos alimentos los más favorables para individuos con discapacidad son alimentos ricos en fibra y carnes ricas en proteínas como el pescado (Carolina, 2013).

### **2.2.2.4 Alimentos saludables para la discapacidad motriz**

La alimentación para las personas que padecen discapacidad motriz debe ser adecuada según su condición debido a lo fácil que puede variar su dieta por su condición, al poseer una libre movilidad frente a los estímulos diarios o la vida

cotidiana su alimentación debe basarse en el consumo de alimentos ricos en proteínas como: Pollo, Pescado carnes magras con alto nivel de proteínas, huevos debido a sus nutrientes esenciales, Garbanzos, lentejas ricos en fibra y proteínas, lácteos bajos en grasas, Arroz, Fideos, papas por su facilidad y aporte calórico y en cuenta a frutas y verduras Manzanas Guineo, Espinacas y Zanahorias (Arroyo Izaga Maria, 2006).

#### **2.2.2.5 Alimentos saludables para la Discapacidad Intelectual**

Dentro de la discapacidad intelectual los grupos de alimentos no suelen ser un problema debido que el consumo de varios grupos alimenticios es idóneo para fortalecer y ayudar al desarrollo del individuo, la alimentación es este caso no suele ser restringida ya que se requiere alimentos ricos en diversos apartados nutricionales por ende la alimentación debe de ser basada en todo grupo alimenticio teniendo en cuenta una fácil deglución (López, Valdés, García, González, & Barragán, 2020)

#### **2.2.4 Requerimientos nutricionales**

Requerimientos nutricionales se realizan por parte de nutricionistas y padres para ello la toma de decisiones acerca de que suplementos o forma de integrar nuevos productos reemplazar los para la alimentación afectiva del niño es necesaria con el fin de evitar trastornos de alimentación de esta manera se eleva la calidad de vida del niño y su mejor desarrollo esto generalmente se suele evaluar según el niño o adulto según su condición e incluso estilo de vida (Browm, 2014).

##### **2.2.4.1 Vitaminas**

Son nutrientes indispensables para un correcto funcionamiento del organismo así como mejorar la función celular del mismo esto favorece la alimentación y nutrición de un individuo estas vitaminas se obtienen a través de la ingesta de

alimentos, estas pueden beneficiar al consumirlas las vitaminas se dividen en dos grupos y estas son las liposolubles que se disuelven en grasa y las hidro solubles que se disuelven en agua (Portal de revistas academicas chilenas, 2013).

#### **2.2.4.1.1 Vitamina A**

Dicho por (Meza, Mora, & Beltran, 2019)Es un nutriente muy necesario para la visión de un individuo además de jugar un papel muy importante en su salud y el sistema inmunológico. También de la reproducción y el crecimiento del cuerpo humano convirtiéndolo en un nutriente esencial esta vitamina es liposoluble por ello es más fácil su disolución en un elemento graso esta se puede encontrar en varias frutas y vegetales como: Mangos, Papayas Zanahorias Brócolis, Entre otros...

#### **2.2.4.1.2 Vitamina B6**

Esta vitamina se puede encontrar en varios alimentos tales como garbanzos, papas, aves y pescados esta vitamina ayuda a la creación y la producción de anticuerpos de una persona lo cual ayuda a combatir diferentes enfermedades, apoya al correcto funcionamiento neurológico, producir hemoglobina Además de procesar y descomponer el azúcar en sangre de esta manera regulando a niveles normales (Spinneker, 2007).

#### **2.2.4.1.3 Vitamina B12**

Esta vitamina se encuentra más común mente en proteínas de origen animal de manera común como lácteos, carnes, huevos por lo general no suele estar o no se encuentra presente en alimentos de origen vegetal sin embargo se puede encontrar en algunos tipos de cereales o algunos tipos de levaduras o fermentos, pero donde se puede encontrar alimentos con mayor absorción de esta vitamina se encuentra en

hígado de res, varios mariscos, carnes de aves además de ser una proteína hidrosoluble (Mariela Forrellat Barrios, 1999).

#### **2.2.4.1.4 Vitamina C**

Esta vitamina forma parte del grupo de vitaminas hidrosolubles las cuales pueden ser expulsadas en la orina, sin embargo, el cuerpo humano puede albergar en cantidades pequeñas, este tipo de vitamina influye en la reconstrucción de tejidos en distintas partes del cuerpo de una persona, esta constituye al colágeno esta a su vez forma parte de ligamentos y vasos sanguíneos siendo a su vez indispensable para reparar heridas y husos suaves (Bastías & Cepero, 2016).

#### **2.2.4.1.5 Vitamina D**

(Gómez & Valverde, 2014) Sostienen que esta vitamina es una de las que requiere el cuerpo para un correcto funcionamiento del sistema óseo con el fin de cuidar y fortalecer toda la extensión del mismo, el cuerpo solo puede realizar una correcta absorción del calcio siempre y cuando la vitamina D se encuentra en ciertos grados o cantidades dentro del organismo esta vitamina puede encontrarse presente yemas de huevos, pescado de aguas saladas e hígados de varios animales.

#### **2.2.4.1.6 Vitamina E**

La vitamina (Anta, López-Sobaler, Ortega, & I, 2015) E se encuentra dentro de la clasificación de otras vitaminas como una liposoluble la cual es disuelta con mayor facilidad en grasa que agua, su función dentro del cuerpo de un individuo es la de ser un antioxidante y ayudar con la protección de células que pueden llegar a presentar daños en su composición o por agentes externos, estos daños pueden surgir por la acción de radicales libres que se producen al convertir alimentos en energía (Consejo Superior de Investigaciones Científicas (España), 2007).

#### **2.2.4.2 Minerales**

Por otra parte (Moreiras, Carbajal, Cabrera, & Cuadrado, 2015) nos dice que Conforman un grupo de nutrientes alrededor de 20, estos no proporcionan o brinda energía al organismo, pero poseen funciones reguladoras indispensables estos llegan a formar parte de estructuras de tejidos presentes en huesos, regulan los líquidos que pueden encontrarse en abundancia y forman parte de enzimas tanto como de hormonas esenciales para un individuo.

##### **2.2.4.2.1 Calcio**

Un mineral que se encuentra tanto en la Corteza del planeta tierra así como también en el cuerpo humano esencial para la vida debido que compone parte de la estructura ósea y contribuye a el fortalecimiento del mismo además de ayudar en temas de coagulación de la sangre, estimular la producción hormonal, los impulsos que se envían al sistema nervioso y referente a temas de contracción muscular (Anta, López-Sobaler, Ortega, & I, 2015).

##### **2.2.4.2.2 Fosforo**

Este mineral encontrado en el cuerpo humano generalmente en huesos y dientes siendo de carácter esencial para generar y proteger, esta ayuda al correcto desarrollo y funcionamiento de hueso y dientes además de intervenir en la producción de energía todo esto con el fin de generar un buen funcionamiento de las células e intervenir en la división celular y su correcto proceso de regular dichas acciones (Rubio Armendáriz, 2004).

##### **2.2.4.2.3 Hierro**

El hierro es un mineral y elemento esencial dentro de crecimiento y correcto desarrollo del cuerpo humano, la principal acción y por lo cual se caracteriza es por

formar parte de la hemoglobina, principal proteína que se requiere en los glóbulos rojos y la principal proteína que distribuye oxígeno a través del sistema muscular, además de ser un componente esencial que ayuda al sistema inmunológico y ayuda a la producción hormonal (Andrade, 1992).

### **2.2.5 Definición de sopa**

La sopa es una elaboración que parte del principio de cocción por un medio líquido en su defecto agua con el fin de realizar la cocción de productos de origen animal tanto como vegetal al adicionar varias proteínas y verduras se convierte en una elaboración sustanciosa y completa dentro de este grupo existen los caldos estos similares a un fonde, elaboración a base de huesos o carcasas y vegetales sofritos cocidos (Thomas, 2016).

#### **2.2.5.1 Características de una sopa**

Una sopa debe poseer una variedad de ingredientes de origen vegetal como de proteínas de origen animal para ello la elaboración como si fuera un fondo sería ideal para el desarrollo de sabores y consistencias más espesas concentrado sabores e intensificándolos conforme la cocción o cocines previas, la sopa al ser una elaboración a base de agua, vegetales, proteínas se convierte en un concentrado saludable (Thomas, 2016).

#### **2.2.5.2 Tipos de sopas**

Dicho por (Larousse, 2013) Las sopas se pueden considerar el plato más común y reconocible de las cocinas tradicionales, gracias su forma de elaboración y su versatilidad a la hora de prepararlas, estas se pueden encontrar presentes en todas las cocinas a nivel mundial debido a su facilidad de elaborar ganándose el aprecio de

personas de todo el mundo por ser comida tradicional y típica de algunos hogares, por ello los tipos que existen de sopas son:

- **Caldos o Sopas clarificadas:** Sopas translucidas que contiene vegetales y carnes
- **Sopas Espesas:** Sopas ricas en carbohidratos que liberan almidones.
- **Cremas:** Uso de productos que influyen en su consistencia como crema de leche o mantequilla.
- **Sopas frías:** Sopas por lo general frescas que no requieren una cocción generalmente de vegetales.

### 2.2.5.3 Procesos normados en elaboraciones de sopas

Según (Williams Sonoma, 2009) los procesos para la elaboración de sopas parten de un buen concentrado de caldo el cual puede extraerse de huesos de animales en estos casos de res, cerdo, borrego, pollo, pescado y verduras para la elaboración de un previo caldo o fondo, se debe picar, refreír vegetales y hortalizas de condimentación acompañado de huesos u otro tipo de vegetales; al menos cocer por 3 horas o hasta 8 con el fin de concentrar el sabor de todos los productos en cocción por un medio líquidos como lo es el agua.

Mientras (Thomas, 2016) considera que las elaboraciones de sopas parte de la combinación de diversos ingredientes uniéndolos en un fondo y agregando carnes, lácteos o verduras con otro tipo de cocción generando un genera un producto más nutritivo y con sabores dispares que agraden, no limitándose al uso de productos comunes en cocina de sal y abriendo las puertas a una cocina más nutritiva y experimental con recetas que tengan un aporte a la salud y nutrición

### **2.2.6 Definición de coladas**

La colada es un producto tradicional de áreas andinas de varios países de América latina su fácil elaboración consta del uso de leche y harina de maíz para espesar además de que en su preparación se le aplican varios tipos de condimentos como canela, anís, clavo de olor y azúcar o panela típicamente, siendo por lo general dulce y espesa, esta elaboración también es conocida como mazamorra dentro de otros países (Fried, 2010).

#### **2.2.6.1 Características de una colada**

Las características de la colada o llamada en otras partes de América latina (Mazamorra) es una elaboración espesa debido al uso de harina en su elaboración. Además de contener zumos de frutas o frutas y agregando especias dulces como canela, clavo de olor o pimenta dulce en algunos casos, en Ecuador las coladas comúnmente se hacen de harina de maíz o fécula de maíz en temporadas o fechas importantes tiene mucha irrelevancia dicha elaboraciones al ser considerado una comida tradicional y por ende catalogada comida ritual en el mes de noviembre con su colada morada (O.Fried, 2013).

### **2.2.7 Definición de Crema**

La crema es una elaboración similar a la de una sopa esta se realiza usando una verdura o carbohidrato para poseer una característica espesa pero fluida donde los elementos se procesan, trituran o licúan esto con el fin de mezclar los ingredientes y logras una textura fluyente más líquida que un pure, la crema se puede usar varios vegetales y un método espesante como harinas, tubérculos o granos (Everest, 2012).

### **2.2.7.1 Características de crema**

(Gandulfo, 2018) Señala que las cremas deben ser ligeras pero espesas una consistencia que sea fluyente y colores con tendencias según los elementos que se usen ya sean: vegetales, lácteos, granos, tubérculos o frutas, estos son los géneros más comunes y los que suelen ser usados por individuo o mezclar varios, las cremas en su textura suelen ser sedimentadas o fibrosa por ello se suele tamizar para retirar los elementos más grandes dentro de ellas.

### **2.2.8 Que es una guía**

Una guía se puede definir como una tutoría o una receta de cómo realizar algo de manera explicada y de forma secuencial, la palabra guía se puede interpretar de varias maneras y darle varios significados, pero estos mismos se centran en referirse o describir una tutela u orientación hacia algún medio de usando varios métodos de los cuales pueden ser de manera escrita, oral o visual con el fin de guiare o dirigir de manera de tutorial (Real Academia Española, 2014)

### **2.2.9 Proceso Gastronómicos**

Proceso gastronómico comprende como la forma, el método y la elaboración de un alimento o plato, hace referencia a todo lo que tiene que ver con el ámbito culinario dentro de una cocina como elaboraciones y procesos para las elaboraciones, esto con el fin de normar procesos o dar conocer sobre una correcta elaboración o uso de técnicas de una receta y la preparación de platillos en un menú (Farrimond, 2018).

#### **2.2.9.1 Cocciones**

Presentado por: (Farrimond, 2018) la cocción es una técnica aplicada por las personas para cocer los alimentos este método de elaboración de alimentos es útil para

mejorar la alimentación debido a que los comestibles cocidos presentan menor dificultad al comer, dentro de la cocción existen varios términos o técnicas derivadas de la aplicación de fuego sobre los alimentos dentro de estas técnicas se pueden encontrar las siguientes:

- **Blanqueado:** El blanqueo consiste en una técnica que consta de sumergir piezas de algún alimento en agua a ebullición para una cocción breve con el fin de conservar o generar nuevos sabores.
- **Refrito:** Técnica de cocinas latino americanas se centra en freír varias hortalizas de condimentación para llegar a nuevos sabores o como parte de una cocción previa.
- **Ebullición:** La ebullición es una técnica que consiste en llevar una sustancia a temperaturas de 94C.
- **Baño maría inverso:** El Baño maría inmerso consiste en enfriar una elaboración con la ayuda de una cama de hielos o hielos en agua, esto con el propósito de bajar temperaturas a sustancias o alimentos.

### 2.2.11 Fondos

(Morgan, 2006) Dice que los fondos son elaboraciones similares a un caldo es una preparación que se obtiene de la cocción de huesos de animales, estos pueden ser: res, ave, pez o vegetales los más comunes esto pueden ser mezclados entre sí mismos para obtener un caldo o fondo mucho más saborizado para realizar salsa u otras elaboraciones, el fondo puede ser oscuro o claro además los tipos de fondo o caldo que existen son los siguientes:

- **Fondo de ave:** El fondo o caldo de ave es una elaboración hecha a base de huesos y carne de pollo u otra ave con un grupo de hortalizas y especias para saborizar el caldo.
- **Fondo de res:** El fondo de res se realiza a base de huesos y carne del animal en conjunto con vegetales al cual se le da una cocción de más de 3horas
- **Fumet:** El fumet es como se le conoce al caldo de pescado o fondo este es constituido por cabezas y espinas de pescado usando varias hortalizas dando una cocción en agua prolongada.
- **Fondos vegetales:** El caldo o conocido como fondo de vegetales es una preparación que se basa en el sofrito de vegetales y una cocción prolongada en agua.

### 2.2.12 Tipos De Corte

La definición presentada por: (Williams Sonoma, 2009) dice que los tipos de cortes son técnicas que a lo largo del mundo de la gastronomía se han desarrollado, estos tienen el propósito de mejorar el aspecto de varias recetas o tiene como objetivo realizar un fichaje correcto de los ingredientes además de ser una parte que embellezca elaboraciones estos tipos de corte o las técnicas de corte en si constan de dar un estilo a las diferentes propuestas gastronómicas presentadas:

- Chiffonade
- Sifflets
- Rondelle

- Mirepoix
- Brunoise
- Laminado
- Macedonia

## CAPÍTULO III

### 3.1 Metodología de la Investigación

Dicho por (Ramírez Atehortúa & Zwerg-Villegas, 2012) La metodología de la investigación se comprende como la acción de investigar sobre un tema determinado para un proyecto educativo o científico sobre cuál se debe basar una materia eje a la cual uno se acoge con el fin de que la materia sea acorde a nuestro trabajo de investigación y temas sobre los que se estudian o tema en consideración es el planteamiento.

Por ello Sampieri, et al (2011) afirma que la metodología también puede ser el planteamiento inicial de una investigación para indagar en un tema de interés a fin con lo que se desea conocer o estructurar en un tema o diversos temas, todo esto con el fin de determinar dónde se realizará el estudio así mejorando las posibilidades de recopilar información y de considerar un tema más de acuerdo a nuestras especialidades debido a la gran cantidad de temas de los que se pueden tratar o profundizar ayudando y conocer un aporte a la sociedad.

### 3.2 Tipo de investigación

Según (Vargas Cordero, 2009) la investigación aplicada se basa en la validación de propuestas en el campo de estudio o en el área de investigación, esto tiene el propósito de resolver y solventar diversos problemas que se pueden presentar de manera concreta y teniendo en cuenta el aporte científico o profesional que se desea mejorar o que permita recibir mejores resultados, la investigación aplicada puede constar de validar propuestas o evidenciar un desarrollo en las mismas a diferencia de puntos anteriores.

### **3.3 Enfoque o Paradigma**

El enfoque o paradigma planteado en este trabajo se considera mixto debido a que es la unión de una investigación tanto cualitativa, como cuantitativa debido al previo análisis de datos por medio de una investigación cualitativa y por otro lado se analiza la información del campo de estudio por medio de una recopilación o levantamiento de información donde se realizan encuestas, entrevistas esta se considera por empezar por medio de un análisis recopilatorio de personas del área a quien se quiere aplicar la investigación (Ramírez Atehortúa & Zwerg-Villegas, 2012).

Por otra parte (Herrera, 2017) dice que el enfoque o paradigma mixto es más completo que el uso de un estudio cuantitativo y cualitativo por separado, esto gracias al ser la unión de los dos tipos de investigación, esto genera una base de investigación más sólida debido a la unión de un análisis de estadísticas así como antecedentes de donde iniciar. Además del uso de entrevistas y encuestas que mejoran y ubican el contexto o lugar sobre y donde el cual se va a realizar la investigación

### **3.4 Métodos de la investigación.**

Se consideran como métodos de investigación los siguientes:

#### **3.4.1 Analítico**

Este método se basa en el principio de identificar un problema y desmenuzar los temas relacionados, que se puede abordar durante un trabajo de investigación. Por lo que, al filtrar la información se mantiene de lo general a lo específico, por lo general el método se basa en un análisis y recopilación de datos o información que evidencien distintos tipos de tendencias o una proyección hacia la cual se puede encaminar la propuesta presentada, por esto se debe realizar una validación minuciosa para el abordaje del tema central o en su defecto la resolución y aporte que se planea

fundamentar (Lopera Echavarría, Ramírez Gómez, Zuluaga Aristizábal, & Ortiz Vanegas, 2010).

### **3.4.2 Deductivo**

Por otro lado, este otro método parte del razonamiento de premisas afines a la propuesta en este caso teniendo en cuenta la lógica que presenta el campo de estudio, así como la afinidad de la propuesta validando las premisas ciertas con el fin de que el análisis y la conclusión sea cierta o afirmativa, parte del punto que se debe evaluar los posibles problemas por medio de un razonamiento, observación y deducción, con el fin de llegar a una solución y conclusión lógica de lo general a lo específico (Calderón, 2019).

### **3.5 Técnicas de Investigación.**

Las técnicas de investigación se aplican a trabajos investigativos y tienen como objetivos facilitar y evidenciar la información presentada se componen de las siguientes técnicas estas son:

#### **3.5.1 Técnicas de campo**

Las técnicas de campo se comprenden como herramientas recopilatorias de información para el planteamiento de una tesis con el fin de realizar un levantamiento de datos y la recopilación de los mismos estas se aplican desde una previa observación a personas o como forma de encuesta donde se recopila información variada. También se puede aplicar la entrevista esta puede ser dirigida hacia un individuo que maneje un área específica (Guillermo Campos y Covarrubias, 2012).

### **3.5.1.1 Observación**

Técnica de campo recopilatoria de información basada en un análisis del entorno donde se plantea fundamentar una teoría, tesis o hipótesis con el fin de analizar la pertinencia y evidenciar temas de interés a fin de nuestro planteamiento lógico donde se evidencian falencias o carencias de servicios o acciones por parte de una institución o lugar por medio de una observación aplicada al lugar se puede determinar un aporte o solución (Guillermo Campos y Covarrubias, 2012).

### **3.5.1.2 Entrevista**

La entrevista es una técnica de campo que tiene como objetivo rescatar la información de una persona, por lo general esta técnica de campo se centra en la elaboración de preguntas y respuestas con el propósito de dialogar donde las dos partes pueden presentar sus opiniones con el fin de tratar y hablar sobre el tema de interés y así determinar un problema o socializar la importancia de la inclusión de alguna solución que sea presentada (Folgueiras Bertomeu, 2016).

### **3.5.1.3 Encuesta**

Esta herramienta se presenta como un método de levantamiento de información de un grupo en este caso la muestra, donde se evidencian los distintos tipos de problemas que se pueden encontrar o con el fin de evaluar la satisfacción de un servicio o la importancia de unas propuestas o con el fin de conocer un consumo o uso de algún tipo de lugar y establecimiento esta herramienta puede ser de manera cerrada donde se realizan preguntas de Si y No, mientras las cerradas pueden dejar que la muestra argumente o apruebe dando una opinión (Martin, 2011).

## **3.5.2 Técnicas de Investigación Documental**

Las técnicas documentales expuestas en el presente trabajo son las siguientes:

### **3.5.2.1 Citas referenciales**

Las citas se pueden catalogar como registro de la inclusión de la idea de un autor y la forma o método de dar a conocer que idea se usó como base para fundamentar un proyecto o a su vez se puede determinar como la forma de demostrar que las ideas así como propiedad intelectual de un autor son respetadas y usadas para la realización de una nueva tesis o hipótesis que se vaya a presentar (University of Puerto Rico, Río Piedras, Sistema de Bibliotecas, 2019).

### **3.5.2.2 Análisis información**

El análisis de información presentado por (Sarduy Domínguez, 2006) Da a conocer que se centra en la obtención de contenidos tomando en cuenta todos los temas extraídos de fuentes de información. El propósito por el cual se realiza este análisis es debido a un filtro de información previo donde se busca tomar información relevante y dejando de lado tesis e hipótesis que presente el tema de manera ambigua por ello la recopilación de datos es importante ya que esta proporciona coherencia en la tesis.

### **3.5.2.3 Referencias**

Como afirma (University of Puerto Rico, Río Piedras, 2019) Las Referencias son un método de evidenciar de forma textual donde y de que autor se toma una información, esto genera una base referencial conocida como bibliografía, tiene como objetivo demostrar de donde se obtuvo y extrajo los diversos temas presentes en los trabajos investigativos que se realiza con el fin de evitar el plagio, busca reconocer el trabajo del autor presentando su investigación de manera directa o indirecta por medio de citas.

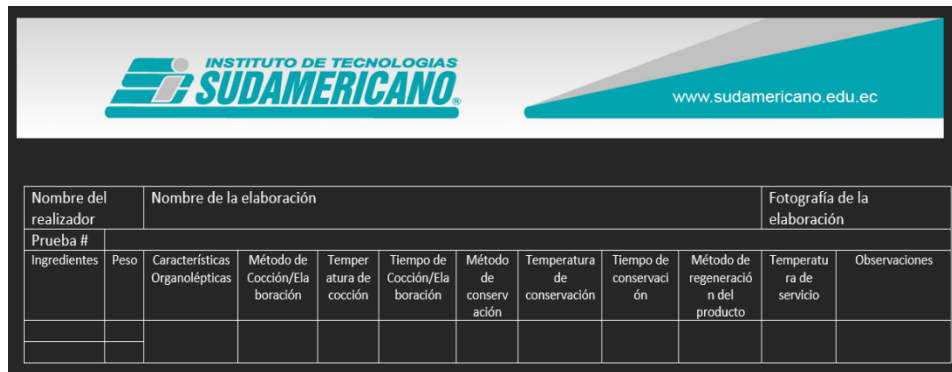
### 3.5.3 Técnicas de Laboratorio

Dentro de este apartado se tomaron en cuenta a los siguientes documentos:

#### 3.5.3.1 Bitácoras

Son un tipo de archivo O documento donde las personas pueden llevar Una estandarización, Dónde Se puede anotar Conclusiones, Resultados, Anomalías, Cambios, Horarios, Entre otros... Por ello las bitácoras son importantes para llevar al cabo horarios rutas O incluso recetas que se puede haciendo desde cero.

*Imagen 4:Bitácora de la elaboración de platillos*




Nombre del realizador		Nombre de la elaboración									Fotografía de la elaboración
Prueba #											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones

Nota: Imagen donde se evidencia las previas elaboraciones hasta llegar al producto final

#### 3.5.3.2 Hojas de ruta


Una hoja de ruta es un documento donde se puede detallar varios temas entre ellos indicaciones, instrucciones, procesos, televisión de algún tipo de objeto o incluso una ruta que se debe seguir. Esta puede ser tomada como un método para accionar o un plan, esta debe estar de manera secuencial y debe ser lo más concisa posible para poder evaluar bien las consecuencias o variaciones según a lo que se le aplique esto puede ser parte de un cronograma planificado o la forma de y el proceso o el desarrollo de actividades

Imagen 5 : hoja de ruta vacía

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
<b>FICHA TÉCNICA:</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>INGREDIENTES:</b>	
Foto		Und.	Nombre
		kg	
		kg	
		kg	
		Und.	
		kg	
		kg	
		kg	
		kg	
		kg	
<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
0	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	0	n/a
0	n/a	0	n/a
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>			
<b>Equipos y Utensilios:</b>			
<b>PREPARACION:</b>			
<b>Observaciones:</b>			

Nota: Hoja de ruta donde se evidencian procesos gastronómicos y gramajes de la receta.

Imagen 6 : Hoja de ruta vacía de costos

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO				www.sudamericano.edu.ec				
<b>Costos:</b>	0							
<b>Chef:</b>	brigada							
<b>Tipo de Plato:</b>	0	<b>Tamaño porción</b>	0					
<b>Costo por Plato:</b>	#¡DIV/0!	<b>Raciones:</b>	0					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,000	kg	0	0,00	0,00		0,000	
2	0,000	kg	0	0,00	0,00		0,000	
3	0,000	kg	0	0,00	0,00		0,000	
4	0,000	Und.	0	0,00	0,00		0,000	
5	0,000	kg	0	0,00	0,00		0,000	
6	0,000	kg	0	0,00	0,00		0,000	
7	0,000	kg	0	0,00	0,00		0,000	
8	0,000	kg	0	0,00	0,20		0,000	
9	0,000	kg	0	0,00	0,00		0,000	
10	0,000	kg	0	0,00	0,00		0,000	
11	0,000	Und.	0	0,00	0,00		0,000	
12	0,000	0	0	0,00	0,00		0,000	
13	0,000	0	0	0,00	0,00		0,000	
<b>0,000</b> <b>Peso Total receta</b>				<b>0,20</b>	<b>Costo de receta</b>			
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>		#¡DIV/0!						
<b>Costo por kilo de elaboración</b>		#¡DIV/0!						

Nota: Hoja de ruta donde se evidencian el costo de ingrediente y del producto final

### 3.5.3.3 Base de Datos

La base de datos es una fuente de información que almacena datos de manera lógica y organización con el fin de ser fácil de usar al requerir una información dentro de ella, la base de datos puede contener información variada como nombres, listados, valores y unidades de objetos, estas bases suelen ser digitales para llevar contabilidades o registrar y almacenar información de diferentes fuentes de maneras ordenadas

Imagen 7: Base de datos

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	PESO BRUTO	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO KILO	CANTIDAD NETA	PESO DESPERDICIO	PESO SUB PRODUCTO	RENDIMIENTO %	FACTOR DE CORRECCION	COSTO KILO INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES
LÁCTEOS				1	KG			0,000	0,970	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1	L			0,000	0,850	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
CARNICOS				1	KG			0,000	0,600	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
										#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
FRUTAS				2	UNID			0,000	0,000	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
VERDURAS				1,000	KG			0,000	0,940	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1,000	KG			0,000	0,940	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1,000	KG			0,000	0,990	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1,000	KG			0,000	0,940	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1,000	KG			0,000	0,975	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1,000	KG			0,000	0,975	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1,000	KG			0,000	0,980	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1,000	KG			0,000	0,800	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1,000	KG			0,000	0,700	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1,000	KG			0,000	0,995	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
ABARROTES				1	KG			0,000	0,970	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1	KG			0,000	0,980	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1	KG			0,000	0,980	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1	KG			0,000	0,990	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1	KG			0,000	0,990	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
				1	L			0,000	0,000	0	#DIV/0!	#DIV/0!	

Nota: Base de datos donde se evidencia precio y proveedor

### **3.6 Población y muestra**

La población dentro de un trabajo investigativo son las personas o el conjunto de individuos sobre los que se va a realizar la recopilación de información y sobre quiénes se va a centrar la posible investigación, mientras que la muestra es un conjunto de personas sobre las que se piensa aplicar o centrar la investigación, para ello la muestra debe ser moderada para poder obtener resultados acerca del tema.

(Lopez, 2004)

#### **3.6.1 Población**

Según el MIES a nivel del Ecuador la discapacidad, por tipo se registran 309.191 personas con discapacidad física, 75.418 auditiva, 120.602 intelectual, 33.855 psicosocial, 73.771 visual y 6.298 de lenguaje, hasta agosto de 2022. Además, existen 134 establecimientos de salud con servicios de rehabilitación. De estos, 80 están en centros de salud, 42 en hospitales de segundo nivel y 12 en hospitales especializados así también 3 talleres de ortesis y prótesis en Quito, Guayaquil y Loja (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2022).

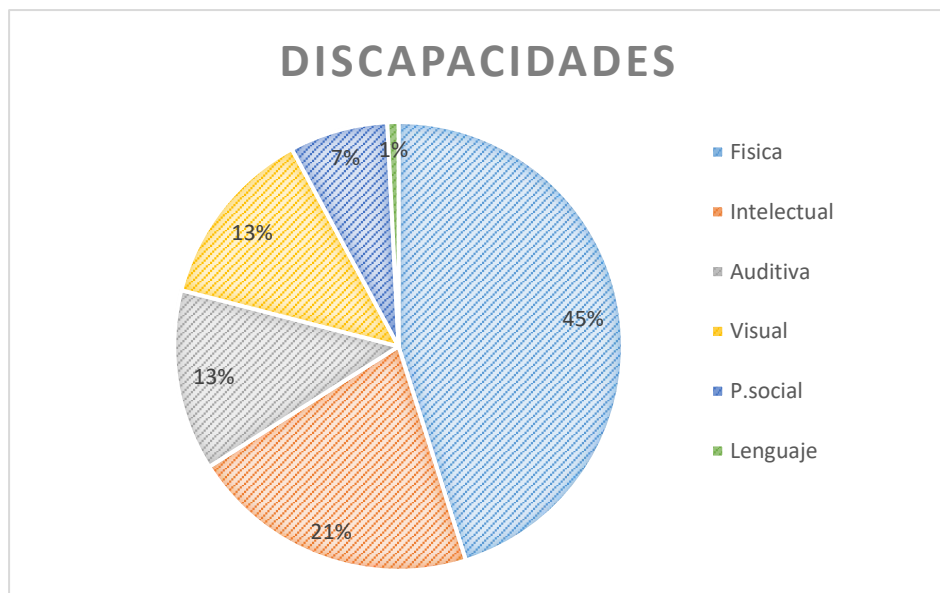
#### **3.6.2 Muestra**

A nivel de cuenca se encuentra el (MIES) que trabajan por el bienestar de personas e individuos con discapacidades que existen dentro de la zona estos centros tienen como objetivo, procurar condiciones óptimas para personas en situaciones desfavorables por ello se centran en la promoción de la inclusión social entre ellos la intención de adultos y niños con discapacidad y albergue para otras personas en situación de abandono (Ministerio de Inclusión Económica y Social del Ecuador, 2013).

### 3.6.3 Grafica

El centro de inclusión social alrededor de 15 niños al año recibe ayuda del centro debido a que se debe evaluar si la situación en la que se vive o reside el grupo familiar es apta o es acreedora a un bono o que necesita ayuda de otros servicios para el individuo que posee la discapacidad. En Cuenca Ecuador existen varios grupos de personas con discapacidad como se evidencia en la siguiente grafica (Ministerio de Salud Pública , 2023).

*Grafica 1: Porcentaje de personas con discapacidad*



Nota: Grafica según el ministerio de salud pública del Ecuador.

### 3.7 Metodología del trabajo

Dentro de este apartado se toma en cuenta a los siguientes documentos:

#### 3.7.1 Fase de inicio

En la fase inicial se realizó una previa evaluación sobre la pertinencia del tema a presentar en el campo de estudio, por medio de una técnica de observación hacia el MIES. Luego de evidenciar la pertinencia de la propuesta, se realizó entrevistas hacia

un directivo del MIES y al personal de cocina del centro integral social donde se definió una propuesta de guía de sopas y coladas para niños de 7 a 10 años con discapacidad.

### **3.7.2 Desarrollo**

La elaboración de la guía tiene como objetivo presentar quince elaboraciones divididas en cinco propuestas de coladas, cinco propuestas de sopas y cinco propuestas de cremas las cuales cubran el aporte nutritivo basado en los requerimientos que necesitan los niños de entre siete a diez años de edad, para ello se desarrolló una tabla sobre el aporte de alimentos aptos para el consumo de los niños en estos rangos de edades y discapacidades afines como lo es la motriz y la intelectual.

### **3.7.3 Fin**

La última fase tiene como objetivo validar las propuestas en el centro integral social con los niños, cuidadores y padres de familia, aparte de realizar una socialización sobre los beneficios y la utilidad de la guía en la elaboración de alimentos de fácil deglución con el fin de demostrar y sentar las bases sobre el impacto en la alimentación de los niños con este tipo de discapacidad a fin.

## CAPÍTULO IV

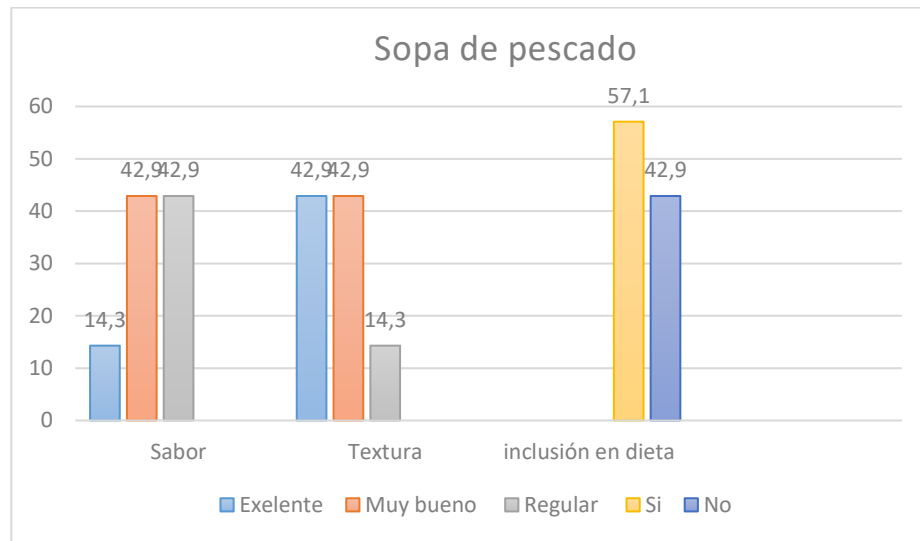
### 4.1. Análisis e interpretación de datos.

Mediante la información que se obtuvo a partir de las entrevistas realizadas al principio se recopiló información relevante sobre las propuestas que se presentaban en el centro integral social potenciadas de primera mano, por padres de familia, trabajadores del centro así como de una técnica del mies, se pudo evidenciar que respecto a conocimientos sobre alimentos que suplían necesidades nutricionales por parte de padres de familia y cuidadores desconocían en gran medida el cómo elaborar propuestas balanceadas.

La recopilación de información permitió llegar a la conclusión que es pertinente tener un archivo de guía el cual podría ejemplificar elaboración nutritivas y balanceadas en dietas de niños con discapacidad intelectual y motriz, además de presentar nuevas propuestas para la cocina validadas por un nutricionista a cargo del tema, estas elaboraciones cumplen con la inclusión de proteínas, vegetales y carbohidratos así como refrigerios de medio mañana.

Las encuestas han permitido evidenciar que las propuestas nuevas tienen una aceptación mayor a las anteriores, estas propuestas han tenido una recepción muy alta ya que el 100% recomendaría dichas elaboraciones a otros representantes o cuidadores de niños con capacidades diferentes, el 92,9% estaría dispuesto a aprender la elaboración de las nuevas propuestas y el 93,3 las consideran mejor a las anteriores propuestas presentadas.

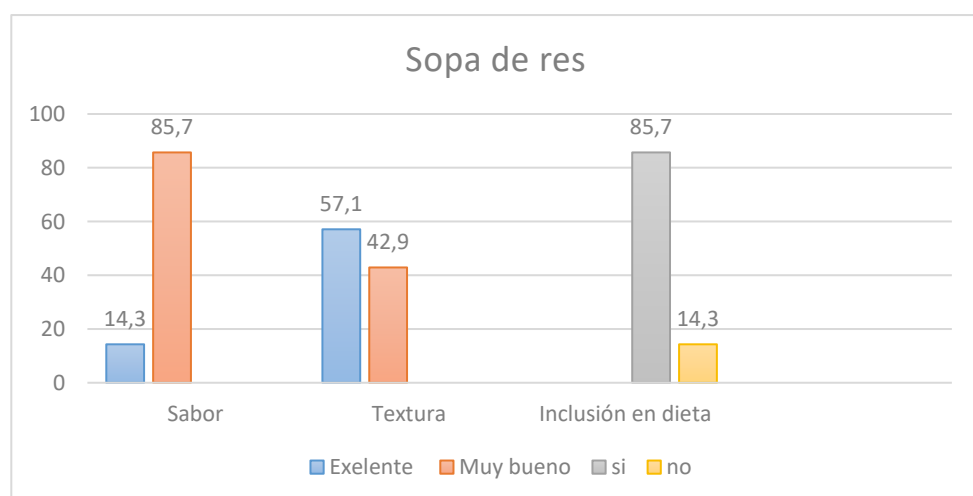
*Grafica 2 Datos de degustación de sopa de pescado*



Análisis de datos obtenidos:

En la tabla se puede evidenciar que en términos de textura la propuesta de sopa de pescado Presenta una calificación de excelente en un 42,9%, muy bueno en un 42,9% y regular en 14,3%. Además, en cuanto a sabor se puede evidenciar que el 14,3% lo califico como excelente, muy bueno 42,9%. También la consideración de incluir la receta en la dieta se encuentra interesado el 57.1% en incluir la elaboración, mientras el 42,9% se encuentra en contra.

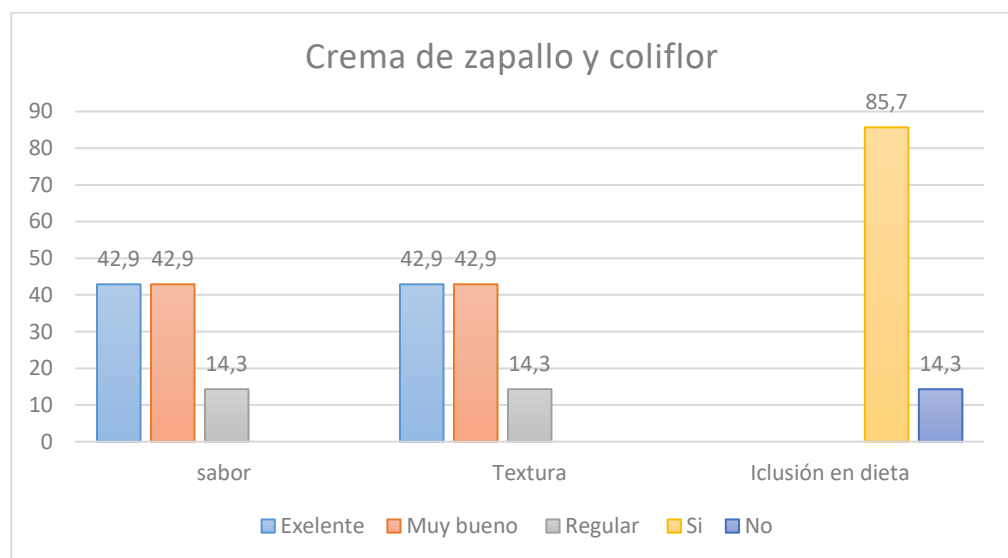
*Grafica 3: Datos de degustación de sopa de res*



Análisis de datos obtenidos:

La interpretación de la tabla se centra en observar la validación de las propuestas en textura la cual el 57,1% la considera excelente y el 42,9% como muy bueno, mientras en sabor el 14,3% lo califica como excelente y a su vez el 85,7% lo califica como muy bueno. Además, la consideración en incluir en la dieta es afirmativa en un 85,7% y negativa de 14,3% por lo tanto se puede evidenciar que la aceptación de la sopa de res fue positiva.

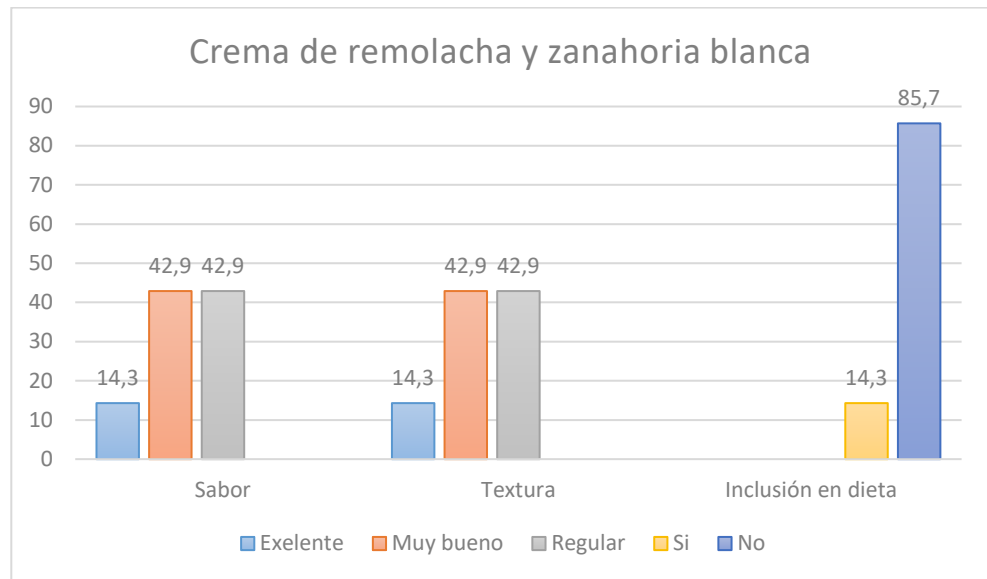
*Grafica 4: Datos de degustación de crema de zapallo y coliflor*



Análisis de datos obtenidos:

Lo que evidencia el siguiente grafico es la aceptación de la propuesta de crema de zapallo la valoración en temas de textura es de Excelente: 42.9%, Muy bueno: 42.9%, Regular: 14.3% por otra parte en Sabor se califica como Excelente en un 42.9%, Muy bueno: 42.9%, Regular: 14.3% mientras la inclusión en la dieta de un niño con discapacidad es favorable en un 85.7% a diferencia del 14.3% los cuales no lo consideran idóneo, el recibimiento de esta elaboración se encuentra en un punto medio ya que las personas tiene opiniones divididas

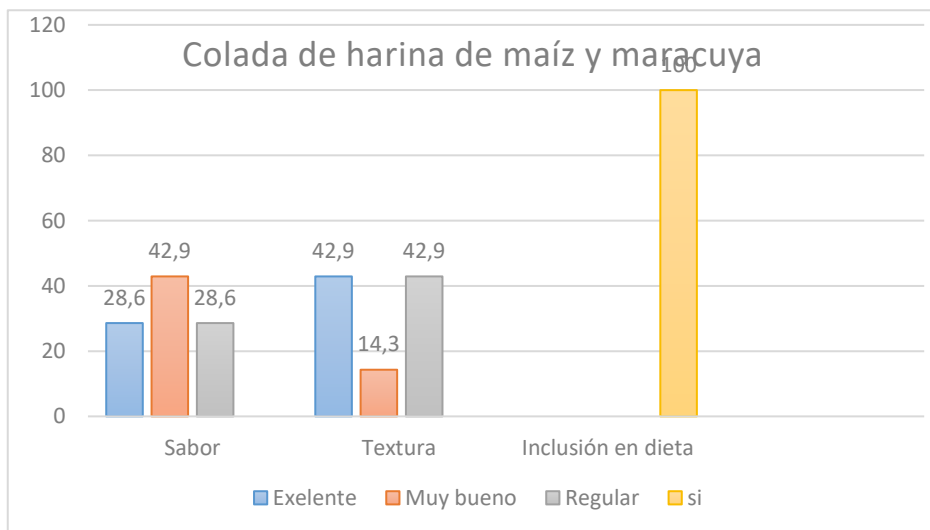
*Grafica 5: Datos de degustación de crema de remolacha y zanahoria blanca*



Análisis de datos obtenidos:

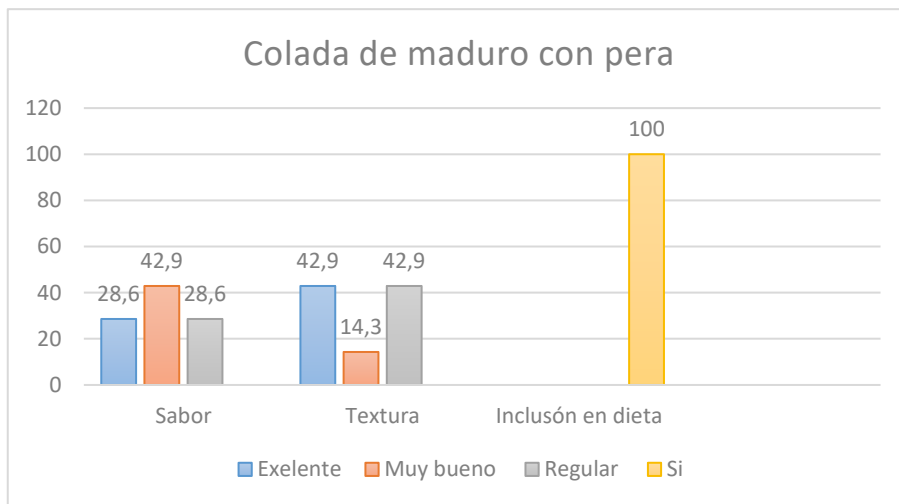
La grafica de recopila información sobre la aceptación respecto a la textura de la elaboración expresado como Excelente: 14.3%, Muy bueno: 42.9%, Regular: 42.9%; Referente al Sabor es Excelente: 14.3%, Muy bueno: 42.9%, Regular: 42.9% y por parte de inclusión en la dieta el 14,3% se encuentra de acuerdo mientras el 85,7% se mantiene en desacuerdo en agregar esta elaboración a la dieta.

*Grafica 6: Datos de degustación de colada de maíz y maracuyá*



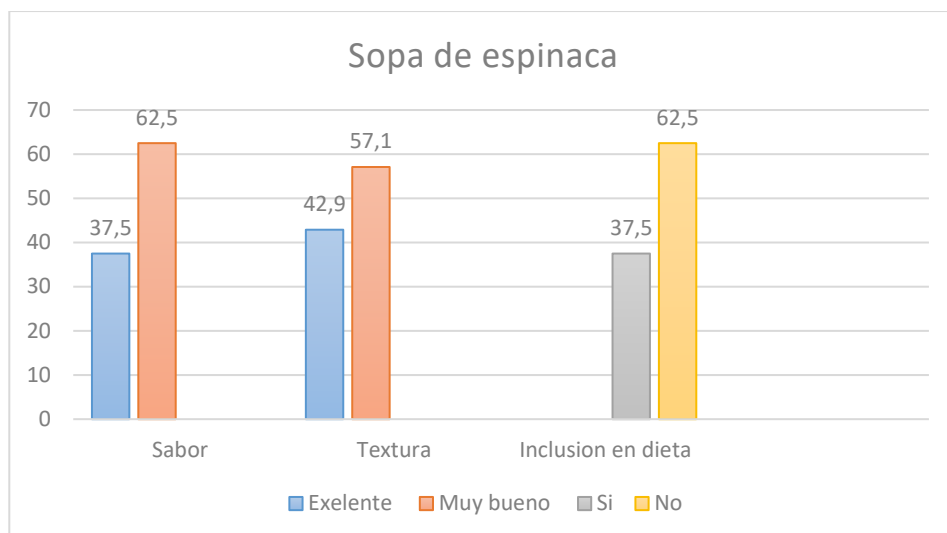
La grafica de la colada de Harina de maíz y maracuyá refleja una satisfacción respecto a la textura de forma excelente de un 42,9%, muy bueno 14,3%, regular de 42,9% y una validación sobre el sabor de manera que se comprende como Excelente: 28,6%, Muy bueno: 42,9%, Regular: 28,6% mientras los participantes han indicado en le gustaría incluir esta colada en la dieta de sus niños en un 100% de aprobación.

*Grafica 7: Datos de degustación de colada de maduro con pera*



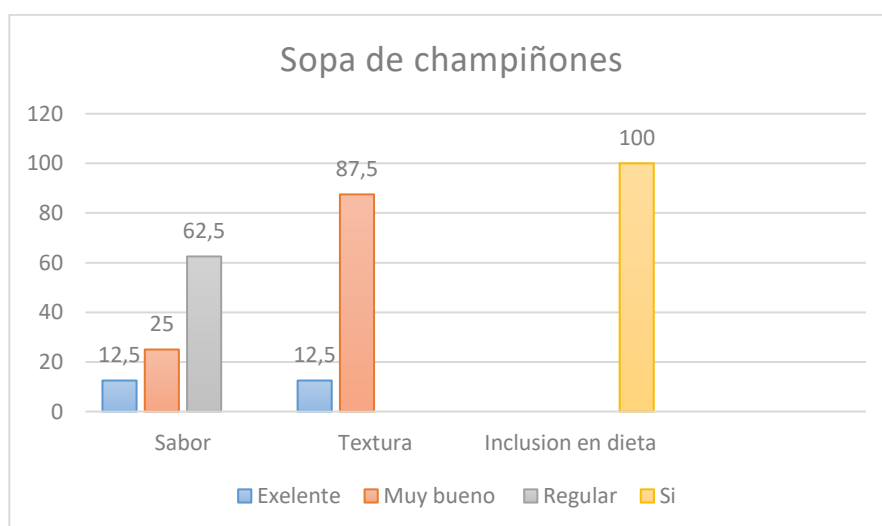
La interpretación de la tabla se centra en observar la respuesta de los encuestados hacia las propuestas presentadas en textura la cual el 42,9% la considera excelente y el 14,3% como muy bueno y un 42,9% como regular, mientras en sabor el 28,6% lo califica como excelente y a su vez el 42,9% lo califica como muy bueno, regular en un 28,6%. Además, la consideración en incluir en la dieta es afirmativa en un 100% por lo tanto se puede evidenciar que la aceptación de la colada de maduro y pera es positiva.

*Grafica 8: Datos de degustación de sopa de espinaca*



La información recopilada indica que la aceptación respecto a la textura se encuentra en Excelente 42,9% y muy bueno 57,1% referente al sabor la apartan fue excelente en 37,5% mientras el 62,5% lo califico como muy bueno y La consideración de incluir estas elaboraciones en la dieta de niños con discapacidad tubo una aceptación del 37,5% favorable sin embargo el 62,5% tubo una opinión negativa sobre la inclusión en la dieta.

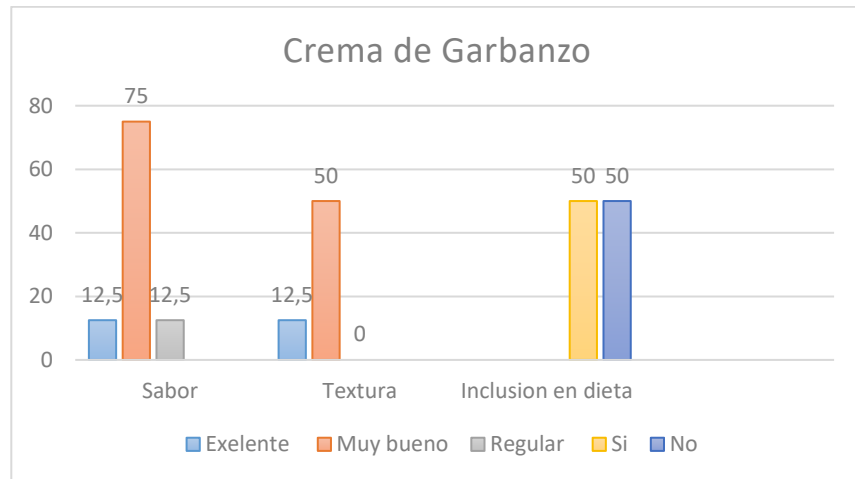
*Grafica 9: Datos de degustación de la sopa de champiñones*



El diagrama de tablas presentado demuestra que la aceptación de la sopa de champiñones centrado en su textura fue de un 12,5% Excelente un 87,5% muy bueno

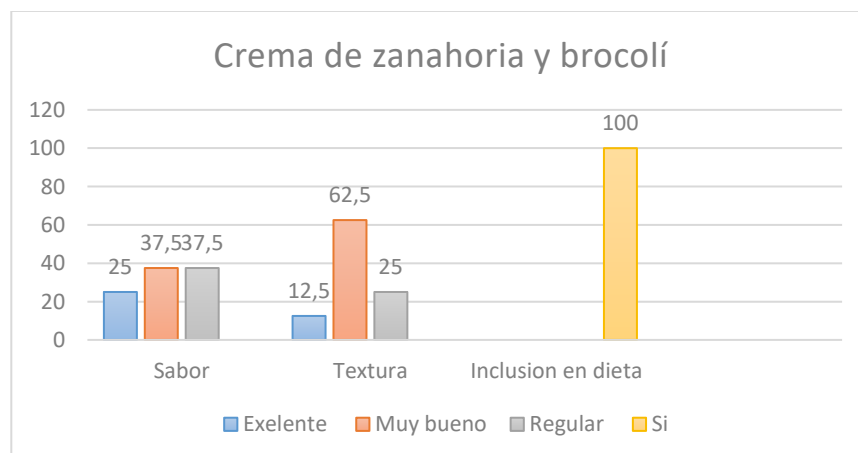
mientras en términos de sabor la calificación de excelente fue del 12,5%, muy bueno 25% y regular en un 62,5%, Respecto a la aceptación el 100% considera agregar la sopa a la dieta de un niño con este tipo de discapacidad.

*Grafica 10: Datos de degustación de la crema de garbanzo*



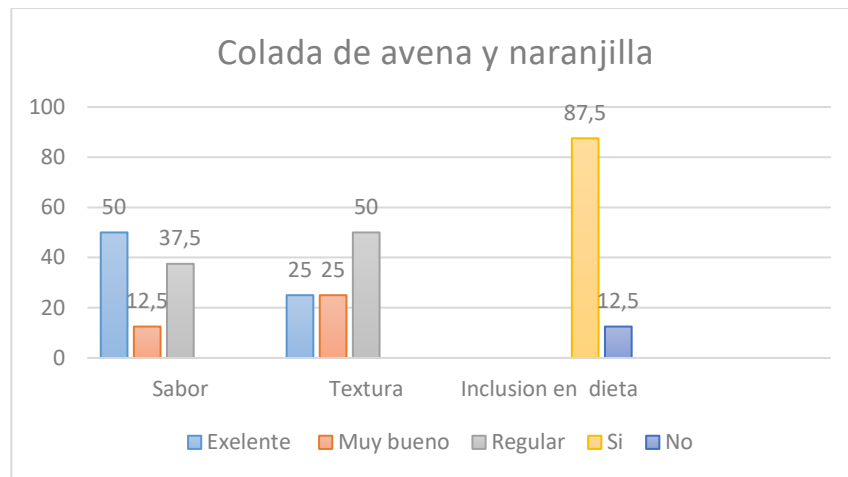
La grafica ejemplifica la aceptación de la crema de Garbanzo respecto a la textura el 12,5% lo ve excelente, el 50% muy bueno y el 37,5% lo considera regular, En términos de sabor Excelente en 12,5%, muy bueno lo considero el 75% y regular el 12,5% Referente a la inclusión en una dieta de un niño es una aceptación mixta del 50% Si y el 50%No dando una aceptación media.

*Grafica 11: Datos de degustación de la crema de zanahoria y brócoli*



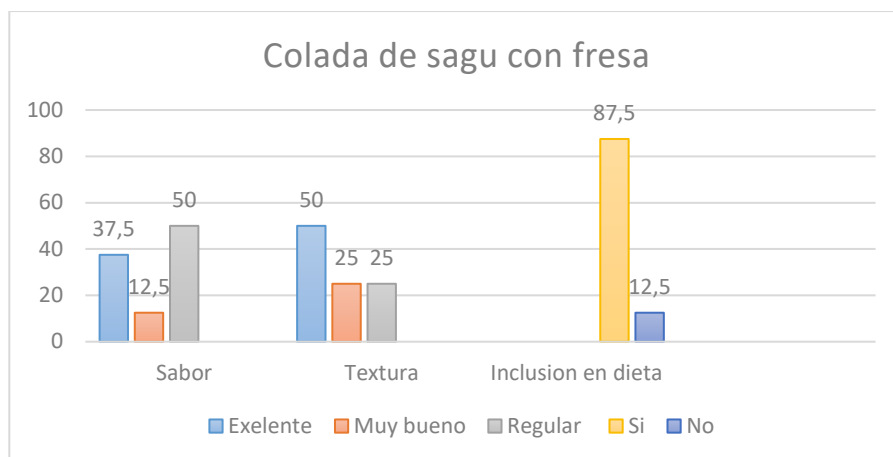
Respecto a la aceptación sobre la textura indicada en la tabla se puede considerar que el 12,5 % considera su textura excelente el 62,5% muy bueno y el 25% regular, en temas de sabor se calificó como Excelente el 25%, muy bueno el 37,5% muy bueno y regular el 37,5% En temas de inclusión en dietas El 100% Considera incluir dicha elaboración en la dieta de un niño.

*Grafica 12: Datos de degustación de cocada de avena y naranjilla*



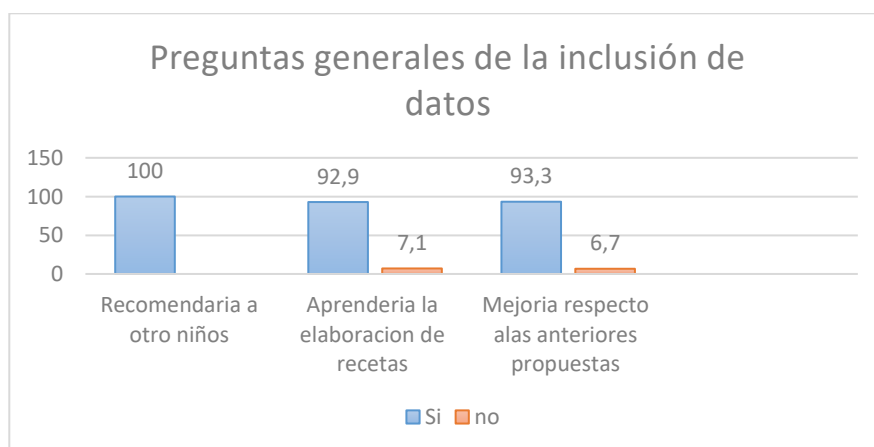
La aceptación en textura de avena y naranjilla en temas de textura se refleja excelente en un 25%, muy bueno en 12,5% y regular 37,5% respecto al sabor el 50% lo considera excelente en 12,5% muy bueno y regular en 37,5% la aceptación fue afirmativa sobre un 87,5% y negativa en un 12,5% dando conclusión como pertinente ya que la aceptación por incluir la elaboración es favorable respecto al Si se incluiría.

*Grafica 13: Datos de degustación de la cocada de sagú con fresa*



La tabla ejemplifica la aceptación de la colada de fresa y sagú en términos de textura con un recibimiento excelente del 50%, muy bueno 25%, regular en un 25%, además de calificar el sabor con un excelente del 37,6% un muy bueno del 12,5% y un regular del 50% además dando a entender el 97,5% agregaría dicha elaboración en la dieta de un niño con estas capacidades mientras el 12,5% no estaría dispuesto a rehacerla.

*Grafica 14: Interpretación de preguntas generales de la inclusión de datos*



La grafica de tablas muestra que el 100% recomendaría estas elaboraciones a padres de niños con discapacidades similares a los niños que crían y cuidan, Mientras representantes referentes al 92,9% estarían de acuerdo en aprender a elaborar dichas recetas, mientras el 7,1% se encuentra en desacuerdo. La grafica también da a conocer

que las Propuestas gastronómicas presentadas son mejores que la anteriores en un 93,3% y el 8,7% considera que las elaboraciones no son mejores a las que se presentaban con anterioridad.

## CAPITULO V

### 5.1 Propuesta de Investigación:

Se considero varios tipos de alimentos y se llegó a la conclusión de que debido a los tipos de discapacidad y edades de niños que presentan estas afecciones, se consideró que deben ser alimentos de fácil deglución, con sabores variados y diferentes tipos de alimentos que se compongan de vegetales, proteína de origen animal, y carbohidratos con el fin de balancear la dieta de los niños con estas capacidades

Las propuestas presentadas como respuesta y solución a la falta de estandarización e inclusión de nuevas propuestas de gastronomía para niños con discapacidad física e intelectual fueron propuestas de sopas conformadas por sopa de res, sopa de espinaca, sopa pescada y de champiñones, Además de cremas de remolacha, zapallo, zanahoria y garbanzo. También se tomó en consideración coladas como de plátano, maracuyá, avena y fresa.

#### 5.1.1 Manuales; guías; documentos:

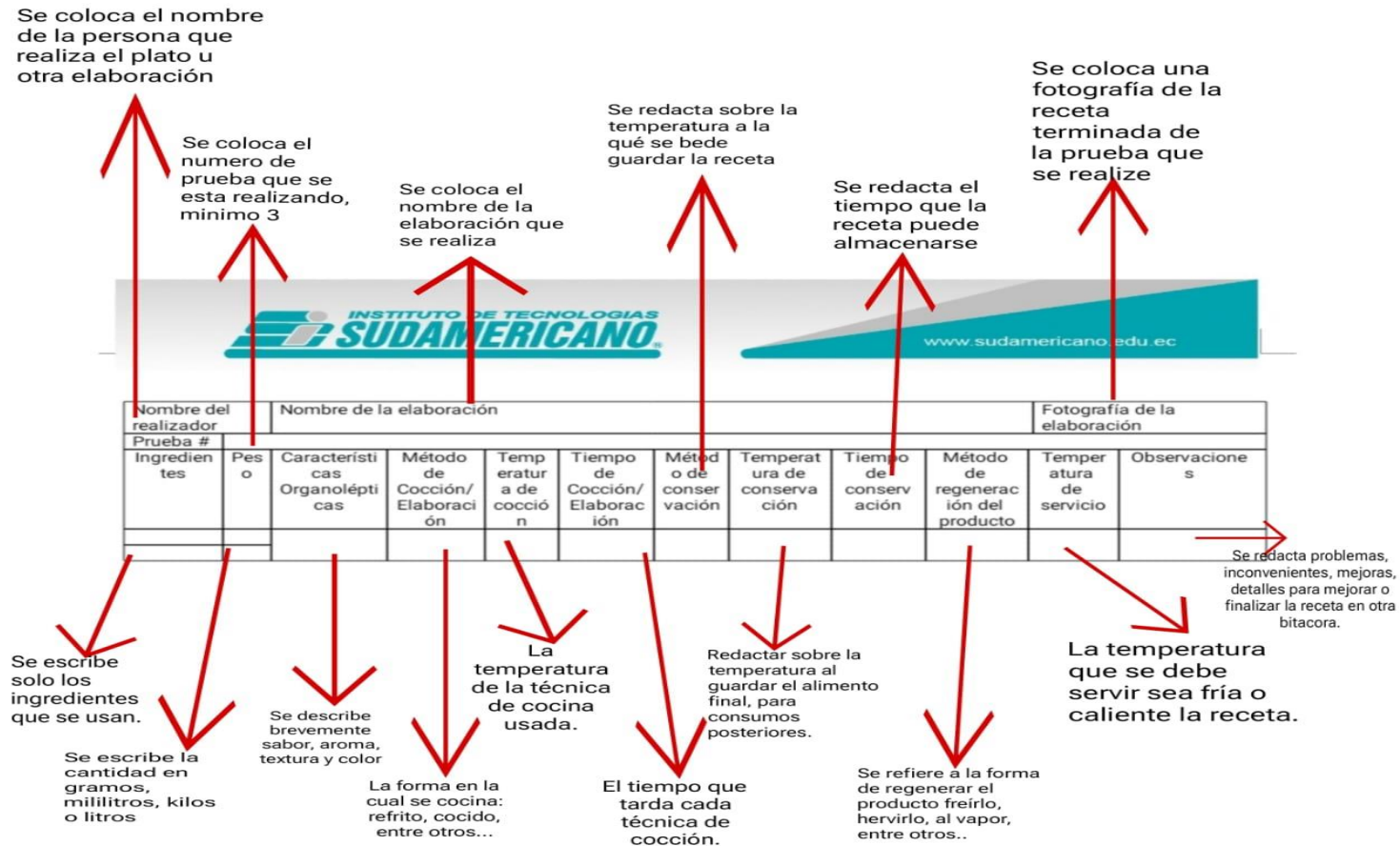
*Imagen 8:Imagen:001 Código Qr*



Nota: Código Qr de la estructura y base del libro

## 5.1.2 Bitácoras

Imagen 9: conceptualización y explicación del modelo



### 5.1.2.1 Bitácoras

Imagen 10: Bitácora 1 de sopas de espinacas y tomate al horno


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Sopa de espinaca y tomate al horno								Fotografía de la elaboración	
											
Prueba # <b>1</b>											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Tomate	45 g	Sabor a vegetal y papa Color: Sopa clara verde Aroma: Intenso a vegetal y tomate asado	Blanqueado Refrito Ebullición Soasado	94°C	55min	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	Hervir a 94°C	70°C	Mermar un poco de papa a la preparación por que tiende a espesar demasiado la preparación
Cebolla	10 g										
Papa	150 g										
Fondos vegetales	427 ml										
Espinaca	75 g										
Sal	5 g										
Aceite	5 g										

Imagen 11: Bitácora 2 de sopa de espinacas y tomate soasado


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Sopa de espinaca y tomate soasado								Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	2										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Tomate	45 g	Sabor a vegetal y papa Color: Sopa clara verde Aroma: Intenso a vegetal y tomate asado	Blanqueado Refrito Ebullición Soasado	94°C	55min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir a 94°C	70°C	Agregar proteína a la elaboración según recomendación de la nutricionista Se agrega 45g por plato
cebolla	10 g										
Papa	75 g										
Fondo de vegetales	427 ml										
Espinaca	100 g										
Sal	5 g										
Pimienta	2 g										
Aceite	5 ml										

Imagen 12: Bitácora 3 de sopa de espinacas y tomate soasado


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Sopa de espinaca y tomate soasado									Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	3											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Tomate	45 g	Sabor a vegetal y papa Color: Sopa clara verde Aroma: Intenso a vegetal y tomate asado	Blanqueado Refrito Ebullición Soasado	94°C	55min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir a 94°C	70°C		
cebolla	10 g											
Papa	75 g											
Fondo de vegetales	427 ml											
Espinaca	100 g											
Sal	5 g											
Pimienta	2 g											
Aceite	5 ml											
pollo	45g											

Imagen 13: Bitácora 1 de sopa de champiñones


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración <b>Sopa de Champiñones</b>								Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Champiñón	85 g	Sabor a pez, vegetal y fruto seco Color: Sopa clara y semi espesa Aroma a pez y albahaca	Refrito Ebullición	94°C	25 min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir a 94°C por 5min	70°C	Utilizar menos lácteo para la sopa  Reducir el fondo de la preparación
Albahaca	2,5 g										
Cebolla	30 g										
Almendra	6g										
Fondo de pescado	400 ml										
Aceite	15 ml										
Sal	10 g										
Leche	40 ml										
Harina de Alverja	20 g										
Ajonjolí	1g										
Chía	1g										

Imagen 14 : Bitácora 2 de sopa de champiñones


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Sopa de champiñones									Fotografía de la elaboración 
Prueba #	2										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Champiñón	85 g	Sabor a pez, vegetal y fruto seco  Color: Sopa clara y semi espesa  Aroma: a pez y albahaca	Refrito ebullición	94°C	25 min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir a 94°C por 5min	70°C	Sopa de pez, aromatizada a albahaca y verduras, semi espesa con harina de alverja. Sustitución de la almendra por mami
Albahaca	2,5 g										
Cebolla	30 g										
Almendra	6 g										
Fondo de pescado	300 ml										
Aceite	15 ml										
Sal	10 g										
Leche	26 ml										
Harina de Alverja	20g										
Ajonjolí	1 g										
Chía	1 g										



Imagen 16: Bitácora 1 de sopa de pescado


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Sopa de pescado									Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	1											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Pecado	45g	Sabor: Intenso a pez  Color: Claro translucido  Aroma: a mar y pez	Refrito Ebullición Tostado Fritura	94°C	45 min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir a 94°C	70°C	Vainitas muy blandas	
Yuca	35g											
Cebolla	30g											
Papa china	210g											
Fondos Pez	471ml											
Vainitas	30g											
Sal	5g											
Aceite	5g											



Imagen 18: Bitácora 3 de sopa de pescado


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Crema de Zapallo y coliflor								Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Zapallo	293g	Sabor: dulce a calabaza y coliflor  Color: amarillo  Textura: Fibrosa y arenosa  Aroma: A vegetales y dulce	Refrito Ebullición Trituración Tamizado	94°C	25min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir 94°C	70°C	Dulce Reducir la cantidad de zapallo
Cebolla	10g										
Coliflor	193g										
Ajo	2g										
Fondos vegetales	429g										
sal	5g										
Pimienta	2g										
Aceite	5ml										

Imagen 19: Bitácora 1 de crema de zapallo y coliflor


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Crema de Zapallo y coliflor								Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	2										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Zapallo	169g	Sabor: dulce a calabaza y coliflor  Color: amarillo  Textura: Fibrosa y arenosa  Aroma: A vegetales y dulce	Refrito Ebullición Trituración Tamizado	94°C	25 min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir 94°C	70°C	Agregar proteína a la elaboración según recomendaciones de la nutricionista
Cebolla	10g										
Coliflor	193g										
Ajo	2g										
Fondos vegetales	429g										
Sal	5g										
Pimienta	2g										
Aceite	5ml										



Imagen 21: Bitácora 1 de crema de garbanzo y papa


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Crema de Garbanzo y papa								Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Garbanzo	200g	Color: café claro  Aroma: a leguminosa (garbanzo)  Sabor: marcado a vegetal y garbanzo  Textura: Arenoso	Refrito Ebullición Triturado Tamizado	94°C	45 min	No aplica	No aplica	No aplica	Ebullición a los 94°C	70°C	Agregar mas fondo a la elaboración por que esta muy espeso la crema
Pimiento	21g										
Fondo de vegetal	193g										
Agua garbanzo	467g										
Cebolla	50g										
Papa	150g										
Aceite	6g										
Nuez Moscada	30g										
Sal	37g										
Pimienta	5g										
Aceite	200g										
Queso Licuado	21g										
Queso Cubos	193g										
Sal	467g										

Imagen 22: Bitácora 2 de crema de garbanzo y papa


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración <b>Crema de Garbanzo y papa</b>								Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	3										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Garbanzo	120g	Color: café claro  Aroma: a leguminosa (garbanzo)  Sabor: marcado a vegetal Textura: Arenoso	Refrito Ebullición Trituración tamizado	94°C	45 min	No aplica	No aplica	No aplica	Ebullición a los 94°C	70°C	Agregar proteína a la elaboración según recomendaciones de la nutricionista
Pimiento	21g										
Fondo vegetal	200g										
Agua garbanzo	467g										
Cebolla	50g										
Papa	75g										
Aceite	6g										
Queso Licuado	30 g										
Queso Cubos	37g										
Sal	5g										

Imagen 23: Bitácora 3 de crema de garbanzo y papa


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración <b>Crema de Garbanzo y papa</b>									Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	3											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Garbanzo	120g	Color: café claro  Aroma: a leguminosa (garbanzo)  Sabor: marcado a vegetal Textura: Arenoso	Refrito Ebullición Trituración tamizado	94°C	45 min	No aplica	No aplica	No aplica	Ebullición a los 94°C	70°C		
Pimiento	21g											
Fondo vegetal	200g											
Agua garbanzo	467g											
Cebolla	50g											
Papa	75g											
Aceite	6g											
Queso Licuado	30 g											
Queso Cubos	37g											
Sal	5g											
Cerne de res	45 g											







Imagen 27 : Bitácora 1 de colada de choclo con maracuyá


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Colada Choclo con Maracuyá									Fotografía de la elaboración 
Prueba #	2										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Choclo	200g	Sabor: A Maracuyá Color: Amarillo medio Aroma: Lácteo y maracuyá Textura: Espesa arenosa	Tueste Ebullición Tamizado	94°C	30min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir 94°C	70°C	Tener en cuenta a densidad del producto final Sustituto la harina de maíz por el choclo por las características organolépticas

Imagen 28 : Bitácora 2 de colada de harina de maíz y maracuyá


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Colada Harina de maíz y Maracuyá									Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	1											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Harina de maíz	50 g	Sabor: A Maracuyá Color: Amarillo medio Aroma: maracuyá Textura: Cremosa líquida	Tueste Ebullición Tamizado	94°C	30min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir 94°C	70°C		
Maracuyá	100 ml											
Canela	2 g											
Azúcar	40 g											
Clavo	2 g											
Anís estrella	2 g											
Almendra	2g											
Agua	150 ml											

Imagen 29: Bitácora 1 de colada de madura con pera


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Colada de maduro con pera								Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Maduro	243g	Sabor: A guineo Color: Amarillo pálido Aroma: Lácteo y guineo Textura: Espesa fibrosa	Tueste Ebullición Trituración Tamización	94°C	30min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir a 94°C	70°C	Colocar azúcar si el maduro es simple  Adicionar la leche casi al final de la preparación para evitar que se corte la elaboración
Pera	243g										
Agua	250ml										
Leche	475ml										
Azúcar	0										
Canela	5g										

Imagen 30: Bitácora 2 de colada de madura con pera


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Colada de maduro con pera									Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	2											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Maduro	243g	Sabor: A guineo  Color: Amarillo pálido  Aroma: Lácteo y guineo  Textura: Espesa fibrosa	Tueste Ebullición Trituración Tamización	94°C	30min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir a 94°C	70°C	Colocar azúcar si el maduro es simple	
Pera	243g											
Agua	250 ml											
Leche	475 ml											
Azúcar	0											
Canela	5g											

Imagen 31: Bitácora 1 sopa de res


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Sopa res con vegetales									Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	1											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Zuquini Verde	300g	Sabor: A vegetales y res  Color: café claro  Aroma: A vegetales  Textura: Líquida y trozos blandos de carne y vegetales	Refrito Ebullición Blanqueo	94°C	1h y 30 min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir 94 °C	70°C	Agregar más fondo.  Y perfeccionar los cortes para la elaboración	
Zuquini Amarillo	300g											
Fondo Res	800g											
vainitas	100g											
Choclo	100g											
Cebolla	30g											
Sal	5g											
Comino	2,5g											
Carne de res	75g											
Zanahoria	30g											

Imagen 32: Bitácora 2 de sopa de res


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Sopa res con vegetales									Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	2											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Zuquini Verde	60g	Sabor: A vegetales y res  Color: Translucido  Aroma: A vegetales  Textura: Líquida y trozos blandos de carne y vegetales	Refrito Ebullición Blanqueo	94°C	1h y 30 min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir 94°C	70°C		
Zuquini Amarillo	60g											
Fondo Res	500 ml											
vainitas	50g											
Choclo	100g											
Cebolla	30g											
Sal	5g											
Comino	2,5g											
Carne de res	75g											
Zanahoria	30g											
Aceite	5ml											

Imagen 33: Bitácora 1 de crema de remolacha con zanahoria blanca


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Crema de Remolacha con zanahoria blanca									Fotografía de la elaboración	
												
Prueba #	1											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Remolacha	140g	<b>Sabor:</b> A papa y vegetales <b>Color:</b> Lacre o rubí <b>Aroma:</b> A remolacha <b>Textura:</b> <b>Cremoso y fluida</b>	Refrito Ebullición Trituración Tamización	94°C	35min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir 94°C	70°C	Adicionar menos fondo	
Zanahoria blanca	164g											
Fondo Res	224ml											
Cebolla	30g											
Crema de leche	6ml											
Aceite	5ml											
Sal	5g											
Cebollín	2g											
Aguacate	10 g											

Imagen 34: Bitácora 2 de crema de remolacha con zanahoria blanca


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Crema de Remolacha con zanahoria blanca								Fotografía de la elaboración 	
<b>Prueba #</b>	2										
<b>Ingredientes</b>	<b>Peso</b>	<b>Características Organolépticas</b>	<b>Método de Cocción/Elaboración</b>	<b>Temperatura de cocción</b>	<b>Tiempo de Cocción/Elaboración</b>	<b>Método de conservación</b>	<b>Temperatura de conservación</b>	<b>Tiempo de conservación</b>	<b>Método de regeneración del producto</b>	<b>Temperatura de servicio</b>	<b>Observaciones</b>
Remolacha	140g	<b>Sabor:</b> A papa y vegetales <b>Color:</b> Lacre o rubí <b>Aroma:</b> A remolacha <b>Textura:</b> <b>Cremoso y fluida</b>	Refrito Ebullición Trituración Tamización	94°C	35min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir 94°C	70°C	El uso de la sal varía según si desea una crema dulce o varia por las características de los vegetales. Agregar proteína según recomendaciones de la nutricionista
Zanahoria blanca	164g										
Fondo Res	200 ml										
Cebolla	30g										
Crema de leche	6ml										
Aceite	5ml										
Sal	5g										
Cebollín	2g										
Cilantro	2g										

Imagen 35: Bitácora 3 de crema de remolacha con zanahoria blanca


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Crema de Remolacha con zanahoria blanca									Fotografía de la elaboración 	
<b>Prueba #</b>	3											
<b>Ingredientes</b>	<b>Peso</b>	<b>Características Organolépticas</b>	<b>Método de Cocción/Elaboración</b>	<b>Temperatura de cocción</b>	<b>Tiempo de Cocción/Elaboración</b>	<b>Método de conservación</b>	<b>Temperatura de conservación</b>	<b>Tiempo de conservación</b>	<b>Método de regeneración del producto</b>	<b>Temperatura de servicio</b>	<b>Observaciones</b>	
Remolacha	140g	<b>Sabor:</b> A papa y vegetales <b>Color:</b> Lacre o rubí <b>Aroma:</b> A remolacha <b>Textura:</b> <b>Cremoso y fluida</b>	Refrito Ebullición Trituración Tamización	94°C	35min	No aplica	No aplica	No aplica	Hervir 94°C	70°C		
Zanahoria blanca	164g											
Fondo Res	200 ml											
Cebolla	30g											
Crema de leche	6ml											
aceite	5ml											
Sal	5g											
Cebollín	2g											
Cilantro	2g											
Carne de res	45 g											

Imagen 36: Bitácora 1 de crema de avena y naranjilla


Nombre del realizador: Shakira Rodríguez Josué Segarra		Nombre de la elaboración Colada de avena, naranjilla y zanahoria									Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	1											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Avena	40g	<b>Sabor:</b> A especias y naranjilla  <b>Color:</b> Amarillo  <b>Aroma:</b> A avena, especias y naranjilla  <b>Textura:</b> Espesa y fluida	Tueste Ebullición Trituración Tamización	94°C	30 min	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	4°C	Poner mas avena a la elaboración Y mermar el líquido a la preparación	
Naranjilla	250g											
Agua	1.200 ml											
Zanahoria	150g											
Anís	1g											
Canela	1g											
Pimienta dulce	1g											
Azúcar	44g											









Imagen 41: conceptualización y explicación del modelo de la ficha de costos

Nombre del plato que se va a sacar el costo  
 El tipo de plato y lo que se gastó en realizarlo.  
 La cantidad que se va a servir en cada plato y cuántas raciones sale al realizar el plato

Costos: 0  
 Chef: \_\_\_\_\_  
 Tipo de Plato: 0 Tamaño porción  
 Costo por Plato: #DIV/0! Raciones: #DIV/0!

Nombre de la persona que realiza el plato  
 Un valor obtenido de la hoja de costos, un valor que sirve para ajustar precios

Nº	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0.00	0	0	0.00	0.00		0.000	
2	0.00	0	0	0.00	0.00		0.000	
3	0.00	0	0	0.00	0.00		0.000	
4	0.00	0	0	0.00	0.00		0.000	
5	0.00	0	0	0.00	0.00		0.000	
6	0.00	0	0	0.00	0.00		0.000	
7	0.00	0	0	0.00	0.00		0.000	
8	0.00	0	0	0.00	0.00		0.000	
9	0.00	0	0	0.00	0.00		0.000	
10	0.00	0	0	0.00	0.00		0.000	
11	0.00	0	0	0.00	0.00		0.000	
12	0.00	0	0	0.00	0.00		0.000	
0.00 Peso Total receta					0.00	Costo de receta		
P.V.P. (Precio de venta al Público Sugerido):				#DIV/0!				
Costo por kilo de elaboración				#DIV/0!				

La unidad ya sea Kg o L  
 La cantidad de cada ingrediente y la suma del peso total de los ingredientes  
 el precio que se sugiere para vender multiplicado por 3 por la mano de obra  
 El costo por elaborar un kg de la receta  
 Nombre del ingrediente final  
 El costo por kilo de los ingredientes  
 Costó por cada ingrediente usado en la receta  
 La presentación del ingrediente usadp  
 El peso total del producto y en lo que venga su presentación, el total

### **5.1.3.1 Base de datos**

*Imagen 42: conceptualización y explicación del modelo*

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	PESO BRUTO	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO KILO	CANTIDAD NETA	PESO DESPERDICIO	PESO SUB PRODUCTO	RENDIMIENTO %	FACTOR DE CORRECCION	COSTO KILO INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES
<b>CÁRNICOS</b>													
	Filete de corbina	Corvina Limpia	Mercado agroproductores	1	KG	3,50	0,850	0,000	0,150	85	1,2	3,50	
	Pechuga Mechada	Pollo entero	Mega tienda del sur	1	KG	3,00	0,800	0,200	0,000	80	1,3	3,75	
	hueso para el fondo	Hueso carnudo	Tienda el Arenal	1	KG	3,00	1,000	0,000	0,000	100	1,0	3,00	
	Carne de Res mechada	Libra de carne	Tienda el Arenal	1	KG	6,00	1,000	0,000	0,000	100	1,0	6,00	
<b>LÁCTEOS</b>													
	Crema de leche	funda de cremada de leche parmalat 200ml	Mega tienda del sur	1	L	3,50	1,000	0	0,000	100	1,00	3,50	
	Queso pedazos pequeños	Queso entero Dulacs 500g	Mega tienda del sur	1	KG	5,00	1,000	0	0,000	100	1,00	5,00	
	Queso cubos	Queso entero Dulacs 500g	Mega tienda del sur	1	KG	5,00	1,000	0	0,000	100	1,00	5,00	
	Leche	Funda floral 1L	Mega tienda del sur	1	L	1,00	1,000	0	0,000	100	1,00	1,00	
<b>FRUTAS</b>													
	Pera en cubos blanqueada	Pera entera	Mercado 12 de abril	1	KG	2,00	0,838	0,162	0,000	83,8	1,19	2,39	
	fresa en brunoise	fresa entera	Mercado 12 de abril	1	kg	2,50	0,750	0,150	0,000	75	1,33	3,33	
	pulpa de fresa	fresa entera	Mercado 12 de abril	1	KG	2,50	0,750	0,150	0,000	75	1,33	3,33	
	pulpa de maracuya	maracuya entera	Mercado 12 de abril	1	KG	1,00	0,300	0,700	0,000	30	3,33	3,33	
	pulpa de naranjilla	naranjilla entera	Mercado 12 de abril	1	KG	1,00	0,800	0,200	0,000	80	1,25	1,25	
<b>HORTALIZAS</b>													
	Papa China en macedonia	Papa china entera	Mercado 12 de abril	1	KG	1,00	0,950	0,050	0,000	95	1,05	1,05	
	Pimiento rojo en mirepoix	Pimiento rojo entero	Mercado 12 de abril	1	KG	1,00	0,900	0,100	0,000	90	1,11	1,11	
	Ajo entero	Ajo en papa	Mercado 12 de abril	1	KG	1,00	0,800	0,200	0,000	80	1,25	1,25	
	cebolla en mirepoix	cebolla entera	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,750	0,150	0,000	75	1,33	1,33	
	Cebolla en brunoise	cebolla entera	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,750	0,150	0,000	75	1,33	1,33	
	Apio en mirepoix	Apio entero	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,800	0,200	0,000	80	1,25	1,25	
	Zanahoria en mirepoix	zanahoria entera	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,700	0,300	0,000	70	1,43	1,43	
	Cilantro en chiffonade	atado de cilantro	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,950	0,050	0,000	95	1,05	1,05	
	Zuquini verde en cubos	Zuquini Amarillo entero	Mercado 12 de abril	1	KG	1,00	0,960	0,040	0,000	96	1,04	1,04	
	Zuquini amarillo en cubos	Zuquini Verde entero	Mercado 12 de abril	1	KG	1,00	0,960	0,096	0,000	96	1,04	1,04	
	choclo	funda 1L	Mercado de Ricaurte	1	KG	2,60	1,000	0,000	0,000	100	1,00	2,60	
	Platano maduro triturado	platano entero	Mercado 12 de abril	1	KG	1,00	0,840	0,160	0,000	84	1,19	1,19	
	Champiñon en laminas	CHAMPIÑONES BABY CEPA 200G	Coral hipercado	1	KG	11,24	1,000	0,000	0,000	100	1,00	11,24	
	Coliflor picada	coliflor entera	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,870	0,130	0,000	87	1,15	1,15	
	Albahaca en chiffonade	atado de albahaca	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,990	0,010	0,000	99	1,01	1,01	
	Cebollin	atado de cebollin	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,970	0,030	0,000	97	1,03	1,03	
	Brocoli troceado	brocoli entero	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,875	0,125	0,000	87,5	1,14	1,14	
	Vainitas shiffle	Funda de 1L	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,950	0,050	0,000	95	1,05	1,05	
	Remolacha mirepoix	Funda de 1L	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,900	0,100	0,000	90	1,11	1,11	
	Yuca en mirepoix	Funda de 1L	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,825	0,075	0,000	82,5	1,21	1,21	
	Zanahoria blanca en mirepoix	Funda de 1L	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,890	0,110	0,000	89	1,12	1,12	
	Espinaca blanqueada	atado de espinaca	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,970	0,030	0,000	97	1,03	1,03	
	Aguacate en cubos	Aguacate entero	Mercado de Ricaurte	1	KG	2,50	0,960	0,040	0,000	96	1,04	2,60	
	tomate en cuartos	tomate entero	Mercado de Ricaurte	1	KG	1,00	0,940	0,060	0,000	94	1,06	1,06	
	papa en masedonia	papa entera	Mercado de Ricaurte	1	KG	3,60	0,800	0,200	0,000	80	1,25	4,50	
	Zapallo en mirepoix	Zapallo Pieza	Mercado 12 de abril	1	KG	2,00	0,649	0,246	0,105	64,9	1,54	2,76	
<b>ABARROTÉS</b>													
	MANI Picado	Funda MANI CRIS SALADO FIESTA 200 g	Coral hipercado	1	KG	4,75	1,000	0	0,000	100	1,00	4,75	
	Comino	Productos la cena	Mega tienda del sur	1	KG	9,90	1,000	0	0,000	100	1,00	9,90	
	SAL	Funda 1KG crisal	Coral hipercado	1	KG	1,00	1,000	0	0,000	100	1,00	1,00	
	Pepra de zapallo	Funda 50g	Mercado 12 de abril	1	KG	3,00	1,000	0	0,000	100	1,00	3,00	
	Aceite de girasol	Botella de 1L Girasol	Coral hipercado	1	L	2,77	1,000	0	0,000	100	1,00	2,77	
	Sagu	Funda 400G ECI	Mega tienda del sur	1	KG	5,13	1,000	0	0,000	100	1,00	5,13	
	Azúcar	Funda 1 KG San Carlos	Mega tienda del sur	1	KG	2,00	1,000	0	0,000	100	1,00	2,00	
	Ajonjolí	Funda de ajonjolí CLM 500 g	Mega tienda del sur	1	KG	4,50	1,000	0	0,000	100	1,00	4,50	
	Avena	Funda 1 kg quaker	Mega tienda del sur	1	KG	2,79	1,000	0	0,000	100	1,00	2,79	
	Harina de Maiz	Funda harina pan 1kg	Mega tienda del sur	1	KG	2,80	1,000	0	0,000	100	1,00	2,80	
	Harina de arveja	Harina de arveja CLM 200 g	Mega tienda del sur	1	KG	1,74	1,000	0	0,000	100	1,00	1,74	
	canela	Funda 200G ECI	Mega tienda del sur	1	KG	48,15	1,000	0	0,000	100	1,00	48,15	
	anis estrella	Funda 200G ECI	Mega tienda del sur	1	KG	51,20	1,000	0	0,000	100	1,00	51,20	
	pimienta dulce	Funda 200G ECI	Mega tienda del sur	1	KG	17,45	1,000	0	0,000	100	1,00	17,45	
	clavo de olor	Funda 200G ECI	Mega tienda del sur	1	KG	48,00	1,000	0	0,000	100	1,00	48,00	
	Garbanzo cocido	Funda CLM de 420g	Mega tienda del sur	1	KG	3,36	1,000	0	0,000	100	1,00	3,36	
	100ml vino tinto	Bollata vino tinto entera	Mega tienda del sur	1	L	3,00	1,000	0	0,000	100	1,00	3,00	

### 5.1.3.2 Hoja de ruta

Imagen 43 : hoja de ruta de la sopa de champiñones



<b>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</b>		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
<b>FICHA TÉCNICA: Sopa de Champiñones</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>SOPA</b>	
	<b>INGREDIENTES:</b>		
	<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
	0,085	Kg	Champiñon Laminado
	0,003	Kg	Albahaca Chiffonade
	0,010	Kg	Cebolla Brunoise
	0,006	Kg	Mani Picado
	0,300	L	Fondo de pescado
	0,005	L	Aceite
	0,005	Kg	Sal
	0,026	L	Leche
	0,020	Kg	Harina de alverja
	0,01	Kg	Ajonjoli
0,030	Kg	Vainitas en shiffle	
<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
<b>Champiñon Laminado</b>	Laminado	<b>Albahaca Chiffonade</b>	Chiffonade
<b>Cebolla Brunoise</b>	Brunoise	<b>Mani Picado</b>	Picado
<b>Fondo de pescado</b>	N/A	<b>Aceite</b>	N/A
<b>Sal</b>	N/A	<b>Leche</b>	N/A
<b>Harina de alverja</b>	N/A	<b>Ajonjoli</b>	N/A
<b>Vainitas en shiffle</b>	Shiffle	<b>0</b>	
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>			
Champiñon laminado/ Refrito ebullicion, 5min, 160°C Cebolla brunoise/Refrito, Ebullicion a 160°C, 3min Albahaca, Refrito, Ebullicion, 5min, 160°C Mani picado/blanqueado, 1min, 94°C Vainitas/ebullicion, 10min a 94°C Ajonjoli/Tostado, 3min, 160°C			
<b>Equipos y Utensilios:</b>			
<b>Cacerola, Sarten, Espatula, pinzas, cucharon, plato sopero, cucharas, bowls, Resipientes de vidrio</b>			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
1. Colocar el aceite en una cacerola, agregar cebolla, albahaca, mani sofreir por 2min despues agregar champiñon y sofreir 5min. 2. Agregar fondo de pez, sal y dejar a ebullicion por 20min 3. Agregar las vainitas pasado los 20min y dejar cocer por 5min mas. 4. Agregar la mezcla de harina de alverja diluida en leche, esperar a que hierva y retirar del fuego 5. Llevar el ajonjoli a tostar por 3min a 160°C en un sarten 6. Colocar la sopa en un plato sopero y agregar el ajonjoli como decoracion			
<b>Observaciones:</b>			
El ajonjoli puede estar tostado previamente o al terminar la sopa			

Imagen 44: hoja de ruta de la crema de zanahoria y brócoli

<b>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</b>		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
<b>FICHA TÉCNICA: Crema de Zanahoria y Brocoli</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>Crema</b>	
	<b>INGREDIENTES:</b>		
	<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
	0,060	Kg	Zanahoria Mirepoix
	0,060	Kg	Brocoli Mirepoix
	0,250	L	Fondo de verduras
	0,004	Kg	Sal
	0,020	L	Crema de leche
	0,010	Kg	Cebolla Brunoise
	0,005	L	Aceite de girasol
	0,045	Kg	Pollo mechado
0,003	Kg	Cilantro picado	
<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
<b>Zanahoria Mirepoix</b>	Mirepoix	<b>Brocoli Mirepoix</b>	Mirepoix
<b>Fondo de verduras</b>	N/A	<b>Sal</b>	N/A
<b>Crema de leche</b>	N/A	<b>Cebolla Brunoise</b>	Brunoise
<b>Aceite de girasol</b>	N/A	<b>Pollo mechado</b>	Mechado
<b>Cilantro picado</b>			
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>			
Zanahoria Mirepoix/Refrito 160°C, Ebullicion 25min,94°C			
Brocoli Mirepoix/Refrito 160°C, Ebullicion 25min,94°C			
Cebolla brunoise, Refrito 160°C, Ebullicion94°C			
Pollo Mechado/Ebullicion,20min,94°C			
<b>Equipos y Utensilios:</b>			
<b>Cacerolas, espatula, Colador, Bowls, mixer, Cucharones, cucharas, jarras</b>			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
1. Llevar aceite y cebolla a una caerola a 160°C por 3min, agregar zanahoria y brocoli			
2.Agregar fondo, sal y dejar hervir por 20min hasta hablandar los vegetales.			
3. Pasar la crema a una jarra plastica y licuar con una batidora de inmercion, luego colar			
4.Agregar crema de leche y remover hasta disolver en la elaboracion caliente.			
5.Emplatar con 45g de pollo cocido y servir la sopa sobre el pollo decorar con cilantro			
<b>Observaciones:</b>			
El pollo es por plato dos porciones serian 90g por 45g cada plato			

Imagen 45: hoja de ruta de la colada de fresa y sagú

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
<b>FICHA TÉCNICA: Colada de fresa y sagu</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>Colada</b>	
	<b>INGREDIENTES:</b>		
	<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
	0,100	Kg	Fresa en brunoise
	0,200	L	Pulpa de fresa
	0,100	Kg	Sagu
	0,050	Kg	Azucar
	0,002	Kg	Anis estrella
	0,002	Kg	Canela
	0,002	Kg	Pimienta dulce
	0,002	Kg	Clavo de olor
0,600	L	Agua	
<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
<b>Fresa en brunoise</b>	Brunoise	<b>Pulpa de fresa</b>	N/A
<b>Sagu</b>	N/A	<b>Azucar</b>	N/A
<b>Anis estrella</b>	N/A	<b>Canela</b>	N/A
<b>Pimienta dulce</b>	N/A	<b>Clavo de olor</b>	N/A
<b>Agua</b>	N/A		
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>			
Fresa en brunoise/ Ebullicion 94°C, 4min			
Sagu,Ebullicion 94°C, 25min			
Pulpa fresa,Ebullicion 94°C, 25min			
Especias, Tostado por 2min a 160°C			
<b>Equipos y Utensilios:</b>			
<b>Cacerolas, espatula, Colador, Bowls, mixer, Cucharones, cucharas, jarras</b>			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
1. Calentar la cacerola agregar las especias y tostar por 2min, pasado esto agrregar agua, pulpa y azucar			
2. Agregar el sagu despues de 5 min y dejar cocer por 25min o hasta que el sagu este en perlas cristalinas.			
3. Agregar la fresa en brunopise y dejar cocer por 5min sin dejar de remover y retirar las especias			
4. Servir a 75°C			
<b>Observaciones:</b>			
Agregar la fresa hasta el final para que solo se enternesca			

Imagen 46: Hoja de ruta de la colada de naranjilla y avena

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
<b>FICHA TÉCNICA: Colada naranjilla y avena</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>Colada/Mazamorra</b>	
	<b>INGREDIENTES:</b>		
	<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
	0,08	Kg	Avena en ojuelas
	0,2	L	Pulpa de naranjilla
	1,20	L	Agua
	0,15	Kg	Zanahoria
	0,002	Kg	Anis estrella
	0,002	Kg	Canela en rama
	0,002	Kg	Pimienta dulce
	0,050	Kg	Azúcar blanca
<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
<b>Avena en ojuelas</b>	N/A	<b>Pulpa de naranjilla</b>	N/A
<b>Agua</b>	N/A	<b>Zanahoria</b>	Zanahoria en mirepoix
<b>Anis estrella</b>	N/A	<b>Canela en rama</b>	N/A
<b>Pimienta dulce</b>	N/A	<b>Azúcar blanca</b>	N/A
<b>0</b>		<b>0</b>	
<b>0</b>		<b>0</b>	
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>			
Avena en ojuelas/Ebullicion, 3min, 94°C			
Pulpa/Ebullicion, 3min, 94°C			
Agua/Ebullicion, 7min, 94°C			
Zanahoria, Ebullicion, 7min, 94°C			
Especias/Tostadas, 2min, 160°C			
<b>Equipos y Utensilios:</b>			
<b>Cacerolas, espátula, Colador, Bowls, mixer, Cucharones, cucharas</b>			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
1. Tostar las especias por 2min a 160°C			
2. Colocar a hervir el agua, agregar la zanahoria picada, pulpa de naranjilla, las especias y dejar infundir por 10min			
3. Agregar la avena en hojuelas y dejar hervir por 3min a 94°C, retirar las especias de la cocción			
4. Licuar la avena, colar y endulzar al gusto usando azúcar u otro edulcorante			
5. Bajar la temperatura a baño maría inverso hasta que llegue a 4°C y servir			
<b>Observaciones:</b>			
La elaboración se puede servir caliente o fría su espesor puede cambiar conforme se sirva fría o caliente			

Imagen 47: Hoja de ruta de la crema de garbanzo




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
<b>FICHA TÉCNICA: Crema de garbanzo</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>Crema</b>	
	<b>INGREDIENTES:</b>		
	<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
	0,120	Kg	Garbanzo cocido
	0,021	Kg	Pimiento rojo
	0,350	L	Fondo de vegetal
	0,030	Kg	Cebolla brunoise
	0,075	Kg	Papa en Macedonia
	0,005	Kg	Aceite girasol
	0,030	Kg	Queso en cubos
	0,037	Kg	Queso para licuar
0,005	Kg	Sal	
0,035	Kg	Carne de res mechada	
<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
<b>Garbanzo cocido</b>	N/A	<b>Pimiento rojo</b>	Mirepoix
<b>Fondo de vegetal</b>	N/A	<b>Cebolla brunoise</b>	Brunoise
<b>Papa en Macedonia</b>	Macedonia	<b>Aceite girasol</b>	N/A
<b>Queso en cubos</b>	Macedonia	<b>Queso para licuar</b>	N/A
<b>Sal</b>	N/A	<b>Carne de res mechada</b>	N/A
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>			
Garbanzo cocido, Refrito 160°C x 5 min, Ebullición 94°C x 20min			
Pimiento en Mirepoix, Refrito 160°C x 5 min, Ebullición 94°C x 20min			
Cebolla en Brunoise/Refrito 160°C x 5 min, Ebullición 94°C x 20min			
Papa en Macedonia/Refrito 160°C x 5 min, Ebullición 94°C x 20min			
<b>Equipos y Utensilios:</b>			
Cacerolas, espátula, Colador, Bowls, mixer, Cucharones, cucharas, jarras			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
1. Llevar a una cacerola aceite, cebolla, pimiento y sofreír por 3min, agregar garbanzo, papa y 2. Agregar EL fondo de vegetales, agregar sal y dejar cocer a 94°C por 25min 2. Cocer la papa hasta que este blanda pasar a una jarra plastica, agregar 37g de queso y licuar con una batidora de inmercion, colar la preparacion y regresar a una olla. 3. Servir junto con queso y carne de res mechada			
<b>Observaciones:</b>			
En caso que se redusca demas el agua agregar fondo hasta obtenr la consitencia deseada y en caso de estar liquida llevar al fuego que redusca			

Imagen 48: Hoja de ruta de la sopa de espinaca




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
<b>FICHA TÉCNICA: Sopa de espinaca</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>Sopa</b>	
	<b>INGREDIENTES:</b>		
	<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
	0,045	Kg	Tomate en cuartos
	0,010	Kg	Cebolla brunoise
	0,075	Kg	Papa en macedonia
	0,315	L	Fondo de vegetales
	0,050	Kg	Espinaca en chifonade
	0,010	L	Aceite
	0,090	Kg	Pollo mechado
	0,007	Kg	Sal
<b>PLACE:</b>			
	<b>Cebolla brunoise</b>	Brunoise	
<b>Papa en macedonia</b>	Macedonia	<b>Fondo de vegetales</b>	N/A
<b>Espinaca en chifonade</b>	Chiffnnade	<b>Aceite</b>	N/A
<b>Pollo mechado</b>	Mechado	<b>0</b>	N/A
<b>Sal</b>	N/A	<b>0</b>	
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>			
Tomate en cuartos/ Sosasado, 30min, 75C			
Cebolla brunoise/Refrito, Ebullicion a 160°C, 3min			
Papa en macedonia,Refrito, Ebullicion, 5min, 160°C			
Espinaca en chifonade/blanqueado, 1min, 94°c			
Pollo mechado/Hervido,20min a 94°C			
<b>Equipos y Utensilios:</b>			
<b>Cacerola, Sarten, Espatula, pinzas, cucharon, plato sopero, cucharas, bowls, Recipientes de</b>			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
Tomate			
1. Cortar el tomate en cuartos y llevarlo a un sarten con aceite			
2. Una vez en el aceite agregar sal sobre los tomates y un choro de acite y tapar por 20min a			
3. Dejar cocinar a poca llama a 75C y reservar			
Sopa de espinaca			
1. Blanquear la espinaca en agua a 94C por 1min y parar cocion en agua fria, reservar			
2. Agregar aceite a una cacerola y agregar cebolla, pasando 3 min papa refreir por 5min a 160C			
3. Agregar fondo de vegetales, sal y dejar cocer a 94C de 20min a 25min.			
4. Cocer la papa agregar la espinaca, separar un poco de espinaca y papa licuar para teenr un caldo mas corporio y dar una coloracion verde(opcional)			
5. Agregar 45 g de pollo mechado a la elaboracion por plato, servir la sopas, coronar con el tomate soasado y decorar con crema de leche.			
<b>Observaciones:</b>			
El pollo se divide en dos porciones de 45g			
El toamte se divide en porciones de 20g			

Imagen 49: Hoja de ruta de la colada de maracuyá y harina de maíz

<p>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</p>	 		
<p><b>FICHA TÉCNICA: Colada de Marcuya</b></p>			
<p><b>Tipo de Plato:</b></p>		<p><b>Colada</b></p>	
	<p><b>INGREDIENTES:</b></p>		
	<p><b>Cant.</b></p>	<p><b>Und.</b></p>	<p><b>Nombre</b></p>
	<p>0,05</p>	<p>Kg</p>	<p>Harina de maiz</p>
	<p>0,1</p>	<p>L</p>	<p>Pulpa de maracuya</p>
	<p>0,002</p>	<p>Kg</p>	<p>canela en rama</p>
	<p>0,04</p>	<p>Kg</p>	<p>azucar blanca</p>
	<p>0,002</p>	<p>Kg</p>	<p>clavo</p>
	<p>0,002</p>	<p>Kg</p>	<p>anis estrella</p>
	<p>0,2</p>	<p>L</p>	<p>agua</p>
<p>0,05</p>	<p>L</p>	<p>leche</p>	
<p><b>MISE EN PLACE:</b></p>			
<p><b>Técnicas de Corte:</b></p>			
<p>Harina de maiz</p>	<p>N/A</p>	<p>Pulpa de maracuya</p>	<p>N/A</p>
<p>canela en rama</p>	<p>N/A</p>	<p>azucar blanca</p>	<p>N/A</p>
<p>clavo</p>	<p>N/A</p>	<p>anis estrella</p>	<p>N/A</p>
<p>agua</p>	<p>N/A</p>	<p>leche</p>	<p>N/A</p>
<p><b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b></p>			
<p>Espicias ,tostado, 2 min, 160°C</p>			
<p>Pulpa maracuya, ebullicion ,94°C, 25min</p>			
<p>Harina de maiz, ebullicion, 94°C</p>			
<p><b>Equipos y Utensilios:</b></p>			
<p><b>Cacerola, Sarten, Espatula, pinzas, cucharon, plato sopero, cucharas, bowls, Recipientes de vidrio</b></p>			
<p><b>PREPARACIÓN:</b></p>			
<p>1. Agregar a una caerola las especias a tostar por 2 min a 160°C, agregar agua, pulpa y azucar similar a un almibar                  2. Dejar cocer por 15min y retirar las especias agregar harina de maiz precocida disuelta en leche y temeperar                  3.Cocer hasta que hervir, rectificar sabores y servir</p>			

Imagen 50: Hoja de ruta de la sopa de res



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
<b>FICHA TÉCNICA: SOPA DE RES</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>SOPA</b>	
	<b>INGREDIENTES:</b>		
	<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
	0,060	Kg	Zuquini verde macedonia
	0,060	Kg	Zuquini amarillo macedonia
	0,500	Kg	Fondo Res
	0,050	Kg	Vainitas
	0,060	Kg	Choclo
	0,010	Kg	Cebolla brunoise
	0,005	Kg	Sal
	0,002	Kg	Comino
	0,045	Kg	Carne de res mechada
0,030	Kg	Zanahoria	
0,005	Kg	aceite	
<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
<b>Zuquini verde macedonia</b>	Macedonia	<b>Zuquini amarillo</b>	Macedonia
<b>Fondo Res</b>	N/A	<b>Vainitas</b>	Shiffle
<b>Choclo</b>	N/A	<b>Cebolla brunoise</b>	Brunoise
<b>Sal</b>	N/A	<b>Comino</b>	N/A
<b>Carne de res mechada</b>	N/A	<b>Zanahoria</b>	N/A
<b>aceite</b>	N/A		
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>			
Zuquini verde y amarillo en macedonia/ refrito 160°C 3min, Ebullicio 94°C, 30min.			
Cebolla brunoise/Refrito160°C, 3min/ Ebullicion 94°C, 3min			
Choclo,Refrito 160°C, 5min/ Ebullicion 94°C			
Vainitas en shiffle/Ebullicion, 94°C por 10min			
Carne de res mechada/Hervido,1h a 94°C			
Zanahoria en tiras/ Blanqueado 94°C, min			
<b>Equipos y Utensilios:</b>			
<b>Cacerola, Sarten, Espatula, pinzas, cucharon, plato sopero, cucharas, bowls, Recipientes de vidrio</b>			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
Res mechada			
1. Cocer la pulpa de res o hueso de res carnudo por 1h a 94°C			
Sopa de Res			
1. Agregar a una cacerola aceite y sofreir zuquini verde, amarillo en Macedoni y cebolla en brunoise por 5 min			
2. Agregar fondo de res hervir, bajar la temperatura a fuego mínimo y dejar cocinar por 15 minutos			
3. Agregar vainitas pasado los 15 min y dejar cocer por 10 min mas y agregar sal y comino			
7. Servir con carne mechada y zanahoria en hilos blanqueadas			
<b>Observaciones:</b>			
La carne es 45g por plato, la zanhoria es por plato			

Imagen 51: Hoja de ruta de la crema de remolacha y zanahoria blanca

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
<b>FICHA TÉCNICA:</b>		<b>Crema de Remolacha y zanahoria blanca</b>		
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>Crema</b>		
		<b>INGREDIENTES:</b>		
		<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
		0,16	Kg	Remolacha mirepoix
		0,14	Kg	Zanahoria blanca mirepoix
		0,2	L	Fondo res
		0,01	Kg	Cebolla brunoise
		0,02	Kg	Crema de leche
		0,01	Kg	Aceite
		0,01	Kg	Sal
		0	Kg	Cebollin
0	Kg	Cilantro		
0,05	Kg	Carne de res mechada		
0,01	Kg	Aguacate		
<b>MISE EN PLACE:</b>				
<b>Técnicas de Corte:</b>				
<b>Remolacha mirepoix</b>	Mirepoi	<b>Zanahoria blanca mirepoix</b>	Mirepoix	
<b>Fondo res</b>	N/A	<b>Cebolla brunoise</b>	Brunoise	
<b>Crema de leche</b>	N/A	<b>Aceite</b>	N/A	
<b>Sal</b>	N/A	<b>Cebollin</b>	Rondel	
<b>Cilantro</b>	Brunoise fino	<b>Carne de res mechada</b>	Mechada	
<b>Aguacate</b>	Macedonia	<b>#¡REF!</b>		
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>				
remolacha / ebullicion, 30min ,94°C				
zanahoria blanca / ebullicion, 30min ,94°C				
cebolla/ sofrito, 5min, 94°C				
<b>Equipos y Utensilios:</b>				
<b>Cacerola, Sarten, Espatula, pinzas, cucharon, plato sopero, cucharas, bowls, Recipientes de vidrio</b>				
<b>PREPARACIÓN:</b>				
1. Colocar una cacerola al fuego con aceite y refreir ceboll por 3 min pasado el tiempo agregar zanahoria blanca y remolacha y refreir 5 min				
2. Agregar fondo y cocer por 20 min hasta hablandar, agregar sal y licuar				
3. Pasar por un colador para eliminar grumos, devolver a la cacerola y agregar crema de leche, remover				
4. emplatar junto con aguacate, cilantro, cebollin y carne de res				
<b>Observaciones:</b>				
La carne de res 45g y el aguacate 10g son porciones por plato				

Imagen 52: Hoja de ruta de la crema de zapallo y coliflor

<b>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</b>		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
<b>FICHA TÉCNICA: Crema de zapallo y coliflor</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>Crema</b>	
	<b>INGREDIENTES:</b>		
	<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
	0,170	Kg	Zapallo mirepoix
	0,010	Kg	Cebolla brunoise
	0,163	Kg	Coliflor
	0,430	Kg	Fondo de vegetales
	0,005	Kg	Sal
	0,005	Kg	Aceite
	0,090	Kg	Pollo Mechado
	0,010	Kg	queso en macedonia
0,005	Kg	Pepa de Zapallo o Zambo tostado	
<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
<b>Zapallo mirepoix</b>	Mirepoix	<b>Cebolla brunoise</b>	Brunoise
<b>Coliflor</b>	N/A	<b>Fondo de vegetales</b>	N/A
<b>Sal</b>	N/A	<b>Aceite</b>	N/A
<b>Pollo Mechado</b>	Mechado	<b>queso en macedonia</b>	Macedonia
<b>Pepa de Zapallo o Zambo tostado</b>			
<b>Ingrediente / técnica, tiempo, temperatura</b>			
Zapallo / ebullicion, 20min, 94°C			
coliflor / ebullicion, 20min, 94°C			
cebolla/ sofrito, 5min, 94°C			
pepa de Zapallo o Zambo/ tostado, 3 min , 94°C			
<b>Equipos y Utensilios:</b>			
<b>Cacerola, Sarten, Espatula, pinzas, cucharon, plato soper, cucharas, bowls, Recipientes de vidrio</b>			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
1. Colocar una cacerola al fuego con aceite y refreir cebolla por 3 min pasado el tiempo agregar Zapallo, coliflor y refreir 5 min			
2. Agregar fondo y cocer por 20 min hasta hablandar, agregar sal y licuar			
3. Pasar por un colador para eliminar grumos, devolver a la cacerola y agregar crema de leche, remover			
4. emplatar junto con el queso y las pepas de zambo			

Imagen 53: Hoja de ruta de la sopa de corvina

<b>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</b>		 	
<b>FICHA TÉCNICA: Sopa de corvina</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>Sopa</b>	
	<b>INGREDIENTES:</b>		
	<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
	0,070	Kg	Filete de corvina
	0,084	Kg	Tortillas de Yuca
	0,010	Kg	Cebolla brunoise
	0,034	Kg	Papa china macedonia
	0,470	L	Fumet
	0,040	Kg	Vainitas shiffle
	0,005	Kg	Sal
0,005	Kg	Aceite	
<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
<b>Filete de corvina</b>	Filete	<b>Tortillas de Yuca</b>	N/A
<b>Cebolla brunoise</b>	Brunoise	<b>Papa china macedonia</b>	N/A
<b>Fumet</b>	N/A	<b>Vainitas shiffle</b>	N/A
<b>Sal</b>	N/A	<b>Aceite</b>	N/A
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>			
Yuca en mirepix/Ebullicion 30min, 94°C, Tostado			
Cebolla brunoise/Refrito 160°C, 3min , Ebullicion 96°C25min			
Papa china en macedonia,Refrito160°C, Ebullicion 94°C			
Vainitas en shiffle/Ebullicion 94°C, 15min			
Filete de corbinaa la plancha/10min a 180°C			
<b>Equipos y Utensilios:</b>			
<b>Cacerola, Sarten, Espatula, pinzas, cucharon, plato sopero, cucharas, bowls, Recipientes de vidrio</b>			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
Yuca			
1.Cocer la yuca en mirepix por 25min hasta hablandar, tostar en sartén a 160°C hata creadr una cortesa por 3min y reservar			
Sopa de pescado			
1. Colocar aceite en una caerola y refreir cebolla por 3min, luego agregar papa china y refreir por 5min y agregar fondo			
2.Dejar cocer por 10 min y agregar vainitas y dejar cocer por 15min y servir con unfillete de pescado y tres torillas de yuca			
Filete de corvina			
1. Cocer el filte de corvina en un sartén por 5min cada lado a 170°C			
<b>Observaciones:</b>			
El filete es por plato y la yuca es 42 gramos por plato 3 porciones de 14g por cada plato			

Imagen 54: Hoja de ruta de la colada de maduro y pera






INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
<b>FICHA TÉCNICA: Calada de maduro y pera</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>Colada</b>	
	<b>INGREDIENTES:</b>		
	<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
	0,243	Kg	Maduro mirepoix
	0,135	Kg	Pera brunoise
	0,25	Kg	Agua
	0,475	Kg	Leche
	0,005	Kg	Canela
<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
<b>Maduro mirepoix</b>	Mirepix	<b>Pera brunoise</b>	Brunoise
<b>Agua</b>	N/A	<b>Leche</b>	N/A
<b>Canela</b>	N/A	<b>0</b>	
<b>0</b>		<b>0</b>	
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>			
Canela/ tostado, 2 min, 160°C			
maduro/ebullicion, 20 min , 94°C			
Pera/blanqueado , 5 min, 94°C			
<b>Equipos y Utensilios:</b>			
<b>Cacerola, Espatula, pinzas, cucharon, plato sopero, cucharas, bowls, Recipientes de vidrio</b>			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
Colada de platano			
1. Llevar las especias a una cacerola y tostar por 2 min a 160°C, agregar agua y el platano maduro			
2.Dejar cocer hasta hablandar una ves cocido retirar la canela y licuar la elaboracion			
3.Regresar a la cacerola, agregar leche y remover hasta que se integre			
Pera blanqueada			
1. picar la pera en brunoise y blanquear en agua a 94°C por 3 min			
2. Montar en la tasa la colada de platano y agregar trosos de pera blanqueados por cada tasa 80g			

Imagen 55: Hoja de ruta de la colada de maracuyá y harina de maíz

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
<b>FICHA TÉCNICA: Colada de Marcuya y harina de maiz</b>				
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>Colada</b>		
		<b>INGREDIENTES:</b>		
		<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
		0,05	Kg	Harina de maiz
		0,1	L	Pulpa de maracuya
		0,002	Kg	canela en rama
		0,04	Kg	azucar blanca
		0,002	Kg	clavo
		0,002	Kg	anis estrella
		0,2	L	agua
		0,05	L	leche
<b>MISE EN PLACE:</b>				
<b>Técnicas de Corte:</b>				
Harina de maiz	N/A	Pulpa de maracuya	N/A	
canela en rama	N/A	azucar blanca	N/A	
clavo	N/A	anis estrella	N/A	
agua	N/A	leche	N/A	
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>				
Especias ,tostado, 2 min, 160°C				
Pulpa maracuya, ebullicion ,94°C, 25min				
Harina de maiz, ebullicion, 94°C				
<b>Equipos y Utensilios:</b>				
<b>Cacerola, Sarten, Espatula, pinzas, cucharon, plato sopero, cucharas, bowls, Recipientes de vidrio</b>				
<b>PREPARACIÓN:</b>				
1. Agregar a una caerola las especias a tostar por 2 min a 160°C, agregar agua, pulpa y azucar similar a un almibar				
2. Dejar cocer por 15min y retirar las especias agregar harina de maiz precocida disuelta en leche y temeparar				
3.Cocer hasta que hervir, rectificar sabores y servir				

### 5.1.3.3 Hoja de gramajes y costos

Imagen 56: Hoja de gramajes y costos de la sopa de champiñones



 								
<b>Costos:</b>		<b>Sopa de Champiñones</b>						
<b>Chef:</b>		Shakira Rodriguez & Josue Segarra						
<b>Tipo de Plato:</b>		SOPA	<b>Tamaño porción</b>		0,250			
<b>Costo por Plato:</b>		0,58	<b>Raciones:</b>		2			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,085	Kg	Champiñon Laminado	11,24	0,96	champiñon entero	0,101	1,19
2	0,003	Kg	Albahaca Chiffonade	1,00	0,00	albacá entera	0,003	1,15
3	0,010	Kg	Cebolla Brunoise	1,00	0,01	cebolla entera	0,013	1,33
4	0,006	Kg	Mani Picado	4,75	0,03	funda mani cris salado 200g	0,006	1,00
5	0,300	L	Fondo de pescado	0,00	0,00		0,000	0,00
6	0,005	L	Aceite	2,77	0,01	aceite 1l girasol	0,005	1,00
7	0,005	Kg	Sal	1,00	0,01	funda 1kg crissal	0,005	1,00
8	0,026	L	Leche	1,00	0,03	Funda floral 1L	0,026	1,00
9	0,020	Kg	Harina de alverja	1,71	0,03	Harina de alverja CLM 200g	0,020	1,00
10	0,010	Kg	Ajonjoli	4,50	0,05	Funda 400G ECI	0,010	1,00
11	0,030	Kg	Vainitas en shiffle	1,00	0,03	Funda 1l	0,034	1,14
12	0,000	0	0	0,00	0,00		0,000	
		<b>0,500</b>	<b>Peso Total receta</b>		<b>1,15</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>1,44</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>2,30</b>				

Imagen 57: Hoja de gramajes y costos de la crema de zanahoria y brócoli

 								
<b>Costos:</b>		<b>Crema de Zanahoria y Brocoli</b>						
<b>Chef:</b>		Shakira Rodriguez & Josue Segarra						
<b>Tipo de Plato:</b>		Crema	<b>Tamaño porción</b>		0,3			
<b>Costo por Plato:</b>		0,36	<b>Raciones:</b>		1			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,060	Kg	Zanahoria Mirepoix	1,00	0,06	zanahoria entera	0,086	1,43
2	0,060	Kg	Brocoli Mirepoix	1,00	0,06	Brocoli entero	0,062	1,03
3	0,250	L	Fondo de verduras	0,00	0,00		0,000	
4	0,004	Kg	Sal	1,00	0,00	Funda 1kg Crisal	0,004	1,00
5	0,020	L	Crema de leche	3,50	0,07	funda de cremada de leche parmalat 200ml	0,020	1,00
6	0,010	Kg	Cebolla Brunoise	1,00	0,01	cebolla entera	0,013	1,33
7	0,005	L	Aceite de girasol	2,77	0,01	botella 1L girasol	0,005	1,00
8	0,045	Kg	Pollo mechado	3,00	0,14	Pollo entero	0,056	1,25
9	0,003	Kg	Cilantro picado	1,00	0,00	Atado de cilantro	0,003	1,05
		<b>0,457</b>	<b>Peso Total receta</b>		<b>0,36</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>0,89</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>0,78</b>				

Imagen 58: Hoja de gramajes y costos de la colada de fresa y sagú

Costos:		Colada de fresa y sagu						
Chef:		Shakira Rodriguez & Josue Segarra						
Tipo de Plato:		Colada	Tamaño porción		0,3			
Costo por Plato:		0,45	Raciones:		4			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,100	Kg	Fresa en brunoise	2,50	0,25	fresa entera	0,133	1,33
2	0,200	L	Pulpa de fresa	2,50	0,50	fresa entera	0,267	1,33
3	0,100	Kg	Sagu	5,13	0,51	Funda 50g	0,300	3,00
4	0,050	Kg	Azucar	2,00	0,10	Funda 1 kg San Carlos	0,050	1,00
5	0,002	Kg	Anis estrella	51,20	0,10	Funda 200g ECI	0,002	1,00
6	0,002	Kg	Canela	48,15	0,10	Funda 200g ECI	0,002	1,00
7	0,002	Kg	Pimienta dulce	17,45	0,03	Funda 200g ECI	0,002	1,00
8	0,002	Kg	Clavo de olor	1,74	0,00	Funda 200g ECI	0,002	1,00
9	0,600	L	Agua	0,00	0,00			
		<b>1,058</b>	<b>Peso Total receta</b>		<b>1,60</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>1,13</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>1,51</b>				

Imagen 59: Hoja de gramajes y costos de la colada de naranjilla y avena

Costos:		Colada naranjilla y avena						
Chef:		Shakira Rodriguez & Josue Segarra						
Tipo de Plato:		Colada/Mazamorra	Tamaño porción		0,3			
Costo por Plato:		0,18	Raciones:		5			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,080	Kg	Avena en ojuelas	2,79	0,22	Funda 1kg quaker	0,080	1,00
2	0,200	L	Pulpa de naranjilla	1,00	0,20	naranjilla entera	0,250	1,25
3	1,200	L	Agua	0,00	0,00		0,000	0,00
4	0,150	Kg	Zanahoria	1,00	0,15	zanahoria entera	0,214	1,43
5	0,002	Kg	Anis estrella	51,20	0,10	Funda 200 g ECI	0,002	1,00
6	0,002	Kg	Canela en rama	48,15	0,10	Funda 200 g ECI	0,002	1,00
7	0,002	Kg	Pimienta dulce	17,45	0,03	Funda 200 g ECI	0,002	1,00
8	0,050	Kg	Azúcar blanca	2,00	0,10	Funda 1kg San Carlos	0,050	1,00
		<b>1,686</b>	<b>Peso Total receta</b>		<b>0,91</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>0,45</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>0,54</b>				

Imagen 60: Hoja de gramajes y costos de la crema de garbanzo

Costos:		Crema de garbanzo						
Chef:		Shakira Rodriguez & Josue Segarra						
Tipo de Plato:		Crema	Tamaño porción		0,3			
Costo por Plato:		0,43	Raciones:		2			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,12	Kg	Garbanzo cocido	1,00	0,12	Funda 200G ECI	0,120	1,00
2	0,02	Kg	Pimiento rojo	1,00	0,02	Pimiento rojo entero	0,023	1,11
3	0,35	L	Fondo de vegetal	0,00	0,00		0,000	0,00
4	0,03	Kg	Cebolla brunoise	1,00	0,03	cebolla entera	0,040	1,33
5	0,08	Kg	Papa en Macedonia	3,60	0,27	papa entera	0,094	1,25
6	0,01	Kg	Aceite girasol	2,77	0,01	Botella de 1L Girasol	0,005	1,00
7	0,03	Kg	Queso en cubos	5,00	0,15	Queso entero Dulacs 500g	0,030	1,00
8	0,04	Kg	Queso para licuar	5,00	0,19	Queso entero Dulacs 500g	0,185	5,00
9	0,01	Kg	Sal	1,00	0,01	Funda 1KG crisal	0,005	1,00
10	0,04	Kg	Carne de res mechada	6,00	0,21	Libra de carne	0,035	1,00
		<b>0,71</b>	<b>Peso Total receta</b>		<b>1,00</b>	<b>Costo de receta</b>		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				<b>1,06</b>				
Costo por kilo de elaboración				<b>1,42</b>				

Imagen 61: Hoja de gramajes y costos de la sopa de espinaca

Costos:		Sopa de espinaca						
Chef:		Shakira Rodriguez & Josue Segarra						
Tipo de Plato:		Sopa	Tamaño porción		0,300			
Costo por Plato:		0,34	Raciones:		2			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,045	Kg	Tomate en cuartos	1,00	0,05	tomate entero	0,048	1,06
2	0,010	Kg	Cebolla brunoise	1,00	0,01	cebolla entera	0,013	1,33
3	0,075	Kg	Papa en macedonia	3,60	0,27	papa entera	0,094	1,25
4	0,315	L	Fondo de vegetales	0,00	0,00		0,000	
5	0,050	Kg	Espinaca en chifonade	1,00	0,05	atado de espinaca	0,052	1,03
6	0,010	L	Aceite	2,77	0,03	Botella de 1L Girasol	0,010	1,00
7	0,090	Kg	Pollo mechado	3,00	0,27	Pollo entero	0,113	1,25
8	0,007	Kg	Sal	1,00	0,01	Funda 1KG crisal	0,007	1,00
		<b>0,60</b>	<b>Peso Total receta</b>		<b>0,68</b>	<b>Costo de receta</b>		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				<b>1,02</b>				
Costo por kilo de elaboración				<b>1,13</b>				

Imagen 62: Hoja de gramajes y costos de la colada de maracuyá y harina de maíz

Nº		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1		0,05	Kg	Harina de maíz	2,80	0,14	Funda harina pan 1 kg	0,050	1,00
2		0,10	L	Pulpa de maracuya	1,00	0,10	Maracuya entera	0,333	3,33
3		0,00	Kg	canela en rama	1,00	0,00	Funda 200g ECI	0,002	1,00
4		0,04	Kg	azucar blanca	0,00	0,00	Funda 1kg San Carlos	0,040	1,00
5		0,00	Kg	clavo	0,00	0,00	Funda 200g ECI	0,002	1,00
6		0,00	Kg	anis estrella	0,00	0,00	Funda 200g ECI	0,002	1,00
7		0,20	L	agua	0,00	0,00		0,000	
8		0,05	L	leche	0,00	0,00	Funda floral 1L	0,050	1,00
		<b>0,45</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>0,24</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>					<b>0,61</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>					<b>0,54</b>				

Imagen 63: Hoja de gramajes y costos de la colada de maduro y pera

Nº		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1		0,24	Kg	Maduro mirepoix	1,00	0,24	Platano entero	0,289	1,19
2		0,14	Kg	Pera brunoise	2,00	0,27	Perra entera	0,161	1,19
3		0,25	Kg	Agua	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00
4		0,48	Kg	Leche	1,00	0,48	Funda floral 1L	0,475	1,00
5		0,01	Kg	Canela	1,00	0,01	Funda 200g ECI	0,005	1,00
		<b>1,013</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>0,99</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>					<b>0,74</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>					<b>0,98</b>				

Imagen 64: Hoja de gramajes y costos de la sopa de res


 <span style="float: right;">www.sudamericano.edu.ec</span>								
<b>Costos:</b>		<b>SOPA DE RES</b>						
<b>Chef:</b>		Shakira Rodriguez & Josue Segarra						
<b>Tipo de Plato:</b>		SOPA	<b>Tamaño porción</b>		0,3			
<b>Costo por Plato:</b>		0,34	<b>Raciones:</b>		2			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,06	Kg	Zuquini verde macedonia	1,00	0,06	entero	0,062	1,04
2	0,06	Kg	Zuquini amarillo macedonia	1,00	0,06	entero	0,062	1,04
3	0,50	Kg	Fondo Res	0,00	0,00	n/a	0,000	0,00
4	0,05	Kg	Vainitas	1,00	0,05	Funda 1L	0,053	1,05
5	0,06	Kg	Choclo	2,60	0,16	Funda 1L	0,060	1,00
6	0,01	Kg	Cebolla brunoise	1,00	0,01	Cebolla entera	0,013	1,33
7	0,01	Kg	Sal	1,00	0,01	funda 1kg criasal	0,005	1,00
8	0,00	Kg	Comino	9,90	0,02	productos la cena	0,002	1,00
9	0,05	Kg	Carne de res mechada	6,00	0,27	1l carne	0,045	1,00
10	0,03	Kg	Zanahoria	1,00	0,03	zanahoria entera	0,043	1,43
11	0,01	Kg	aceite	2,77	0,01	botella 1L girasol	0,005	1,00
12	0,00	Kg	0	0,00	0,00		0,000	
		<b>0,827</b>	<b>Peso Total receta</b>		<b>0,67</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>0,84</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>0,82</b>				

Imagen 65: Hoja de gramajes y costos de la crema de remolacha y zanahoria blanca


 <span style="float: right;">www.sudamericano.edu.ec</span>								
<b>Costos:</b>		<b>Crema de Remolacha y zanahoria blanca</b>						
<b>Chef:</b>		Shakira Rodriguez & Josue Segarra						
<b>Tipo de Plato:</b>		Crema	<b>Tamaño porción</b>		0,3			
<b>Costo por Plato:</b>		0,35	<b>Raciones:</b>		2			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,164	Kg	Remolacha mirepoix	1,00	0,16	Funda 1L	0,182	1,11
2	0,140	Kg	Zanahoria blanca mirepoix	1,00	0,14	Funda 1L	0,157	1,12
3	0,200	L	Fondo res	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00
4	0,010	Kg	Cebolla brunoise	1,00	0,01	cebolla entera	0,013	1,33
5	0,020	Kg	Crema de leche	3,50	0,07	Funda de crema de leche parmalat 200 ml	0,020	1,00
6	0,005	Kg	Aceite	2,77	0,01	botella 1L girasol	0,005	1,00
7	0,005	Kg	Sal	1,00	0,01	Funda 1kg Crisal	0,005	1,00
8	0,002	Kg	Cebollin	1,00	0,00	atado de cebollin	0,002	1,03
9	0,002	Kg	Cilantro	1,00	0,00	atado de cilantro	0,002	1,05
10	0,045	Kg	Carne de res mechada	6,00	0,27	carne 1l	0,045	1,00
11	0,010	Kg	Aguate	2,50	0,03	aguacate entero	0,010	1,04
12	0,000	0	0	0,00	0,00		0,000	
		<b>0,603</b>	<b>Peso Total receta</b>		<b>0,70</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>0,87</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>1,16</b>				

Imagen 66: Hoja de gramajes y costos de la crema de zapallo y coliflor

Costos:		Crema de zapallo y coliflor						
Chef:		Shakira Rodriguez & Josue Segarra						
Tipo de Plato:		Crema	Tamaño porción	0,3				
Costo por Plato:		0,43	Raciones:	2				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,170	Kg	Zapallo mirepoix	2,00	0,34	Zapallo pieza	0,262	1,54
2	0,010	Kg	Cebolla brunoise	1,00	0,01	cebolla entera	0,013	1,33
3	0,163	Kg	Coliflor	1,00	0,16	coliflor entera	0,187	1,15
4	0,430	Kg	Fondo de vegetales	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00
5	0,005	Kg	Sal	1,00	0,01	Funda 1kg crisal	0,005	1,00
6	0,005	Kg	Aceite	2,77	0,01	botella de 1L girasol	0,005	1,00
7	0,090	Kg	Pollo Mechado	3,00	0,27	pollo entero	0,117	1,30
8	0,010	Kg	queso en macedonia	5,00	0,05	queso entero dulacs 500 g	0,010	1,00
9	0,005	Kg	Pepa de Zapallo o Zambo tostado	3,00	0,02	funda 50 g	0,005	1,00
		<b>0,888</b>	<b>Peso Total receta</b>	<b>0,87</b>		<b>Costo de receta</b>		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				1,08				
Costo por kilo de elaboración				0,98				

Imagen 67; Hoja de gramajes y costos de la sopa de corvina

Costos:		Sopa de corvina						
Chef:		Shakira Rodriguez & Josue Segarra						
Tipo de Plato:		Sopa	Tamaño porción	0,3				
Costo por Plato:		0,18	Raciones:	2				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,070	Kg	Filete de corvina	3,50	0,25	Corvina limpia	0,084	1,20
2	0,084	Kg	Tortillas de Yuca	1,00	0,08	Funda 1L	0,084	1,00
3	0,010	Kg	Cebolla brunoise	1,00	0,01	Cebolla entera	0,013	1,33
4	0,034	Kg	Papa china macedonia	1,00	0,03	papa china entera	0,036	1,05
5	0,470	L	Fumet	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00
6	0,040	Kg	Vainitas shiffle	1,00	0,04	Funda 1L	0,420	10,50
7	0,005	Kg	Sal	1,00	0,01	funda 1kg Crissal	0,005	1,00
8	0,005	Kg	Aceite	2,77	0,01	botella 1L girasol	0,005	1,00
		<b>0,718</b>	<b>Peso Total receta</b>	<b>0,43</b>		<b>Costo de receta</b>		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,45				
Costo por kilo de elaboración				0,60				

#### 5.1.4 Fijación de precio de venta al público sugerido

Es el medio o método por el que se determina y por el cual se le otorga el valor de algún tipo a un objeto, bien o servicio que se plantea ofertar en el mercado, teniendo en cuenta varios factores como la oferta del producto o servicio, así como la mano de obra que se requiere en la elaboración de dicho bien o servicio teniendo en consideración la demanda de dicho bien y objeto (Pérez, Pérez, & Ubago, 2006).

##### 5.1.4.1 Estructuración de P.V.P. sugerido

Imagen 68: Sopa de pescado

<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>	<b>0,45</b>
---	-------------

Imagen 69: Sopa de res

<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>	<b>0,84</b>
---	-------------

Imagen 70: Sopa de espinaca

<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>	<b>1,02</b>
---	-------------

Imagen 71: Sopa de champiñones

<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>	<b>1,44</b>
---	-------------

Imagen 72: Crema de garbanzo

<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>	<b>1,06</b>
---	-------------

Imagen 73: Crema de zapallo y coliflor

<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>	<b>1,08</b>
---	-------------

Imagen 74: Crema de zanahoria y brócoli

<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>	<b>0,89</b>
---	-------------

Imagen 75: Crema de remolacha y zanahoria blanca

<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>	<b>0,87</b>
---	-------------

Imagen 76: Colada de sagú y fresa

<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>	<b>1,13</b>
---	-------------

Imagen 77: Colada de maracuyá y harina de maíz

<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>	<b>0,61</b>
---	-------------

Imagen 78: Colada de maduro y pera

<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>	<b>0,74</b>
---	-------------

Imagen 79: Colada de avena y naranjilla

<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>	<b>0,45</b>
---	-------------

### 5.1.6 Cuadro de técnicas y métodos gastronómicos aplicados

Tabla 13: Cuadro de técnicas y métodos gastronómicos aplicados

Técnica	Métodos
Brunoise	Ebullición
Mirepox	Blanqueado
Chifonade	Sofrito / refrito
Masedonia	Tueste de especias
Shiffle	Baño María

### 5.1.5 Cuadro de principales materias primas utilizadas

*Tabla 14: Cuadro de principales materias primas utilizadas*

Materias primas utilizadas			
Filete de corvina	Pechuga	Hueso para el fondo	Carne de res
Crema de leche	Queso	Leche	Pera
Fresa	Maracuyá	Naranja	Papa china
Pimiento rojo	Ajo entero	Cebolla	Apio
Zanahoria	Cilantro	Zuquini verde en cubos	Zuquini amarillo
Choclo	Plátano maduro	Champiñón	Coliflor
Albahaca	Cebollín	Brócoli	Vainitas
Remolacha	Yuca	Zanahoria blanca	Espinaca
Aguacate	Tomate	Papa	Zapallo
Maní	Comino	Sal	Pepa de zapallo
Aceite de girasol	Sagú	Azúcar	Ajonjolí
Avena	Harina de maíz	Harina de arveja	Canela
Anís estrella	Pimienta dulce	Clavo de olor	Garbanzo cocido
Vino tinto Baldore			

## Conclusiones

Se consideró y desarrollo una propuesta de libro centrada en alimentos para el cuidado infantil con el fin de dar a conocer técnicas, métodos y elaboración que se pueden considerar incluir en una dieta, para llegar a esta propuesta se tomó en consideración el campo de estudio por herramientas de investigación como observación, entrevista y encuesta con el propósito de observar y recopilar información sobre la alimentación de niños con discapacidad.

Además de presentar propuestas de gastronomía enfocadas en estos tipos de alimentación y presentar una validación sobre la aceptación y satisfacción de las propuestas presentadas a cada persona participante de las encuestas que se ocuparon como método o herramienta de investigación para solventar los problemas evidenciados en el campo de estudio.

También se optó por el desarrollo de tablas de alimentos basados en previas investigaciones para Desarrollar una dieta optima la cual sea de agrado, se mantuvo y se realizó las técnicas de campo correspondiente con el objetivo de evidenciar la problemática del campo de estudio, se mantuvo charlas y se propuso las elaboraciones y se reajustaron bajo las indicaciones de un n profesional a cargo

## **Recomendaciones**

Dentro de las recomendaciones se da apertura para una posible mejora de propuestas o una nueva implementación de recetas, considerando que las propuestas se encuentren relacionadas o se realizan inclusiones de mejoras en aspectos que lo requieren, siempre y cuando mantenga una temática relacionada se da la posibilidad a personas que deseen tomar como base el proyecto presente.

Por otro lado, las recomendaciones que se pueden tomar en cuenta a futuro son dar más profundidad al tema o se puede desarrollar nuevas propuestas de alimentación enfocada en el cuidado infantil de niños con otros tipos de discapacidad y además de brindar una apertura a nuevos platos de otras categorías o de las mismas enfocadas a las necesidades cambiantes de niños con discapacidades a relacionadas a la temática del presente proyecto y otras discapacidades que se pueden tomar en cuenta.

## Referencias

### Bibliografía

- Almirall, C. B. (2010). *Alumnado con discapacidad motriz*. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=zOcMfuwvLEc&oi=fnd&pg=PA11&dq=discapacidad+motriz+en+ni%C3%B1os&ots=StzkGJTSFI&sig=HHEGUQybqdhS4WfQbR4IVgSIhBg#v=onepage&q=discapacidad%20motriz%20en%20ni%C3%B1os&f=false>
- Andrade, J. M. (1992). *Determinación de hierro en el cuerpo humano: consideraciones generales y revisión de métodos analíticos*. San Cristóbal de La Laguna: Acta bioquím. clín. latinoam. Obtenido de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-122921>
- Anta, O., López-Sobaler, Ortega, A., & I, J. (2015). *El calcio y la salud*. Portal Regional da BVS. Obtenido de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-137487>
- Arroyo Izaga Maria, A. A. (2006). La alimentación de personas con discapacidades: cumplimiento de las recomendaciones para la ingesta de alimentos y nutrientes. *Publicaion mensual Universidad del Pais Vasco*, 12.
- Arroyo Izaga, M., Ansótegui Alday, L., & Rocandio Pablo, A. (15 de 4 de 2020). *scielo*. Obtenido de scielo: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74592020000300311](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592020000300311)
- Bastías, J., & Cepero, Y. (2016). *La vitamina C como un eficaz micronutriente en la fortificación de alimentos*. Santiago: Revista chilena de nutrición. Obtenido de [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182016000100012&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182016000100012&script=sci_arttext&tlng=pt)

Bradford, M. (2013). *La alimentación natural y energética*. barcelona: Editorial Ocean S, A.

Brown, J. E. (2014). Nutricion en las diferentes etapas de la vida. En J. E. Brown, *Nutricion en las diferentes etapas de la vida* (págs. 352 - 353 ). Ciudad de mexico: McGRAW-Hill Interamericana Editores S, A. de C. V.

Calderón, G. (24 de 02 de 2019). *Método deductivo*. Obtenido de euston96:

<https://www.euston96.com/metodo-deductivo/>

Carolina, D. I. (10 de 12 de 2013). *UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA*. Obtenido de [lildbi.fcm.unc.edu.ar](http://lildbi.fcm.unc.edu.ar):

[https://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/de\\_la\\_fuente\\_liliana\\_carolina\\_2016.pdf](https://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/de_la_fuente_liliana_carolina_2016.pdf)

Chavez, M. M. (2010). *Composicion de los alimentos*. Bogota: Macgrawhill.

Consejo Superior de Investigaciones Científicas (España). (2007). *Vitamina E y aceites vegetales*. Sevilla: Consejo Superior de Investigaciones Científicas (España).

Obtenido de <http://hdl.handle.net/10261/2470>

Correa, X. T. (2017). *Agenda Nacional para la igualdad en discapacidades*. Quito: Consejo Nacional de la Igualdad de las Discapacidades (CONADIS).

Desarrollo Integral de las Familias de Mexico . (19 de 06 de 2017). *¿Qué es la Discapacidad Auditiva?* Obtenido de [https://www.gob.mx/difnacional/articulos/que-es-la-discapacidad-](https://www.gob.mx/difnacional/articulos/que-es-la-discapacidad-auditiva#:~:text=La%20discapacidad%20auditiva%20la%20podemos,caracter%C3%ADsticas%20f%C3%ADstica%20que%20la%20evidencien)

[auditiva#:~:text=La%20discapacidad%20auditiva%20la%20podemos,caracter%C3%ADsticas%20f%C3%ADstica%20que%20la%20evidencien.](https://www.gob.mx/difnacional/articulos/que-es-la-discapacidad-auditiva#:~:text=La%20discapacidad%20auditiva%20la%20podemos,caracter%C3%ADsticas%20f%C3%ADstica%20que%20la%20evidencien)

Everest. (2012). *365 menus*. Madrid: Editorial everest s. a.

Farrimond, D. S. (2018). *Cocinologia la ciencia de cocinar*. Gran Bretaña: Dorling Kindersley Limited.

- Federación ASPACE . (2019). *Guía para una correcta alimentación en personas con parálisis cerebral o trastornos neurológicos*. Madrid: Federación ASPACE .
- Folgueiras Bertomeu, P. (30 de 05 de 2016). *Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona* .  
Obtenido de <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/99003>
- Fried, M. O. (2010). *Comidas del Ecuador*. Quito : Artes Graficas Señal Impreseñal Cia.Ltda.
- Gabriela, B. L. (16 de 2 de 2020). *Scielo*. Obtenido de horizonte sanitario:  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74592020000300311](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592020000300311)
- Gandulfo, P. C. (2018). *EL LIBRO DE DOÑA PETRONA*. Buenos Aires: Editorial Planeta S, A.
- Gómez, Q., & Valverde, N. (2014). *Deficiencia de vitamina D en España: ¿realidad o mito?*  
Sevilla: Revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral. Obtenido de  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s1889-836x2014000500002&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s1889-836x2014000500002&script=sci_arttext)
- Gras, G. D. (2015). *Infección osteoarticular*. EMC-Tratado de Medicina. Obtenido de  
[sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1636541015697860](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1636541015697860)
- Guillermo Campos y Covarrubias, N. E. (10 de 06 de 2012). *LA OBSERVACIÓN, UN MÉTODO PARA EL ESTUDIO DE LA REALIDAD*. Obtenido de Dialnet:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3979972>
- Herrera, R. S. (2017). *EL DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA*. Ciudad de guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Hollenweger, J. (2014). Definicion y clasificacion de discapacidad. En J. Hollenweger, *Definicion y clasificacion de discapacidad* (pág. 36). Ciudad de Panama: unicef.

JAIME ANDRÉU ABELA, J. F. (2003). *Sociología de la discapacidad Exclusión e inclusión social de los discapacitados*. Madrid: Carmen Alemán Bracho.

Larousse. (2013). *Las mejores sopas*. Ciudad de Mexico: Larousse.

Lopera Echavarría, J. D., Ramírez Gómez, C. A., Zuluaga Aristizábal, M. U., & Ortiz

Vanegas, J. (25 de 06 de 2010). *Redalyc*. Obtenido de Redalyc.EL MÉTODO ANALÍTICO COMO MÉTODO NATURAL:

<https://www.redalyc.org/pdf/181/18112179017.pdf>

López, G. B., Valdés, L. d., García, V. E., González, I. M., & Barragán, M. d. (07 de 04 de 2020). *Scielo*. Obtenido de Horizonte sanitario:

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74592020000300311](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592020000300311)

Lopez, P. L. (12 de 08 de 2004). *Punto cero vol. 09*. Obtenido de Sielo:

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012)

Mariela Forrellat Barrios, I. G. (1999). *Vitamina B12: metabolismo y aspectos clínicos de su deficiencia*. La Habana: Revista Cubana de Hematología, Inmunología y

Hemoterapia. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-02891999000300001&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-02891999000300001&script=sci_arttext)

Martin, F. A. (08 de 06 de 2011). *books.google.es*. Obtenido de Google Bocks:

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=GbZ5JO-IoDEC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Que+es+una+encuesta&ots=TVhcCP8e5Y&sig=alPgXCOWEFcRXb4NjqMg4jWycxs#v=onepage&q=Que%20es%20una%20encuesta&f=true>

- Meza, C., Mora, S., & Beltran, I. (2019). *VITAMINA A: MIRADA AL PASADO, PRESENTE Y FUTURO*. Montería: UNIVERSIDAD DEL SINÚ ELIAS BECHARA ZAINÚM.
- Mimenza, O. C. (22 de 03 de 2024). *Tipos de discapacidad física (y características)*.  
Obtenido de <https://psicologiaymente.com/salud/tipos-de-discapacidad-fisica>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social del Ecuador. (2013). *Informe de Gestión*. Quito: MIES. Obtenido de <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/05/INFORME-MIESS.pdf>
- Ministerio de Salud Pública . (26 de 07 de 2023). *Calificación, recalificación de la discapacidad y certificación de condición discapacitante*. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/calificacion-o-recalificacion-de-personas-con-discapacidad-2/#search>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2022). *Ecuador avanza hacia un proceso inclusivo y de reducción de las desigualdades para personas con discapacidad*. Quito: Ministerio de Salud Pública. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/ecuador-avanza-hacia-un-proceso-inclusivo-y-de-reduccion-de-las-desigualdades-para-personas-con-discapacidad/#:~:text=Por%20tipo%20de%20discapacidad%20se,salud%20con%20servicios%20de%20rehabilitaci%C3%B3n>
- Moreiras, O., Carbajal, Á., Cabrera, L., & Cuadrado, C. (2015). *Tabla de composición de los alimentos*. Barcelona: PIRÁMIDE.
- Morgan, J. L. (2006). *Creación culinaria*. Saragoza: Editocial Acrivia S, A.
- O.Fried, M. (2013). *UN MUNDO DE COMIDA CON LOS INGREDIENTES DEL ECUADOR*. Quito-Ecuador: Artes Graficas.

Ortiz, J. (2013). *LA DISCAPACIDAD EN EL ECUADOR EN CIFRAS*. Cuenca: REVISTA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERISDAD DE CUENCA.

Pérez, D., Pérez, I., & Ubago, M. d. (2006). *El Precio.Tipos y Estrategias de*. Madrid: EOI Escuela de Organización Industrial: Escuela de Negocios. Obtenido de <https://static.eoi.es/savia/documents/componente45108.pdf>

Portal de revistas academicas chilenas. (21 de 7 de 2013). *MINERALES Y VITAMINAS: MICRONUTRIENTES ESENCIALES* . Obtenido de redalyc.org: <https://www.redalyc.org/pdf/3735/373534463001.pdf>

Ramírez Atehortúa, F. H., & Zwerg-Villegas, A. M. (2012). *-Metodología de la investigación:más que una receta*. Medellín: Universidad EAFIT.

Real Academia Española. (2014). *guía*. Diccionario de la Lengua Española. Obtenido de <https://dle.rae.es/gu%C3%ADa#sinonimosJooDg2q>

Rubio Armendáriz, C. R. (2004). *Aspectos nutricionales del calcio, hierro y fósforo*. San Cristóbal de La Laguna: Alimentaria: Revista de tecnología e higiene de los alimentos.

Sampieri, R. H., & al, e. (2011). *Metodología de la investigación*. Veracruz: McGraw-Hill.

Sarduy Domínguez, Y. (24 de 08 de 2006). *Revista Cubana de Salud Pública*,. Obtenido de Scielo: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662007000300020&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000300020&lng=es&tlng=es)

Spinneker, A. S.-G. (2007). *Vitamin B6 status, deficiency and its consequences-an overview*. Madrid: redalyc. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309226714003>

Thomas, V. E. (2016). *Caldo la cocina natural para la salud y la nutricion*. Barcelona: Blume.

University of Puerto Rico, Río Piedras. (20 de 11 de 2019). *Sistema de Bibliotecas*. Obtenido de uprrp.libguides.com: <https://uprrp.libguides.com/educacion/estiloAPA/inicio>

University of Puerto Rico, Río Piedras, Sistema de Bibliotecas. (20 de 12 de 2019). *APA 6ta ed.: Citas y Referencias*. Obtenido de <https://uprrp.libguides.com/educacion/estiloAPA/que-es-una-cita>

Vargas Cordero, Z. R. (2009). *LA INVESTIGACIÓN APLICADA: UNA FORMA DE CONOCER LAS REALIDADES CON EVIDENCIA*. San Pedro, Montes de Oca,: Universidad de Costa Rica.

Williams Sonoma. (2009). *Enciclopedia de utensilios y técnicas de cocina*. Bogota: Planeta Colombiana S,A.

Yugcha Guishcacho, H. P. (15 de 8 de 2018). *Universidad tecnica de cotopaxi*. Obtenido de Repositorio Institucional: <https://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/7521>

## Glosario

- **Alimentación:** La acción de ingerir un alimento o la dieta que consume una persona.
- **Ancestral:** Algo que es proveniente del pasado o de antepasados.
- **D. Auditiva:** La falta de la capacidad de escuchar total o parcialmente
- **Blanqueado:** Una cocción breve en agua a alta temperatura de algún alimento.
- **Brunoise:** Técnica de corte aplicada en verduras para realizar secciones de 2mm a 3mm.
- **Calorías:** La energía que se proporciona al alimentarse y la cual reside en los alimentos
- **Carbohidratos:** Son el compuesto presente en alimentos de origen vegetal que proporcionan energía.

- **Chiffonade:** Técnica aplicada en la cocina donde se enrolla hojas verdes y se corta hasta obtener finas tiras.
- **Clarificadas:** En términos gastronómicos clarificar se refiere al hecho de retirar algo que opaca un caldo, como la grasa en caldos o fondos.
- **C.I (Coeficiente Intelectual):** Un número que nos menciona sobre el nivel de intelecto que posee una persona por medio de valuaciones especializadas
- **Cognitiva:** Se relaciona con la actividad mental, referente a el procesamiento de información.
- **Colada:** Una elaboración espesa por lo general dulce que se compone por frutas y almidones y especias.
- **Condición:** Evaluación de un individuo según su afección o sobre el estado en que se encuentra o posea.
- **Degenerativa:** Se define como una afección que degenera tejidos en el cuerpo de un individuo y al pasar el tiempo empeoran.
- **Deglución:** Es un procedo por el cual alimentos y sustancias se mesclan con salivan y viajan al estómago.
- **Desarrollo:** La manera mejorar de manera física, mental y económica como llegar a generar algo más o mejor.
- **Discapacidad:** La carencia de un individuo de algún aspecto de su ser de manera física o mental.
- **Ebullición:** La acción de hervir el agua
- **Especias:** Una especie vegetal para condimentar la comida por lo general aromatizar

- **Esquelético:** Se relación al esqueleto o su función
- **Fibra:** Un componente de origen vegetal que ayuda a regular la actividad estomacal.
- **Fondo:** También conocido como caldo es la cocción de vegetales y carnes por largos periodos de tiempo con el fin de usar su agua en futuras cocciones
- **Fumet:** Fondo o caldo de pescado hecho de verduras y cabezas o espinas de pescado.
- **Hortalizas:** Alimentos cultivados en huertas de origen vegetal que se puede consumir cruda o cocido.
- **Ingesta:** Similar a la deglución, **la acción de ingerir algo.**
- **Intelectual:** Referente al entendimiento al procesamiento mental
- **Laminado:** Hacer planchas paralelas de un objeto
- **Leguminosas:** Legumbres que se cosechan de vainas que contienen una semilla interior
- **Macedonia:** Cortes en cubos realizados a vegetales y frutas de 5mm.
- **Mazamorra:** Conocida como colada es una elaboración hecha a base de harina de maíz, especias y frutas.

## **Anexos**

*Anexo 1: Diagrama de Gantt*



## Anexo 2: Entrevista 1

Licda. Jessenia Ramon

**1. ¿Cree usted que la alimentación de los niños es importante?**

Si, la alimentación en niños apoya el desarrollo físico y mental.

**2. ¿Qué es lo más difícil a la hora de brindar la comida a los niños?**

El reloj biológico de algunos niños

**3. ¿Cuánto tiempo lleva el centro?**

Alrededor de 20 años y mientras que la parte de atención a personas con discapacidad es de 10 años

**4. ¿Cree usted que una guía de sopas y coladas ayude a los niños y personas?**

Si, lo creo así porque una ayuda en temas a la hora de preparar una comida que satisfaga necesidades de los niños sería un buen aporte para ellos.

**5. ¿El personal está capacitado o es empírico?**

El personal tiene una persona a cargo la cual tiene una formación profesional y dos personas que son ayudantes y tienen poseen conocimientos básicos.

**6. ¿La cocina trabaja en conjunto con nutricionistas?**

Solo en casos específicos como cuadros de alergias o en casos que los alimentos causen daños o alteren a los niños

**7. ¿Cuántas personas son en cocina?**

La cocina esta formada por tres personas

Mirian chacha principal en cocina, Gladis Agrisada y Rosario Calle ayudantes

**8. ¿A cuántos niños alimentan?**

En días normales a 26 niños y personas en días de eventos o reuniones se suele atender a un aproximado de 90 personas.

**9. ¿Desearía usted innovar en elaboraciones con sopas y coladas?**

Si, dicho previamente me parece bien que se tome iniciativa en nuevas propuestas para los niños y personas con discapacidad.

**10. De qué manera usted cree que aporte la guía a la alimentación de los niños**

Dándoles nuevas sopas para que puedan conocer nuevos sabores y mejorar su estado de ánimo.

Anexo 3: Crema de Zapallo con queso.



Nota: Imagen de la elaboración validada por el tutor académico.

Anexo 4: Crema de Garbanzos y papa



Nota: Imagen de la elaboración validada por el tutor académico

Anexo 5 : Crema de Brócoli, zanahoria y pollo.



Nota: Imagen de la elaboración validada por el tutor académico

*Anexo 6: Crema de Remolacha y zanahoria blanca.*



Nota: Imagen de la elaboración validada por el tutor académico

*Anexo 7: Sopa de champiñones.*



Nota: Imagen de la elaboración validada por el tutor académico

*Anexo 8: Sopa de Des espinaca y tomate*



Nota: Imagen de la elaboración validada por el tutor académico

*Anexo 9: Sopa de Pescado y tubérculos*



Nota: Imagen de la elaboración validada por el tutor académico

*Anexo 10: Sopa de Res y vegetales.*



Nota: Imagen de la elaboración validada por el tutor académico

*Anexo 11: Colada de Plátano con pera*



Nota: Imagen de la elaboración validada por el tutor académico

*Anexo 12: Prueba de Colada de Avena y naranjilla*



Nota: Imagen de la elaboración validada por el tutor académico

*Anexo 13: Colada de Fresa y sagú*



Nota: Imagen de la elaboración validada por el tutor académico

Anexo 14: Fotografía de degustación y validación



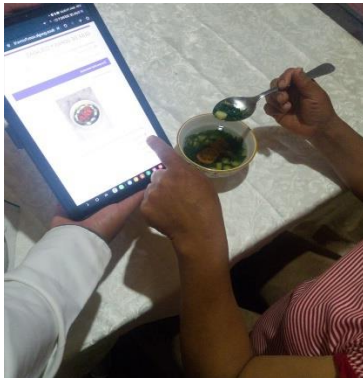
Nota: Validación de las propuestas

Anexo 15: Fotografía de degustación y validación



Nota: Validación de las propuestas

*Anexo 16: Fotografía de degustación y validación*



Nota: Validación de las propuestas

*Anexo 17: Fotografía de degustación y validación*



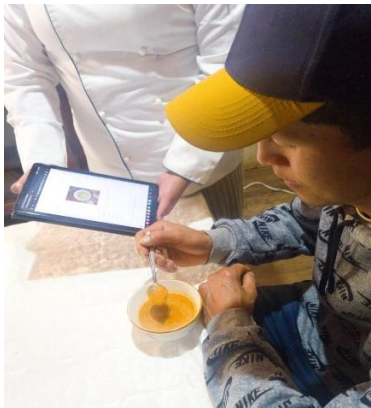
Nota: Validación de las propuestas

*Anexo 18: Fotografía de degustación y validación*



Nota: Validación de las propuestas

*Anexo 19: Fotografía de degustación y validación*



Nota: Validación de las propuestas

*Anexo 20: Fotografía de degustación y validación*



Nota: Validación de las propuestas

*Anexo 21: Fotografía de degustación y validación*



Nota: Validación de las propuestas

*Anexo 22: Fotografía de degustación y validación*



Nota: Validación de las propuestas