



CARRERA DE GASTRONOMÍA

TEMA:

“PROPUESTA DE MENÚ DE OCHO POSTRES, BASADOS EN LA LÍNEA DE PRODUCTOS QUE SE EXPENDEN EN EL RESTAURANTE EL TOKTE”

AUTOR:

EDWIN PATRICIO ALVAREZ ZHININ
IVÁN SANTIAGO RUBIO SARMIENTO

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

TUTORES:

- ING. DANNY SEBASTIÁN QUINDE RIVAS, TUTOR METODOLÓGICO
- TNLGA. MARÍA PAZ VITERI QUINTERO, TUTORA PRÁCTICA

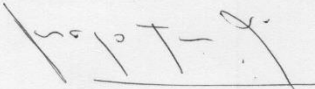
CUENCA – ECUADOR, 2019

Dictamen de aceptación

C.I. 010392488-a

Propietario

Sr. Marcelo García



Atentamente

sin más que hacer referencia con sentimiento de consideración y estima, suscribo

estudiantes (NO) laboran en la institución que legalmente represento.

EL TOKTE", sus actividades están supervisadas por Marcelo García, además informo que los OCHO POSTRES, BASADOS EN LA LÍNEA DE PRODUCTOS QUE SE EXHIBEN EN EL RESTAURANTE realizan en nuestra institución su trabajo de grado denominado "PROPUESTA DE MENÚ DE Duplo Sarmiento", con documento de identidad 010905275-2, han sido aceptados para que Edwin Patricio Alvarez Zunini, con documento de identidad N. 010997038-3, Juan Santiago por medio de la presente reciba un cordial saludo, a su vez doy a conocer que los estudiantes

su despacho

INSTITUTO DE TECNOLOGÍA SUDAMERICANO
COORDINADORA DE LA UNIDAD DE TUTELACIÓN
Lcda. Catalina Pautz

Cuenca 3 de feb. de 2020

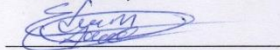
Dictamen de aceptación

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **ALVAREZ ZHININ EDWIN PATRICIO; RUBIO SARMIENTO IVAN SANTIAGO**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **SUPERIOR EN GASTRONOMIA**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **“PROPUESTA DE MENÚ DE OCHO POSTRES, BASADOS EN LA LÍNEA DE PRODUCTOS QUE SE EXPENDEN EN EL RESTAURANTE EL TOKTE”** 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,



ALVAREZ ZHININ EDWIN PATRICIO

Cédula: 010677078-7

Atentamente,



RUBIO SARMIENTO IVAN SANTIAGO


Cédula: 010602512-5


CARRERA DE GASTRONOMÍA
COMITÉ TÉCNICO MULTIDISCIPLINARIO
Certificación de Aprobación del Trabajo de Titulación


Damos fe que el trabajo desarrollado por el/la estudiante: **ALVAREZ ZHININ EDWIN PAREICIO, RUBIO SARMIENTO SANTIAGO IVAN** con el título: **“PROPUESTA DE MENÚ DE OCHO POSTRES, BASADOS EN LA LÍNEA DE PRODUCTOS QUE SE EXPENDEN EN EL RESTAURANTE EL TOKTE”** cumple con las exigencias metodológicas y técnicas.

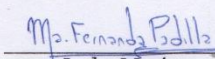
Por lo antes mencionado, los TUTORES asignados del COMITÉ TÉCNICO MULTIDISCIPLINARIO resuelve **APROBAR** el Trabajo de Titulación.

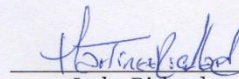
Atentamente,


Lcdo. Marco Gómez
Miembro del Comité
Multidisciplinario


Tnglo. Manolo Morocho
Miembro del Comité
Multidisciplinario


Lcdo. Daniel Toledo
Miembro del
Comité
Multidisciplinario


Lcda. María
Fernanda Padilla
Miembro del Comité
Multidisciplinario


Lcdo. Richard
Martínez
Miembro del Comité
Multidisciplinario

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.

Resumen

El presente trabajo de titulación consiste en realizar una propuesta de elaboración de un menú de ocho postres, basados en la línea de insumos que se expenden en el restaurante “El Tokte”, el cual se encuentra dirigido a personas que gusten de productos sanos y con hábitos saludables, con el fin de crear nuevas alternativas que cumplan no solo con normas de calidad, sino también con principios de alimentación saludable, y que dichos productos sean capaces de sustituir grasas, azúcares y harina de trigo, principalmente, que puedan causar problemas o intolerancias alimentarias. De esta manera, el objetivo primordial del presente proyecto es ampliar el menú de platos de dulce del establecimiento aplicando técnicas de pastelería y repostería para mejorar en sus presentaciones, generando nuevas opciones para los consumidores habituales y potenciales, permitiendo que se dinamice la actividad comercial dentro del local.

Palabras claves

Repostería, pastelería, postres, vitaminas, carbohidratos.

Abstract

This graduation work refers to the proposal to prepare a menu of eight desserts, based on the line of supplies that are sold in the restaurant “El Tokte” Since the establishment is aimed at people who like healthy products and healthy habits, it is intended to create new alternatives that comply not only with quality standards, but also with food standards, and that these products are capable of replacing fats, sugars that cause problems or food intolerances. In this way, the main objective of this project is to expand the menu of sweet dishes of the establishment by applying pastry and pastry techniques to improve their presentations generating new options for regular and potential consumers, allowing business activity to be energized within the establishment.

Key Words

Desserts, sweet dishes, pastry, pastry, carbohydrates

Dedicatoria

A Dios por estar siempre conmigo y darme fuerzas cada día para seguir en la lucha de mis objetivos. A mi madre por ser un pilar fundamental en mi vida y nunca dejó de perder la fe en mí, por ser mi guía y fortaleza. A mi hermana, que siempre me ha ayudado en todo lo que he necesitado. Y a todos los que contribuyeron a mi crecimiento como persona y como profesional.

Iban Santiago Rubio Sarmiento

Dedicatoria

Quiero dedicar este trabajo a mis padres, devolviendo un poquito de lo mucho que me han dado; por todo su esfuerzo que han hecho durante toda mi carrera, para que ahora esté culminando una etapa más de estudio, por estar presentes en todos los momentos de mi vida, por apoyarme en todas mis decisiones y saberme guiar por el camino de Dios.

Edwin Patricio Alvarez Zhinin

Índice general

Contenido	
Dictamen de aceptación	II
Resumen.....	VI
Palabras claves	VI
Abstract.....	VII
Key Words	VII
Dedicatoria.....	VIII
Dedicatoria.....	IX
Índice general.....	X
Índice de figuras.....	XII
Introducción	1
Objetivos	2
Objetivo general.....	2
Objetivos específicos	2
Preguntas de investigación.....	2
Justificación	3
Capítulo I	4
1.1 Problemática	4
Capítulo II.....	6
2.1 Marco referencial.....	6
2.2 Marco teórico.....	7
2.2.1 Pastelería y repostería	7
2.3 Pastelería saludable.....	10
2.3.1 Principales ingredientes empleados en la propuesta.....	11
2.3.1.7 Espirulina características y beneficios	16
2.3.1.8 Chocho características y beneficios	17
2.3.1.9 Miel de abeja características y beneficios.....	18
2.3.1.10 Aceite de coco características y beneficios.....	19
Capitulo III.....	19
3.1 Metodología	19
3.1.1 Metodología de investigación.....	19
3.1.1.1 Tipo de metodología aplicada.....	20
3.2.1 Técnicas	20

Capítulo IV.....	24
5.1 Análisis e interpretación de la información	24
5.1.1 Encuestas en cuanto a la aceptación del crumble de fresas	24
5.1.2 Encuestas en cuanto al bizcocho de quinua con helado de canguil	25
5.1.3 Encuestas en cuanto al smoothie bowl de camote	26
5.1.4 Encuestas en cuanto de la panacota	27
5.1.5 Encuestas en cuanto a la aceptación de la quinua con leche.....	28
5.1.6 Encuestas en cuanto a la aceptación del bavarois de babaco.....	29
5.1.7 Encuestas en cuanto a la aceptación del brownie de remolacha,	30
5.1.8 Encuestas en cuanto a la aceptación del helado de espirulina y mango	31
Capítulo V.....	32
5.1. Base de datos.....	32
5.3 Bitácora gastronómica	56
5.4 Hojas de gramajes y costos.	80
5.5 Fijación de precio de venta al público sugerido.....	96
5.6 Estructuración de P.V.P. sugerido	96
5.7 Cuadro de principales materias primas utilizadas.....	97
5.8 Cuadro de técnicas y métodos gastronómicos aplicados	98
cronograma	99
Conclusiones.....	101
Recomendaciones	101
Bibliografía	103
Anexos	105
Recursos Humanos.....	105
Recursos Financieros.	105
7.3 Recursos Institucionales.....	106
Glosario.....	107

Índice de figuras

Figura 1 Postres del restaurante El Tokte	5
Figura 2 Establecimiento El Tokte.....	5
Figura 3 ubicación del restaurante El Tokte	6
Figura 4 Aceptación del crumble de fresas.....	24
Figura 5 Aceptación del bizcocho de quinua con helado de canguil	25
Figura 6 Aceptación del smoothie bowl de camote	26
Figura 7 Aceptación de la panacota de guanábana	27
Figura 8 Aceptación de la quinua con leche	28
Figura 9 Aceptación del bavarois de babaco.....	29
Figura 10 Aceptación del brownie de remolacha	30

Introducción

Los productos y materiales en pastelería y repostería muestran una gran importancia a la hora de elaborar postres para el mercado, ya que gracias a elementos fundamentales como técnicas, insumos y maquinaria moderna se puede dar paso a una gran variedad de recetas; las tendencias de los últimos años en platos de dulce, *“según estudios de la OMS sólo el 35% de las personas se alimentan de manera saludable y esta cifra va en crecimiento según avanza las nuevas tendencias sanas”* han generado nuevas opciones para los comensales que desean que sus alimentos contengan la menor cantidad de azúcares o grasas. Cada vez son más las personas que buscan nuevas variedades de postres, de manera que ayuden a conservar una buena salud. Con este concepto nace la idea de proponer un menú de 8 postres que contengan productos beneficiosos para el bienestar de los consumidores, capaces de sustituir grasas, azúcares y harinas, que causen problemas o intolerancias alimentarias, tomando en cuenta que la materia prima a usar debe ser lo más natural posible.

De manera que el presente proyecto tiene como objetivo el ampliar la carta de menú de platos de dulce del restaurante “El Tokte” y que las presentaciones de los productos finales sean novedosas y atractivas ante la vista de los consumidores en cuanto a sabor, color, olor y textura, incluyendo métodos, técnicas de pastelería y repostería, permitiendo que se dinamice la actividad comercial dentro del establecimiento y que los comensales tengan nuevas opciones en cuanto a postres con productos saludables.

Para el desarrollo del presente proyecto, se utilizó una metodología mixta ya que se procedió a un estudio por medio de diversas fuentes tales como: la observación, entrevista, revisión bibliográfica, que permitió analizar las cualidades que poseen los productos destacados del restaurante, y así establecer cuáles son los insumos que pueden remplazar la clásica harina de trigo, azúcares u otros ingredientes perjudiciales para la salud de los comensales, y con los resultados obtenidos se abrirá paso a hacer pruebas en los platos de dulce con los ingredientes especificados para su respectiva elaboración, posteriormente con el método cuantitativo se llevará a cabo encuestas en el restaurante “El Tokte”, que permitirán establecer posibles soluciones a las problemáticas que presenta el establecimiento.

Objetivos

Objetivo general

Elaborar un menú de 8 postres, basado en los productos más destacados que se comercializan en el restaurante “El Tokte”.

Objetivos específicos

- Investigar los productos utilizados en la preparación de los postres como: harina de avena, avena harina de chocho, almendras, espirulina, quinua, miel de abeja, aceite de coco, para su respectiva producción.
- Ejecutar una degustación y encuestas a los consumidores del local para medir el nivel de aceptación de los postres elaborados con productos del restaurante El Tokte

Preguntas de investigación

¿La introducción de nuevos postres con productos del restaurante “El Tokte” fomentará la cocina saludable?

Justificación

La presente investigación se enfocará en proponer un menú de 8 postres que contengan ingredientes comercializados por el restaurante “El Tokte”, debido a que el establecimiento no cuenta con una variedad de platillos. El objetivo primordial es ampliar la carta del menú y también mejorar en las presentaciones, con la finalidad de aportar con conocimientos teóricos y prácticos aprendidos durante el transcurso de la carrera, exponiendo técnicas y habilidades gastronómicas, de manera que los comensales tengan nuevas alternativas dulces. Además, se generarán nuevas fuentes de información para futuras investigaciones acerca del tema de elaboración de postres con productos saludables con el motivo de apoyar a la formación profesional en gastronomía.

Además, la realización de la propuesta se hizo con la finalidad de satisfacer las necesidades, no solo de las personas que frecuentan habitualmente el restaurante, sino también para aquellas que gusten de platos de dulce y deseen opciones más sanas en cuanto a la alimentación. Cabe recalcar que cada postre se elaboró con productos beneficiosos para la salud, conservando sus vitaminas y nutrientes, ya que actualmente los ingredientes que se emplean son altos en grasas y azúcares, de tal manera que el concepto de postres saludables se puede presentar en este contexto.

Capítulo I

1.1 Problemática

El restaurante “El Tokte” está ubicado en el centro histórico de la ciudad de Cuenca en las calles Gran Colombia 9-93 y Padre Aguirre; el establecimiento está dirigido a personas que gusten de productos sanos y con hábitos saludables en cuanto alimentación. En la actualidad, el local oferta postres como *pies* de frutas, *cake* de zanahoria, *cake* de chocolate, *cake* de plátano, yogurt griego y productos de su marca como harina de chocho, espirulina, harina de quinua, entre otros. Asimismo, el establecimiento cuenta con una buena infraestructura (iluminación, baños, sillas) y con trabajadores que lo tratarán amablemente.

Durante los dos años que se encuentran en el mercado, han ofertado el mismo menú con respecto a elaboraciones dulces, en ese sentido, mediante una entrevista abierta que se realizó al propietario, supo manifestar que está en busca de nuevos proveedores en la línea de pastelería y que también desea implementar nuevas alternativas para la opción de postres debido a que la demanda de personas es cada vez mayor.

Mediante la observación directa se confirmó que el local no cuenta con una variedad de platillos de dulce y que sus presentaciones son muy simples y no son llamativas al público, como bien explicó el dueño que sus productos tiene aceptación pero que requiere ampliar la carta del menú con respecto a postres, integrando en las preparaciones productos comercializados por el restaurante considerando importantes los siguientes aspectos:

1. En la preparación los ingredientes a usar deberán ser naturales, saludables y también añadir mercancía comercializada por el mismo local como: harina de avena, harina de chocho, almendras, espirulina, quinua, entre otros productos.
2. Innovar en las presentaciones de sus productos finales con técnicas modernas.

Como se pudo observar, otro punto muy importante dentro de la problemática del restaurante es que no disponen de personal con conocimientos de pastelería y

repostería lo cual conlleva a que sus presentaciones no tengan un acabado estético, dicha información se pudo corroborar por medio de una entrevista a sus empleados, y para la solución de la presente problemática se sugirió elaborar ocho postres con



Figura 1 Postres del restaurante El Tokte

productos que se expenden en el local con técnicas de pastelería y repostería de fácil producción para que sus empleados puedan desarrollarlos.

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020



Figura 2 Establecimiento El Tokte

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

Por tanto, la problemática es la falta de variedad de postres y utilización óptima de los productos que se expenden en el restaurante "El Tokte", dando como resultado a la introducción de nuevos platos de dulce en el establecimiento ya mencionado.

Capítulo II

2.1 Marco referencial

El restaurante “El Tokte” está ubicado en el centro histórico de la ciudad de Cuenca en las calles Gran Colombia 9-93 y Padre Aguirre, cuenta con un horario de atención de 9 am a 8 pm; el establecimiento está dirigido a personas que gusten de productos sanos y con hábitos saludables en cuanto alimentación, el local oferta postres como *pies* de frutas, *cake* de zanahoria, *cake* de chocolate, *cake* de plátano, yogurt griego y también comercializan productos de su marca como por ejemplo los más destacados son: almendras, harina de quinua, harina de avena, harina de chocho, aceite de coco, espirulina, miel de abeja, quinua, entre otros.

El establecimiento cuenta con una buena infraestructura (iluminación, baños, sillas, mesas de trabajo), con una capacidad para veinte personas, está debidamente equipada con máquinas de cocina como refrigeradoras, congeladoras, microondas para el debido almacenamiento y regeneración de los alimentos. En cuanto a la producción y preparación de sus productos, lo realizan en un establecimiento aparte debido a la falta de espacio en el área de cocina, los que posteriormente son llevados para su almacenamiento y luego comercializarlos dentro del local.

El menú que posee el local es variado según los días de la semana con respecto a los almuerzos, elaboran platos para cada día con el propósito de generar nuevas alternativas a los comensales que gusten de alimentos saludables, dicho menú consta de entrada, fuerte y postre con un costo de \$ 4,30 dólares, en cuanto a los postres oscilan entre un precio de \$ 1,50 a \$ 2,00.



Figura 3 Ubicación del restaurante El Tokte

Fuente: Google maps.

2.2 Marco teórico

El presente capítulo de investigación hace referencia a la historia de la pastelería y repostería a lo largo de la historia, y como parte de un estudio bibliográfico se tratará acerca de los productos o ingredientes para la elaboración de los postres, destacando sus beneficios, características y valor nutricional. Además, se expondrán puntos relevantes como la pastelería y repostería saludable con sus respectivos ingredientes para la elaboración de platos de dulce.

2.2.1 Pastelería y repostería

Dentro de la pastelería es necesario la utilización de harina, grasas, azúcares, líquidos, entre otros productos esenciales para las elaboraciones, por lo tanto, dentro de la propuesta establecida se pretende sustituir algunos productos o cantidades de materias que puedan afectar a la salud de los consumidores tales como: harina de avena, avena harina de chocho, almendras, espirulina, quinua, miel de abeja, aceite de coco.

2.2.1.1 Pastelería y repostería clásica

Tiene sus orígenes cuando el hombre dejó de ser nómada y descubrió la agricultura a partir de los granos primarios y ancestrales del trigo y la cebada. En Egipto existían recetas muy simples de repostería donde no se conocía el azúcar, por lo que el sabor dulce se conseguía a través de la miel de abeja. Más adelante, a principios de la edad cristiana hace 2000 años, no había diferencia entre el oficio de pastelero y de panadero, sino que era la misma persona quien ejercía el mismo trabajo y utilizaba la miel en sus recetas (Avila, 2003).

Por tanto, en la Roma antigua se empezaron a emplear nuevas técnicas y medios para dulcificar como el *buslo* que se trataba de un vino meloso. En Roma 500 años a.C. un pastelero llamado Therarion elaboraba pasteles a base de la mezcla de harina, miel y adicionando algunas frutas elaboró los primeros pasteles de la época. En el renacimiento no solamente las artes, la arquitectura y los inventos innovadores salen a la luz, también la cocina y la pastelería avanzan, y es en 1506 cuando

Provechere el pastelero de la ciudad de Pithiviers, crea la primera crema, conocida como la crema de almendras con este acontecimiento dio paso a que se enriquezca a la gastronomía francesa con recetas no conocidas hasta el momento (Avila, 2003).

Continuando con la historia se pasa a Italia donde se encontraba el chef pastelero Popelini, dicho pastelero confeccionaba una receta de masa secada al fuego que fue conocida más tarde como masa Popelini que en la actualidad es conocida como masa de Chucks. Así que durante el reinado de Carlos IX entre 1560 y 1574, el número de las profesiones aumentaron y los estatutos otorgados por el rey en 1566 daban a los pasteleros el título de maestros del arte, en la época para adquirir el dominio, en donde el candidato debía hacer un examen y ejecutar una obra maestra (Marin, 1996).

2.2.1.2 La pastelería y repostería en la edad media

Durante la primera cruzada por el año de 1099 los pueblos musulmanes ya contaban con una rica alimentación, esto debido al empleo de la caña de azúcar y sus propiedades, las recetas primarias deliciosas en sabores viajaron del medio Oriente a Europa siendo Francia el gran receptor de estas increíbles fórmulas. En París, los pasteleros confeccionaban tortas y patés de carne, queso, pescado y de verduras así como también *bennets* que fueron muy apetecidas y famosas en ese tiempo, hechos de médula, huevos y salsa de higos, el rey Juan II estipuló que los pasteleros no podrán guardar sus patés más de un día y no deberán elaborar nuevos productos con carne de viejos patés (Marin, 1996).

El primer cocinero de Los Reyes Carlos V y VI, Guillaume Tirel, mejor conocido como Trailivent “El cortaviento” escribe el primer manuscrito culinario esto fue en 1399 el cual fue impreso hasta 1490 con la llegada de la imprenta, dicho libro podría ser considerado como el primer libro de cocina y base fundamental de la cocina francesa; en esta época para poder obtener una pastelería el maestro debería saber hacer 500 pasteles grandes, 300 pastelillos y 200 panecillos buenos y suficientes y todo este trabajo debía realizarlo en un solo día (Marin, 1996).

Para el siglo XVII se encuentra una pastelería más renovada e innovadora donde un pastelero de nombre Carbous crea las primeras tortas esponjosas, en París se emite un decreto que rige la importancia de la actividad, donde el artículo primero dice

a puño y letra quién quiera ser pastelero en la ciudad de París tiene que demostrar que puede desempeñar el oficio manteniendo los buenos usos y costumbres de la profesión (Marin, 1996).

2.2.1.3 La pastelería y la repostería en la edad moderna

En el nacimiento del siglo XVII inicia la época moderna es justamente cuando la repostería comienza su modernización y se caracteriza por el espíritu creativo de los pasteleros de la época, también se impulsa el gran movimiento con la llegada del café el té y el chocolate a Francia, también a mediados de este siglo nace la primera casa chocolatera en Paris y las heladerías toman un gran auge (Pitchford, 2009).

Por otra parte en 1683 se confeccionan los primeros Croissant elaborado en Viena para recordar el símbolo de la bandera turca que es la media luna, en el siglo XVIII se crea la primera máquina para moler y mezclar el chocolate por Frank Dorren, en este siglo también se extrae y se solidifica el azúcar de la remolacha, pero sin duda el antecedente más importante durante dicha época es el nacimiento de Antonie Careme (Kelly, 2009).

En el siglo XIX en 1810 Nicolás Appert logra la preparación de conservas enlatadas y en 1827 afina los conocimientos de la conservación de la leche por medio del calor dando como origen a la leche evaporada. En 1834 en América se crea la primera máquina de helados, en 1840 se crean los bocadillos dulces trampeados en Fondant, mientras que en 1847 se instauró la manga y en 1870 se crea el primer horno al carbón y los batidores globos (Kelly, 2009).

2.2.1.4 Pastelería contemporánea

El término de pastelería contemporánea es el que se utiliza para denominar al tipo de gastronomía que se basa en la presentación, preparación, cocción y decoración de platos y piezas dulces, tales como: las tortas, pasteles, galletas, budines entre otros. La pastelería contemporánea es hablar de un constante movimiento y renovación ya que dentro de este mundo gastronómico va más allá de técnicas y habilidades que se tengan para aplicarlas y es sumamente importante la imaginación y la creatividad (Kelly, 2009).

2.2.1.5 Máximos exponentes

Pierre Herme nació el 20 de noviembre de 1961 en la cuarta generación de pasteleros en su familia se le concedió el título al mejor chef pastelero en el 2016 por los 50 mejores restaurantes del mundo y es la cuarta persona más importante en Francia por la revista "Vanity" en el 2016. Albert Adria recibió el premio Nacional de la gastronomía como mejor empresario restaurantero en España, otorgado por la Academia Internacional de Gastronomía, recibe su primera estrella Michelin a su restaurante mexicano "Hoja Santa" (Ansón & Roca, 2017).

2.3 Pastelería saludable

Existe un considerable número de personas con problemas alimenticios que optan por consumir productos que contengan beneficios para la salud, en este caso cabe mencionar a la gente vegana que no se alimentan con productos de origen animal y sustituyen sus comidas con ingredientes saludables como: la harina de avena, garbanzos, almendras, harina de chocho, entre otros, con el objetivo de beneficiarse de los nutrientes naturales que aportan a la salud, sin hacer daño a especies animales. Hace tiempos atrás la repostería saludable contenía ingredientes básicos para sus elaboraciones como la harina integral y edulcorantes a base de frutas y granos, pero en la actualidad existen más productos y son muy variados que dan mucho sabor a las recetas de dulce (pastel, *cake*, bizcocho) entre otros. Ahora es más sencillo encontrar aceites, margarinas y purés de frutas que pueden ser usados en lugar de la mantequilla; mientras que la soja y las leches de arroz, leche de almendras, leche de coco suplen a la leche de vaca.

La pastelería saludable tiene la finalidad de satisfacer las necesidades de las personas que gustan de los platos de dulce, que suelen presentar intolerancias alimentarias o simplemente para aquellas que deseen un postre más sano, con menos calorías, libres de colesterol y que contengan beneficios para la salud, ya que todas sus elaboraciones son con ingredientes netamente naturales se generan nuevas alternativas en base a estos beneficiosos insumos.

2.3.1 Principales ingredientes empleados en la propuesta

2.3.1.1 Harina

Existen muchos tipos de harinas procedentes de cereales frutos secos semillas y tubérculos que hasta ahora realmente se están conociendo y aprovechando, no obstante existir tantas harinas que se pueden clasificar en dos grupos: harinas con gluten y harina sin gluten; entre las primeras, las más conocidas se destacan harina de trigo, centeno, cebada y de avena, y entre las harinas sin gluten se puede mencionar a la harina de soja, maíz, almendras, arroz, coco y de papá (Larousse, 2015).

La harina de trigo se caracteriza por su alto contenido de gluten y una proteína que le concede elasticidad a la masa, que permite mantener la estructura de la forma de los productos horneados. Según la cantidad de gluten se puede distinguir dos principales tipos de harina de trigo: harina de fuerza y harina floja o suaves, las primeras están elaboradas con granos de trigo duro y el contenido de proteína y gluten oscilar entre 13 y 15%, tiene mayor capacidad de absorción de líquidos, la masa es de gran resistencia para estirla y se puede modelar mejor. Por otra parte, las harinas flojas procedentes de un trigo blando y tierno tienen baja proporción de proteína y gluten entre el 7 y el 11%, son harina suave especiales para trabajar con levadura química o polvo de hornear, se emplean en pastelería y repostería, no sirven para trabajar en panadería en el grupo de harina floja se incluyen harina todo uso múltiple o multiuso (De la Vega Ruiz, 2009).

Harina para pastel contiene entre 7 y 9% de proteína y se mezcla con fécula de maíz en una proporción del 10 al 12%, se logran tortas o pasteles más esponjosos con una textura más ligera y suave, la harina con leudante se le adiciona un impulsor o levadura química que por lo general el polvo de hornear, también se conoce como harina pastelera, aunque no se manejan en todos los mercados también se le define como harina de media fuerza con porcentajes de proteína entre el 11 y 13% (De la Vega Ruiz, 2009).

2.3.1.2 Almendra características y beneficios

Es el fruto seco con más fibra, la cual ayuda a controlar el apetito, regula el colesterol, favorece el crecimiento, y su aporte en carbohidratos combate la fatiga, fortalece las arterias con aminoácidos y ácidos grasos, combate la anemia con el hierro, su alto contenido de fósforo y magnesio ayuda a tener los huesos fuertes, combaten la ansiedad y mejora la función cerebral, es decir que las almendras mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario (Lafont, Páez, Manuel, & Portacio, 2011).

Hoy en día, se sabe que la proteína de la almendra guarda cierto parecido con la proteína presente en la leche materna, es decir, promueve la producción de leche materna pero no es la única propiedad por la que se destaca la almendra ya que tiene otras propiedades, si se tuviera que definir con una palabra las propiedades nutritivas de este fruto seco sería concentración ya que en el interior de la semilla hay gran cantidad de nutrientes, la almendra es muy rica en proteínas hasta tal punto que tiene más cantidad de proteína que los huevos o la carne (Roger, 2007).

Su cantidad de grasas es alta sobre todo en ácidos grasos, en su mayoría grasas monoinsaturadas, lo cual convierte la almendra en un alimento ideal para cuidar el corazón, tiene además un alto contenido en hidratos de carbono de absorción lenta, con lo cual brinda energía duradera sin los inconvenientes de los azúcares, ya que estos ocasionan picos de energía y alteración de los niveles de glucosa. En cuanto a vitaminas y minerales, tiene vitaminas B1 un 68%, B2 un 23%, B3 un 11%, B6 un 13 % y un 15% de vitamina E, y en minerales se encuentra que por cada 100 gramos de almendras, se obtiene el 26% de todo el calcio que se necesita en un día, el 30% de hierro, el 72% de magnesio, 69% de fósforo, el 15% de potasio y un 31% de zinc y todo esto con un bajo contenido en sodio. Todo esto hace la almendra un alimento ideal para todos aquellos que quieren tener una fuente de energía en vitaminas y minerales (Lafont, Páez, Manuel, & Portacio, 2011).

Tabla 1 Macronutrientes de la almendra

Almendras (100 g)		
Elemento	Gramos	Cant.
Proteína	Gr	21,0
Grasa	Gr	49,0
Carbohidrato	Gr	21,0
Calorías	Gr	575

Fuente: Lafont, Páez, Manuel, y Portacio, 2011.

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

2.3.1.3 Avena características y beneficios

Es uno de los cereales de grano más cargados con fibra, proteínas y nutrientes como el hierro magnesio, potasio, selenio, ácido fólico y ácidos grasos como el Omega 3. Por otra parte, contiene poderosos fitonutrientes y antioxidantes para la salud, para aumentar los beneficios de la avena sólo se tiene que añadir frutos secos o frutas, la fibra presente en la harina de avena tiene beneficios hipolipemiantes la fibra soluble betaglucano reduce los niveles de ldl y disminuye la absorción intestinal de colesterol, apenas la mitad de una taza de la avena contiene aproximadamente 2 gramos de esta fibra soluble, además la harina de avena contiene un antioxidante llamado avenantramida que protege contra la oxidación ldl, ya que sus compuestos antioxidantes dan mejores resultados cuando se combina con la vitamina C (Salau, 2014).

Así que para mejorar los efectos reductores del colesterol, combinar la avena con un alimento rico en vitamina C como una naranja reduce el riesgo cardiovascular, la avena es rica en antioxidantes, combaten los radicales libres y reducen el estrés oxidativo y la inflamación, que contribuye al endurecimiento de las arterias la cual representa la principal causa de ataques al corazón, también ofrece importantes beneficios a nivel cardiovascular para las mujeres posmenopáusicas; otro de los beneficios de consumir avena es que es ideal para aquellos que luchan por perder esas libras de más y mantener un peso corporal saludable al ser rica en proteínas y fibra que da sensación de llenura y saciedad (Salau, 2014).

Tabla 2 Macronutrientes de la avena

Avena (100 g)		
Elemento	Gramos	Cant
Proteína	Gr	17,0
Grasa	Gr	7,0
Carbohidrato	Gr	66,0
Calorías	Gr	246

Fyente (Salau, 2014)

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

2.3.1.5 Yogurt griego características y beneficios

El yogur griego tiene una diferencia más notable que la del yogur común ya que su elaboración incluye una filtración del suero de la leche, haciendo que la textura de ésta sea más suave y tenga un sabor más neutro que el yogur frecuente, gracias a esta filtración tiene menos cantidad de grasa ya que es debido a este proceso adopta algunas propiedades especiales por ejemplo se elimina del suero lo que no es nada más y nada menos que una cantidad enorme de grasas encontradas en el yogur común, entonces se puede considerar al yogur griego como un 100% bajo en grasas, además de contar con importantes propiedades antioxidantes y otras estimuladoras del sistema digestivo y circulatorio el yogur griego es una de las mejores opciones para el mantenimiento del cuerpo (Arriaga, Guzmán, Morales, Brianda, & Esther, 2019).

Uno de los principales aspectos que tiene este producto sobre el cuerpo, se ve reflejado en el sistema digestivo y es que al ser cremoso y no contener casi ningún tipo de grasa animal y vegetal, el yogur griego estimula los cimientos naturales del estómago y la rápida absorción de nutrientes, también ayuda a prevenir la aparición de acidez luego de comer algo muy pesado, ayuda a perder peso y es frecuentemente usado en dietas para disminuir el peso corporal. (Arriaga, Guzmán, Morales, Brianda, & Esther, 2019).

Gracias a este se puede comer muchos alimentos en especial vegetales y digerirlos de manera más rápida, haciendo que el propio metabolismo se ponga a favor y no permite que algunos alimentos pasen días en el estómago esperando por ser digeridos ya que se potencia la absorción de nutrientes. Otro de los benéficos del yogur griego es que ayuda a controlar la presión arterial haciendo que ésta no sea ni

muy alta ni muy baja, como también ayuda a evitar problemas relacionados con el colesterol en la sangre. El yogur griego resulta ser un producto muy bueno para la salud de los músculos, los mantiene más oxigenados y sanos, también llena a las personas de energía lo que es una clara ayuda para aquellos que requieren aumentar su rendimiento en actividades físicas exigentes o en deportes que requieren una gran derroche de energía. (Arriaga, Guzmán, Morales, Brianda, & Esther, 2019).

Tabla 3 Macronutrientes del yogurt griego

Yogurt Griego (100 g)		
Elemento	Gramos	Cant
Proteína	Gr	10,0
Grasa	Gr	0,0
Carbohidrato	Gr	3,0
Calorías	Gr	59

Fuente: (Arriaga, Guzmán, Morales, Brianda, & Esther, 2019)

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

2.3.1.6 Quinoa características y beneficios

Es una semilla con características únicas es llamado también superalimento, como tal la quinoa provee la mayor parte de sus calorías en forma de hidratos complejos, pero también aporta cerca de 16 gramos de proteínas por cada 100 gramos y ofrece alrededor de 6 gramos de grasas en igual cantidad de alimento, si comparamos la quinoa con la mayor parte de los cereales está contiene muchas más proteínas y grasas aunque estas últimas son en su mayoría insaturadas destacándose la prVaina de ácidos como el Omega 6 y Omega 3 (Salau, 2014).

Respecto al aporte calórico contiene menor cantidad de hidratos de carbono, así mismo se debe destacar su alto aporte de fibra ya que puede alcanzar los 15 gramos por cada 100 gramos, siendo en su mayoría fibra de tipo insoluble, también contienen minerales como el potasio, magnesio, calcio fósforo, hierro y zinc. La quinoa al poder emplearse como un cereal es especialmente beneficiosa en la dieta de personas celíacas ya que no contiene gluten asimismo por su alto contenido en fibra y su mayor aporte proteico ayuda personas con este tipo de enfermedad. La quinoa también contribuye a revertir el estreñimiento dado su alto contenido de fibra insoluble y puede ser de gran utilidad en la dieta de personas vegetarianas ya que

posee una elevada proporción de proteínas y también es buena fuente de hierro de origen vegetal para el deportista puede ser un alimento muy valioso semejante a la vena dada la presencia de buenos minerales de hidratos complejos y proteínas como se ha mencionado anteriormente (Salau, 2014).

Tabla 4 Macronutrientes de la quinoa

Quinoa(100 g)		
Elemento	Gramos	Cant
Proteína	Gr	14,0
Grasa	Gr	6,0
Carbohidrato	Gr	21,0
Calorías	Gr	120

Fuente: (Salau, 2014)

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

2.3.1.7 Espirulina características y beneficios

La espirulina es un alga azul verde que crece tanto en agua dulce y salada puede ser el alimento más alto en nutrientes del planeta, con una sola cucharada de 7 gramos de espirulina seca, contiene vitamina B1 tiamina, vitamina B2, riboflavina, vitamina B3 cobre, hierro, magnesio, potasio y manganeso y pequeñas cantidades de casi todos los nutrientes que necesitamos, la espirulina tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias el compuesto activo principal de la espirulina es la ficocianina la ficocianina tiene grandes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias (Gómez, 2007).

Uno de los benéficos más importantes es que reduce el colesterol malo y los triglicéridos pues evita que el colesterol malo se oxide en las estructuras que hay en el cuerpo, son susceptibles al daño oxidativo lo cual puede provocar muchas enfermedades graves gracias a la espirulina se puede evitar que esto suceda (Pitchford, 2009).

Tabla 5 Macronutrientes de la espirulina

Espirulina (100 g)		
Elemento	Gramos	Cant
Proteína	Gr	57,0
Grasa	Gr	7,0
Carbohidrato	Gr	23,0
Calorías	Gr	290

Fuente: (Pitchford, 2009)

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

2.3.1.8 Chocho características y beneficios

El chocho es muy apropiado para los niños en etapa de crecimiento y mujeres embarazadas o que dan de lactar, tiene de 41% a 51% de proteínas lo cual lo coloca como una alternativa nutricional es una gran opción para los vegetarianos porque contiene 28.2% de carbohidratos, 7.1% de fibra 15% de calcio y 10% de hierro, sus usos medicinales son muy efectivos y hacen desaparecer los síntomas propios del diabético, pues disminuye significativamente los niveles de glucosa, se considera que el chocho podría ser una alternativa factible y de bajo costo para el tratamiento de enfermedades crónicas con hiperglicemia males renales, las personas que sufren males renales se cansan muy pronto sufren fatigas permanentes en la planta de los pies, se quejan de dolores y calambres a nivel de la cintura, para aliviar y curar dichos males se utiliza este producto, pero un punto muy importante no se debe consumir más de 300 gramos del consumo por día ya que su consumo excesivo produce envenenamiento. (Paredes & Aguinda, 2019)

Tabla 6 Macronutrientes del chocho

Chocho (100 g)		
Elemento	Gramos	Cant
Proteína	Gr	41,20
Grasa	Gr	16,5
Carbohidrato	Gr	28,2
Calorías	Gr	119

Fuente: (Paredes & Aguinda, 2019)

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

2.3.1.9 Miel de abeja características y beneficios

La miel de abeja es un producto que las abejas producen a partir de la transformación del néctar de las flores y que es usado con propósitos de alimentación completa. En la colmena la miel de las abejas ha sido ampliamente analizada por su gran cantidad de propiedades como antisépticas fortificantes, calmantes, laxante, diurético, bactericida. La miel de abeja es una muy buena opción para el desayuno ya que proporciona más energía para las actividades físicas diarias, la miel de abeja con limón alivia las molestias de la garganta calma la tos y baja la fiebre; una propiedad de la miel de abeja poco conocida es que ayuda a las personas que sufren de úlceras gástricas, también ayudan a mantenerte alejado de infecciones debido a sus propiedades antisépticas, las heridas y quemaduras también se curan con miel de abejas ya que sus propiedades antisépticas y cicatrizantes ayudan a evitar infecciones y acelera la cicatrización de la piel (Ravazzi, 2016).

Es un alimento prebiótico que contiene oligosacáridos propios que aumentan la población de la flora bacteriana de forma natural mejorando la salud digestiva y del sistema inmunológico, otras propiedades de la miel de abeja además de ser eficaz para tratar heridas de la piel, la tos y otras afecciones respiratorias así como de tener efectos calmantes en el cuerpo la miel de abeja también es conocida por sus beneficios en el tratamiento de alergias reducción del colesterol prevención de problemas de corazón y el estreñimiento debido a sus efectos laxantes (Ravazzi, 2016).

Tabla 7 Macronutrientes de la miel de abeja

Miel de abeja (100 g)		
Elemento	Gramos	Cant
Proteína	Gr	0,0
Grasa	Gr	0,0
Carbohidrato	Gr	82,0
Calorías	Gr	304

Fuente (Ravazzi, 2016)

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

2.3.1.10 Aceite de coco características y beneficios

El aceite de coco proviene del prensado de la pulpa de la fruta y se compone casi en su totalidad por ácidos grasos de cadena mediana y sustancias antioxidantes. Un dato muy importante sobre el aceite de coco es que no se convierte en grasa en el cuerpo a diferencia de otros aceites comunes como la soja y el maíz, el aceite de coco no engorda ya que contiene triglicéridos de cadena mediana que el cuerpo puede quemar fácilmente sin convertirlos en grasa, la mayoría de los demás aceites utilizados para cocinar contienen triglicéridos de cadena larga que se acumulan como grasa en el cuerpo, en cambio este producto absorbe fácilmente y se convierte en energía más rápido (Fife, 2000).

Beneficios del aceite de coco:

- Hidrata la piel
- Acelera la pérdida de peso
- Mejora el funcionamiento del cerebro
- Mejora el sistema inmunológico

Tabla 8 Macronutrientes del aceite de coco

Aceite de coco (100 g)		
Elemento	Gramos	Cant
Proteína	Gr	0,0
Grasa	Gr	100,0
Carbohidrato	Gr	0,0
Calorías	Gr	862

(Fife, 2000)

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

Capítulo III

3.1 Metodología

3.1.1 Metodología de investigación

La metodología se denomina a la agrupación de técnicas y métodos que se debe seguir durante el desarrollo de un proceso de investigación, que permitan la recopilación de información científica para su posterior análisis, y para dar solución a

posibles problemas, dicho lo anterior la metodología tiene la función de soporte teórico y conceptual que valida las ideas planteadas durante este proceso investigativo (Muñoz, 2015).

3.1.1.1 Tipo de metodología aplicada

La presente investigación tiene un enfoque metodológico mixto, mediante el enfoque cualitativo se procederá a un estudio por medio de diversas fuentes tales como: la observación, entrevista, revisión bibliográfica, que permitirá analizar las cualidades que poseen los productos destacados del restaurante, como por ejemplo: el yogurt griego, las almendras, harina de quinua, harina de avena, harina de chocho, aceite de coco, espirulina, miel de abeja y la quinua, para establecer cuáles son los insumos que pueden remplazar la clásica harina de trigo, azúcares u otros ingredientes perjudiciales para la salud de los comensales, y con los resultados obtenidos se abrirá paso a hacer pruebas en los platos de dulce con los ingredientes especificados para su respectiva elaboración. Posteriormente con el método cuantitativo se llevará a cabo encuestas en el restáurate “El Tokte” , ya que por medio de este método se desarrollará una tabulación de la información para poder medir el grado de la posible aceptación de los postres (Muñoz, 2015).

3.2.1 Técnicas

Es el conjunto de la recolección de información mediante la observación y transcurso de los hechos para su respectiva interpretación, en la elaboración del presente proyecto se emplean técnicas tales como la observación, entrevista, revisión bibliográfica, citas, paráfrasis, base de datos, hoja de ruta, hoja de costos, bitácora, las cuales sirvieron como evidencia del levantamiento de la información (Muñoz, 2015).

3.2.1.1 Observación

La observación como técnica de recolección de datos puede estar implementada en cualquier tipo de diseño de investigación, su recopilación de información es en forma de registro de los datos mediante el contacto visual o personal con los supuestos hechos, de manera que al momento de realizar este proceso se constató

la problemática en el restaurante “El Tokte” de la falta de postres en su menú como también un punto muy importante es la decoración de sus presentaciones finales, de esta manera se pudo examinar varias problemáticas que posee el establecimiento como también se pudo percatar las posibles soluciones a estos problemas (Muñoz, 2015).

3.2.1.2 Entrevista

Es un intercambio de ideas y opiniones mediante una conversación que se da entre una o dos personas donde un entrevistador es el designado para preguntar. Durante la entrevista sostenida con el propietario del restaurante “El Tokte” manifestó la necesidad de crear nuevos platos dulces que contengan ingredientes que expende su propio local, de manera que se pueda ampliar su carta y así los comensales habituales o potenciales tengan nuevas opciones con respecto a platos de dulce (Muñoz, 2015).

3.2.1.3 Revisión bibliográfica

Es una técnica de trabajo académico para elaborar artículos científicos, trabajos de fin de grado, máster, tesis principalmente. De manera tal que el presente documento expuesto se encuentra una lista de las revisiones bibliográficas, para facilitar el acceso directo a la información principal con la que fue estructurado el proyecto, con el fin de que se encuentren ordenadas alfabéticamente para su mayor comprensión y un análisis más profundo del tema. De esta manera se pudo realizar la investigación de los productos utilizados en las preparaciones de los postres pudiendo resaltar sus beneficios y propiedades que estos aportan a la salud de los consumidores (Muñoz, 2015).

3.2.1.4 Citas y paráfrasis

La importancia de citar de manera adecuada es una forma de reconocer y acreditar los aportes de otros científicos y personas de renombre, que ya constan con una investigación previa sobre el tema. Por otra parte, con la paráfrasis se trata explicar o

interpretar textos para facilitar la comprensión del mismo. Durante el transcurso de la elaboración del presente trabajo se empleó este método para la recopilación y el levantamiento de la misma (Muñoz, 2015).

3.2.1.5 Base de datos

Se trata de un documento en el que consta la lista de ingredientes empleados en las elaboraciones de postres, en esta tabla se detalla el nombre de la materia prima, proveedores, presentación es decir qué forma se la adquirió, precio del producto por kilo de compra, cantidad bruta de compra, cantidad neta, peso desperdicio comprado, cantidad neta equivalente, peso desperdicio equivalente, peso sub producto equivalente, porcentaje del producto, factor de corrección, costo por kilo del ingrediente final y observaciones, todo esto se emplea como base de datos para llevar un registro y control de los insumos utilizados (Muñoz, 2015).

3.2.1.6 Fichas estándar

Se trata de un documento donde se detalla el peso de los ingredientes y sus procesos previos a la elaboración final, además se detallan los pasos de manera técnica para su elaboración, consta con una foto del producto final tal como es, también se puede colocar observaciones para mejorar o alterar las recetas sin perder la esencia de la misma, de esta manera se cumple con los parámetros establecidos de estandarización de una lista de procesos (Muñoz, 2015).

Por otra parte, cabe recalcar que las fichas estándar constan con una sección donde se marca los productos, precios, cantidad de materia prima a utilizar, costo por kilo, costo por peso a usar, factor de corrección, y presentación de compra, donde se realiza una suma de los costos y se guía por el número de pax, es como se obtiene el costo del plato y con una multiplicación se consigue el precio del producto final (Muñoz, 2015).

3.2.1.6 Bitácora

Es un documentó muy importante para la experimentación en cocina, sirve para llevar un registro del avance y observaciones de las elaboraciones, en él se escribe y señalo los procesos, técnicas, temperatura, y tiempo que se le da a las preparaciones. Por otra parte, este registro puede ser llenado por más de una persona, con la finalidad de obtener diferentes puntos de vista y así conseguir un producto final de calidad (Muñoz, 2015).

3.2.1.7 Encuesta

La técnica cuantitativa más habituales en la recolección de datos es la encuesta. Dicha técnica mediante la utilización de un cuestionario estructurado o conjunto de preguntas, que permite obtener información sobre una población a partir de una muestra.

3.2.1.8 Tabulación

Tras la recogida de datos, el siguiente paso en un trabajo estadístico consiste en una representación de estos datos de manera directa, concisa y visualmente atractiva. Esto se hace en Estadística mediante la tabulación de la variable estadística o del atributo. Realizar una tabulación consiste en elaborar tablas simples, fáciles de leer y que de manera general ofrezcan una acertada visión de las características más importantes de la distribución estadística estudiada.

Capítulo IV

5.1 Análisis e interpretación de la información

En el presente capítulo se detallará y analizará los datos obtenidos en cuanto a la aceptación de los postres de la presente propuesta, tomando en cuenta que se analizaron aroma, color, sabor y textura de cada uno de ellos.

5.1.1 Encuestas en cuanto a la aceptación del crumble de fresas

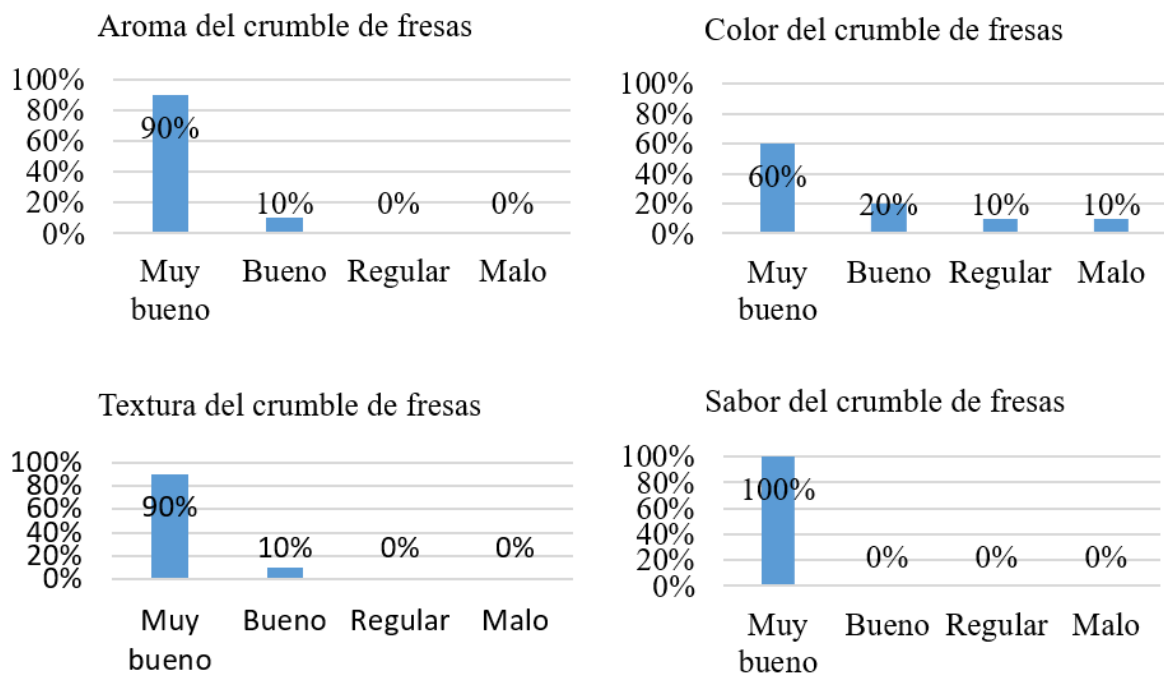


Figura 4 Aceptación del crumble de fresas

Fuente: clientes del restaurante el restaurante el Tokte.

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

En la figura 4 se muestra el nivel de aceptación del crumble de fresas, dando como resultado la aceptación del producto por parte de los clientes, tomado en consideración las características organolépticas en: aroma, con un 90%, color, con un 60%, sabor 100% y textura, con un 90%, es decir, con un promedio de aceptación del 85 %.

5.1.2 Encuestas en cuanto al bizcocho de quinua con helado de canguil

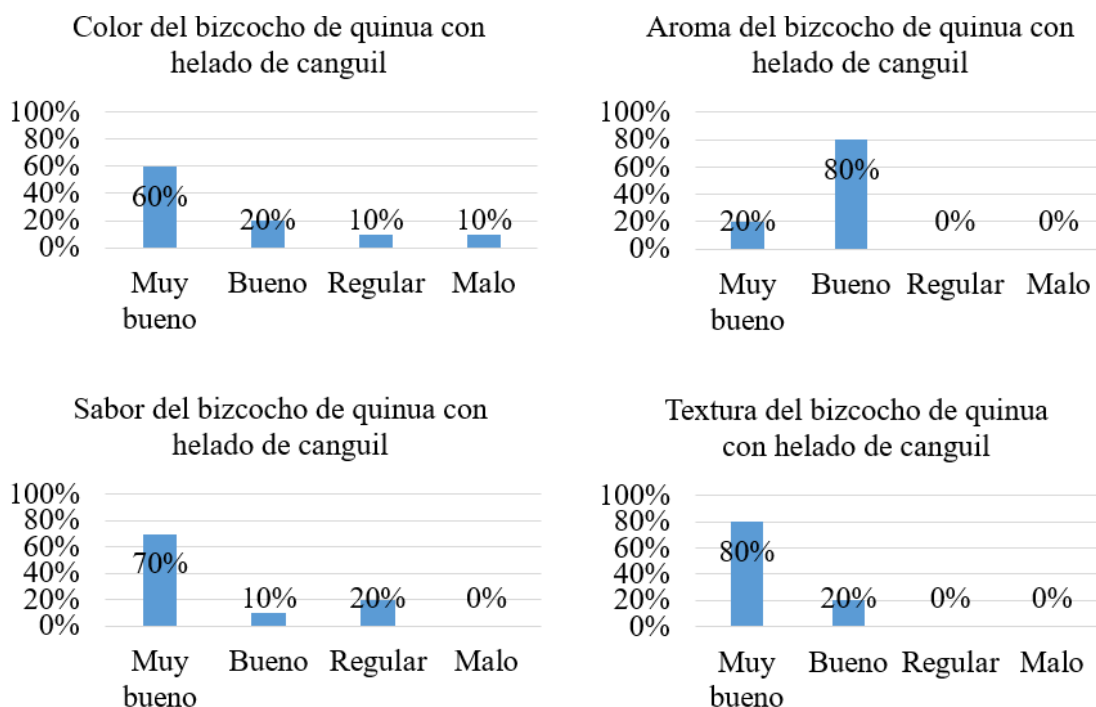


Figura 5 Aceptación del bizcocho de quinua con helado de canguil

Fuente: clientes del restaurante el restaurante el Tokte.

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

En la figura 5 se visualiza el nivel de aceptación del bizcocho de quinua con helado de canguil, dando como resultado la aceptación del producto por parte de los clientes, tomado en consideración las características organolépticas en: aroma, con un 20%, color, con un 60%, sabor 70% y textura, con un 80%, es decir, con un promedio de aceptación del 57.5 %.

5.1.3 Encuestas en cuanto al smoothie bowl de camote

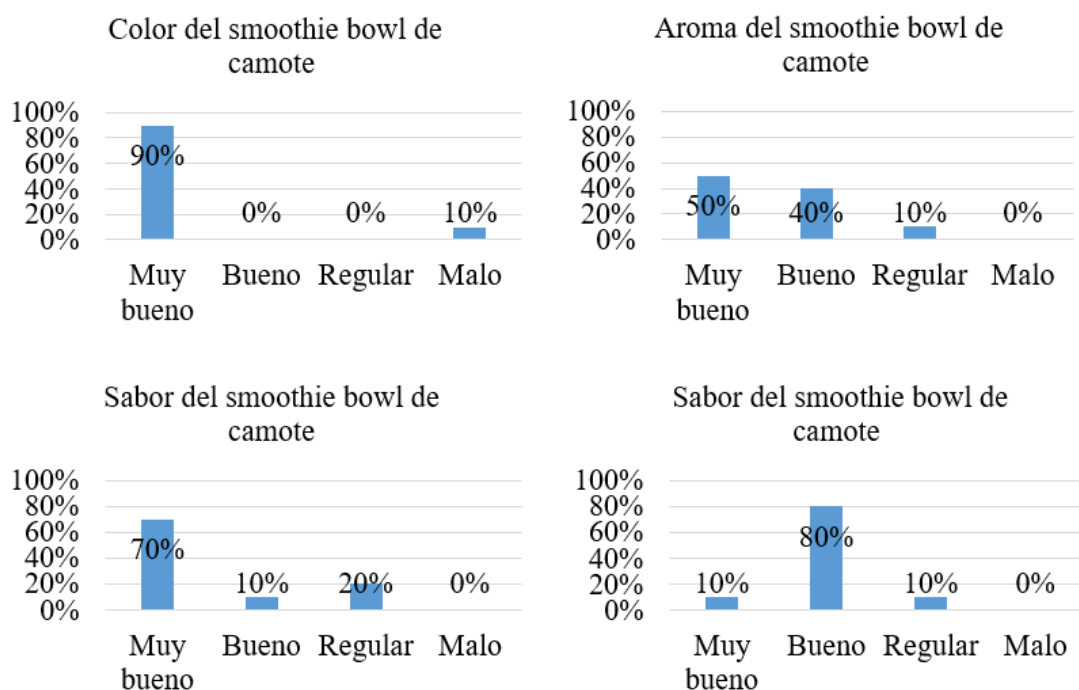


Figura 6 Aceptación del smoothie bowl de camote

Fuente: clientes del restaurante el restaurante el Tokte.

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

En la figura 6 se mide el nivel de aceptación en cuanto al smoothie bowl de camote, dando como resultado la aceptación del producto por parte de los clientes, tomado en consideración las características organolépticas en: aroma, con un 50%, color, con un 90%, sabor 70% y textura, con un 10%, es decir, con un promedio de aceptación del 57.5 %.

5.1.4 Encuestas en cuanto de la panacota

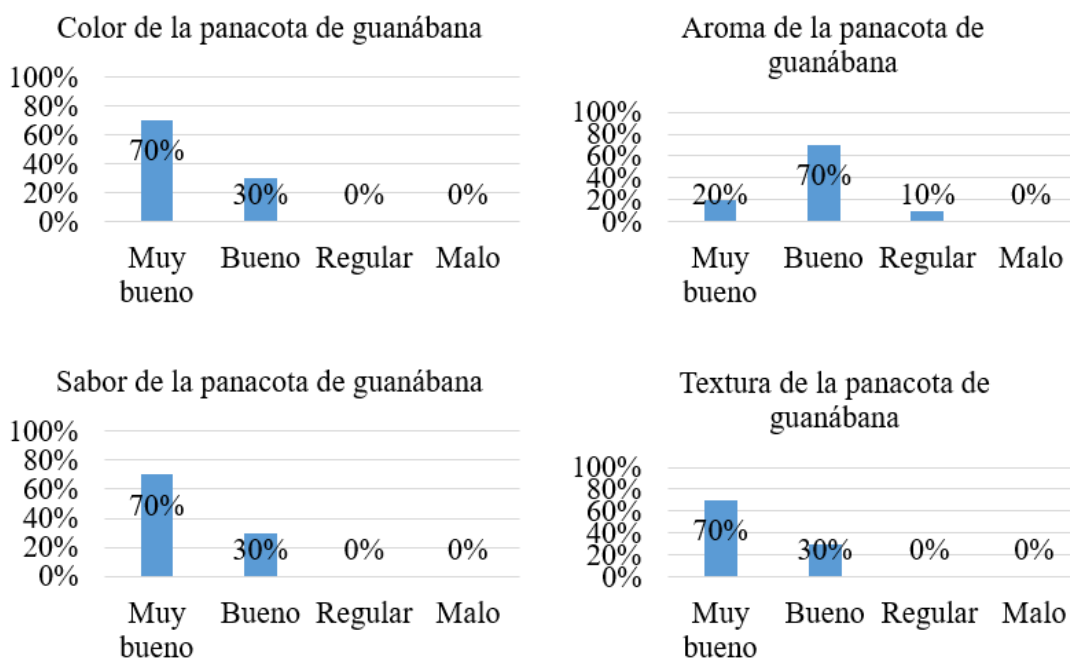


Figura 7 Aceptación de la panacota de guanábana

Fuente: clientes del restaurante el restaurante el Tokte.

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

En la figura 7 se presenta el nivel de aceptación en cuanto a la panacota de guanábana, dando como resultado la aceptación del producto por parte de los clientes, tomado en consideración las características organolépticas en: aroma, con un 20%, color, con un 70%, sabor 70% y textura, con un 70%, es decir, con un promedio de aceptación del 57.5 %.

5.1.5 Encuestas en cuanto a la aceptación de la quinua con leche

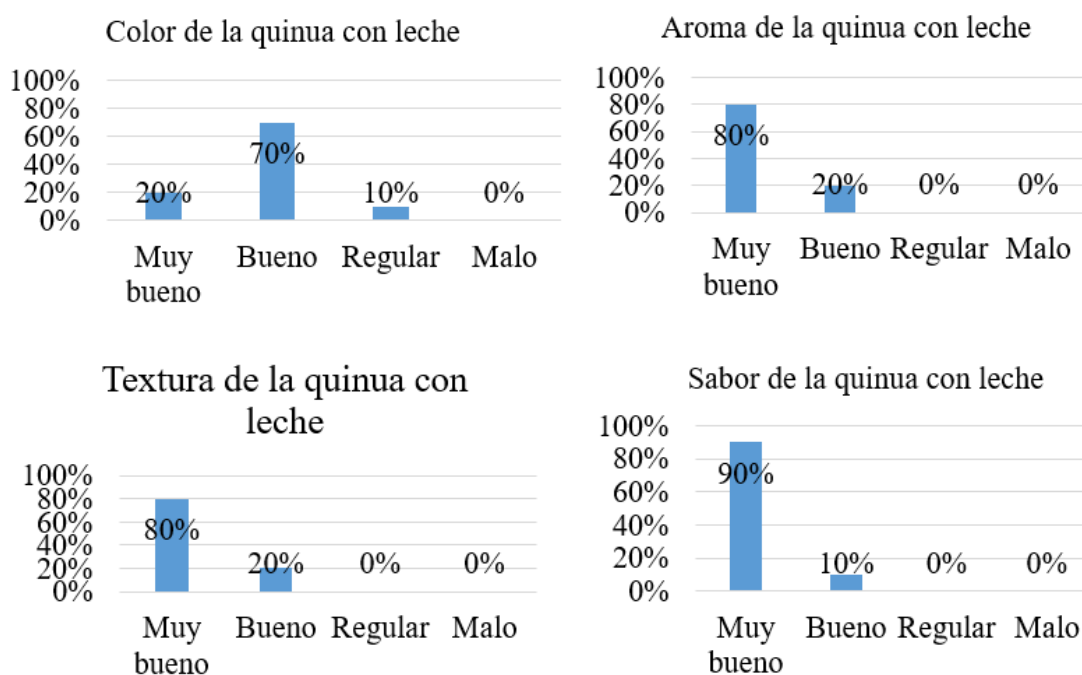


Figura 8 Aceptación de la quinua con leche

Fuente: clientes del restaurante el restaurante el Tokte.

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

En la figura 8 se muestra el nivel de aceptación en cuanto a la quinua con leche, dando como resultado la aceptación del producto por parte de los clientes, tomado en consideración las características organolépticas en: aroma, con un 80%, color, con un 20%, sabor 90% y textura, con un 80%, es decir, con un promedio de aceptación del 67.5 %.

5.1.6 Encuestas en cuanto a la aceptación del bavaois de babaco.

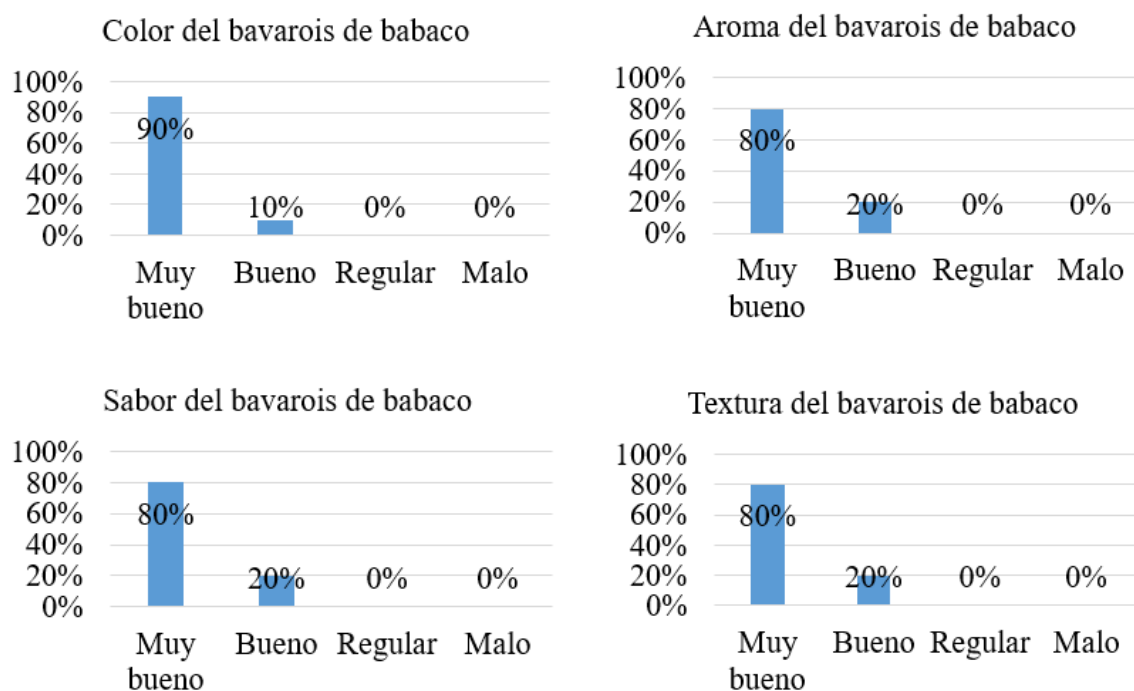


Figura 9 Aceptación del bavaois de babaco

Fuente: clientes del restaurante el restaurante el Tokte.

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

En la figura 9 se interpreta el nivel de aceptación en cuanto al bavaois de babaco, dando como resultado la aceptación del producto por parte de los clientes, tomado en consideración las características organolépticas en: aroma, con un 80%, color, con un 90%, sabor 80% y textura, con un 80%, es decir, con un promedio de aceptación del 82.5 %.

5.1.7 Encuestas en cuanto a la aceptación del brownie de remolacha,

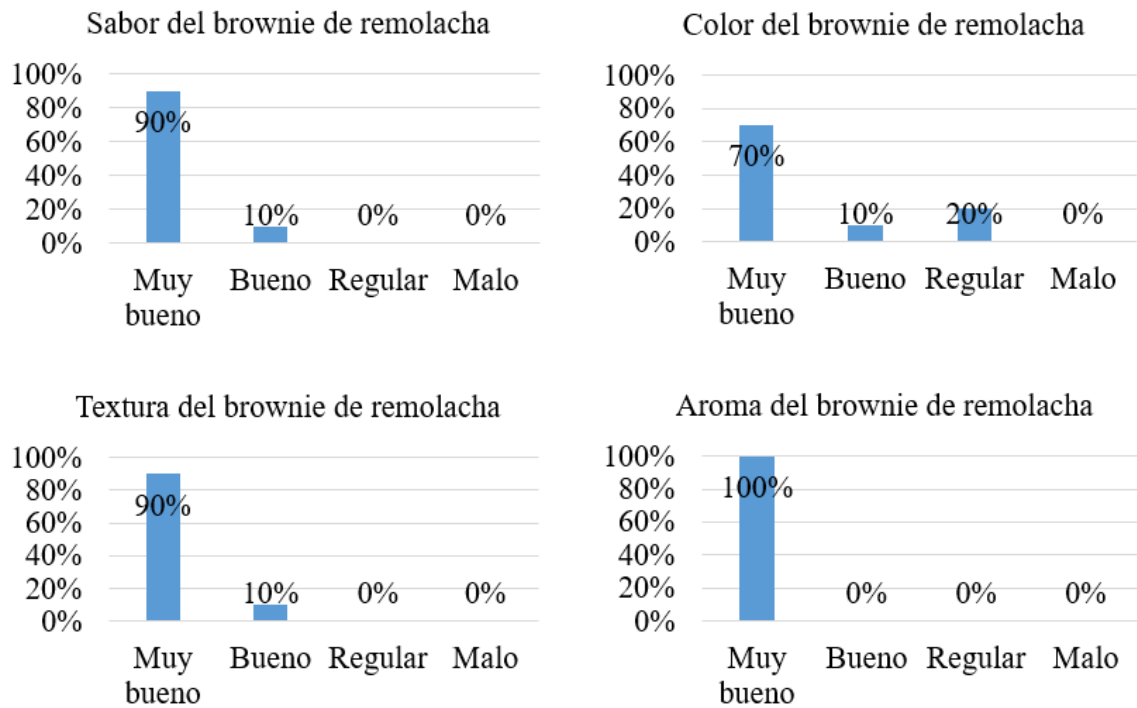


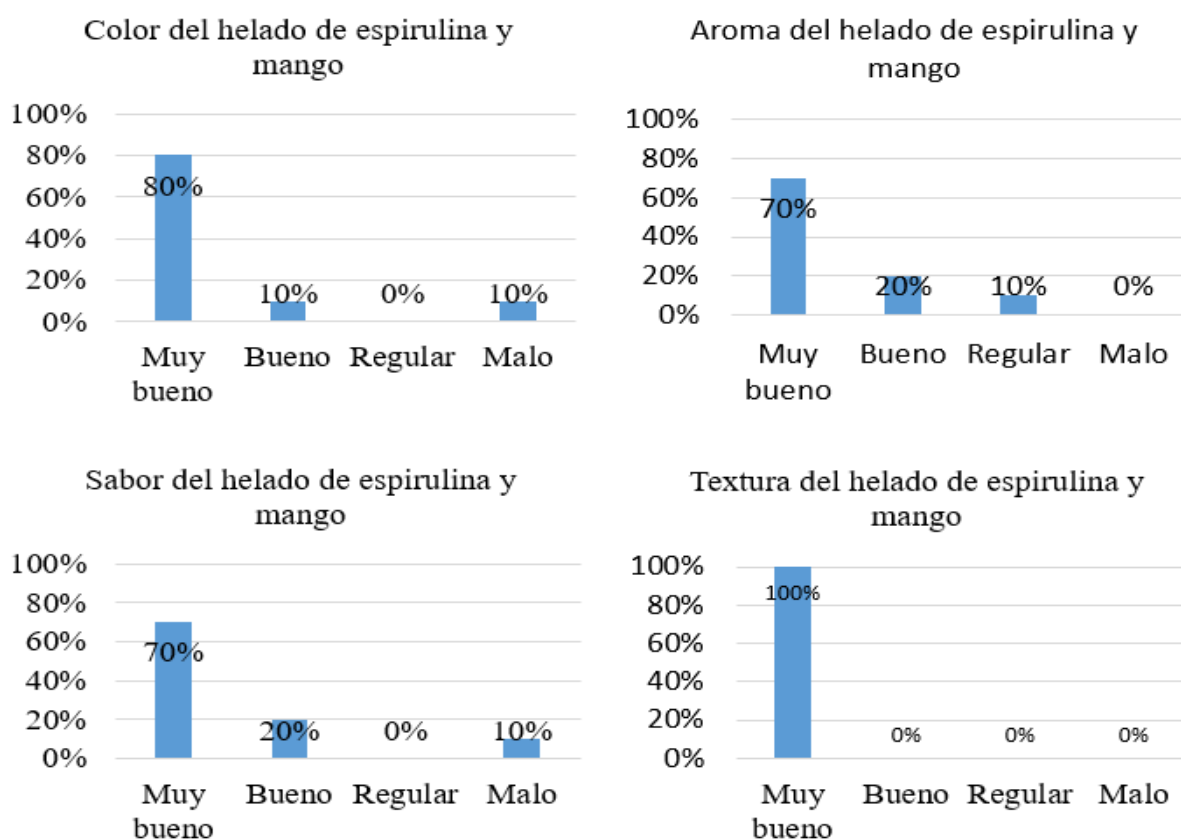
Figura 10 Aceptación del brownie de remolacha

Fuente: clientes del restaurante el restaurante el Tokte.

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

En la figura 10 se interpreta el nivel de aceptación en cuanto al bavarois de babaco, dando como resultado la aceptación del producto por parte de los clientes, tomado en consideración las características organolépticas en: aroma, con un 100%, color, con un 90%, sabor 90% y textura, con un 90%, es decir, con un promedio de aceptación del 87.5 %.

5.1.8 Encuestas en cuanto a la aceptación del helado de espirulina y mango



Fuente: clientes del restaurante el restaurante el Tokte.

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

En la figura 10 se interpreta el nivel de aceptación en cuanto al bavarois de babaco, dando como resultado la aceptación del producto por parte de los clientes, tomado en consideración las características organolépticas en: aroma, con un 70%, color, con un 80%, sabor 70% y textura, con un 100%, es decir, con un promedio de aceptación del 80 %.

Mediante la recolección de datos obtenidos en la degustación de los postres se consigue un promedio de aceptación general del 71.88%, a través de estos datos se concluye que los postres han tenido una buena aceptación en cuanto a su color, aroma, sabor y textura. A través de la degustación se fomentó el consumo de productos saludables expendidos por el restaurante “El Tokte” a clientes habituales y no habituales. Con todos estos datos se corrobora que la elaboración de los postres abre paso a nuevas tendencias gastronómicas.

Capítulo V

5.1. Base de datos

En el presente capítulo se presenta una base de datos donde se detalla los productos usados en la propuesta presente, en cuanto a su presentación lugar de compra peso y gramajes .

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE	PESO BRUTO COMPRADO	CANTIDAD NETA	PESO DESPERDICIO	PESO SUB PRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA	PESO DESPERDICIO	PESO SUB PRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO*KILO INGREDIENTE
Manzana verde	Funda	Supermaxi	2,35	0,4	0,34	0,06	0	1	0,85	0,15	0,00	85	1,18	2,76	
Frutilla	Racimo	M12P35	1,3	0,5	0,5	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,30	
Uvillas	Racimo	M12P35	1,5	1	0,953	0,047	0	1	0,95	0,05	0,00	95,3	1,05	1,57	
Mango	Funda	M12P35	2,2	0,72	0,61	0,11	0	1	0,85	0,15	0,00	84,72	1,18	2,60	
Guineo	Racimo	M12P35	0,7	1,176	1,057	0,119	0	1	0,90	0,10	0,00	89,88	1,11	0,78	
Piña	Fruta	M12P35	4,25	0,6	0,36	0,24	0	1	0,60	0,40	0,00	60	1,67	7,08	
panela	Funda	El Tokte	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
Huevos G	Cubeta de 12 U	Supermaxi	2,29	0,876	0,843	0,033	0	1	0,96	0,04	0,00	96,23	1,04	2,38	
Harina	Funda	M12P35	0,9	2	2	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	0,90	
Gelatina son sabor	Caja x sobres	M12P35	41,67	0,03	0,03	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	41,67	
Vainilla	vaina	canelaes	9,1	0,1	0,1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	9,10	
Chocolate 70%	Funda	El Tokte	40,5	0,2	0,2	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	40,50	

Leche condensada	Funda	Supermaxi	6,3	0,3	0,3	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	6,30
Leche entera nutrí	Funda	El Tokte	3.98	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	0,85
Leche semi descremada	Carton	El Tokte	13.99	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00
Crema de leche nutri	Tetrapack	gran aki	4,12	0,9	0,9	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	4,12
Crema de leche Alpina	Funda	Coral Centro	3,13	0,45	0,45	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	3,13
Arandano	Paquete	Supermaxi	2,35	0,135	0,135	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,35
Kiwi	Fruta	Supermaxi	1,3	0,5	0,5	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,30
Quinoa	Funda	El Tokte	5	0,032	0,032	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	15,00
Harina de chocho	Funda	El Tokte	9	0,025	0,025	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	9,00
Harina de almendra	Funda	El Tokte	5	0,45	0,45	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	5,00
espirulina	Funda	El Tokte	1225	0.003	0.003	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1.225
Polvo de hornear	Funda	D.orfa	40	0,03	0,03	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	40,00
Avena	Funda	El Tokte	1,61	0,205	0,128	0,077	0	1	0,62	0,38	0,00	62,43	1,60	2,58

Fuente: Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

5.2 Fichas de estandarización

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Crumble de fresas			
Tipo de Plato:			
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
			Maza bizcocho
	93	g	Huevos
	26	g	Panela molida
	30	g	Harina de avena
	3	g	Polvo de hornear
	3	g	Vaina de vainilla
	30	g	Almendras
	2	g	Stevia
	Crumble		
	30	g	Hojuelas de avena
10	g	Aceite de coco	
100	g	Fresas	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Huevos	N/A	Stevia	N/A
Panela molida	N/A	Hojuelas de avena	N/A
Harina de avena	N/A	Aceite de coco	N/A
Polvo de hornear	N/A	Fresas	Laminadas
Vaina de vainilla	N/A		
Almendras	N/A		
Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura			
Yemas, panela/batir/5 minutos/ 22°C			
Almendras molidas, harina de avena, Vaina de vainilla, stevia, polvo de hornear/ incorporar/ 5 minutos/ 22°C			
Fresas/laminadas/2 minutos/ 22°C			
Hojuelas de avena, aceite de coco, fresas laminadas/ incorporar/ 2 minutos/ 22°C			
Bizcocho/ hornear/20 minutos/ 185°C			
Equipos y Utensilios:			
Moldes para muffin, tabla, cuchillo, <i>bowls</i> , globo, espátula angular, espátula de goma, horno.			

PREPARACIÓN:

1. Pesar los ingredientes.
2. Mezclar la panela con las yemas de huevo con movimientos envolventes, hasta disolver completamente la panela
3. Incorporar a la preparación anterior la harina de avena, almendras molidas, Vaina de vainilla, la stevia y polvo de hornear y procedemos
procedemos a batir hasta tener una textura homogénea.
4. Laminar las fresas.
5. Elaborar el crumble mezclando las hojuelas de avena y el aceite de coco hasta que los dos elementos estén integrados por completo
6. Colocar las fresas laminadas y el crumble en la primera preparación.
7. Agregar toda la mezcla anterior en un molde para muffin
8. Hornear por 20 minutos a 185°C.

Observaciones:

**INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS
SUDAMERICANO**



www.sudamericano.edu.ec

FICHA TÉCNICA: Mermelada de piña

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
100	g	Piña
50	g	Azúcar
50	ml	Agua
1	g	Canela
1	g	Clavo de olor
3	ml	Zumo de limón

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Piña	mecedonia		
Azúcar	N/A		
Agua	N/A		
Canela	N/A		
Clavo de olor	N/A		
Zumo de limón	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Piña, Azúcar, agua, canela, clavo de olor, zumo de limón/ cocción/ 50 minutos/ 92°C

Equipos y Utensilios:

Cuchillo, tabla, bowls, ollas.

PREPARACIÓN:

1. Pelar la piña y cortar en macedonia.
2. Licuar la piña para obtener una textura más suave.
3. Hervir el agua, la azúcar, la canela, los clavos de olor.
4. Añadir la pulpa de piña y el jugo de limón en la olla que estaba previamente con los ingredientes mencionados.
5. Hervir nuevamente y reduzca la temperatura.
6. Cocinar a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, hasta que el líquido se haya reducido y la mermelada o el dulce este espeso.

Observaciones:

**INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS
SUDAMERICANO**



www.sudamericano.edu.ec

FICHA TÉCNICA: Bizcocho de quinua

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
93	g	Huevos
26	g	Panela molida
1	g	Polvo de hornear
3	g	Vaina de vainilla
100	g	Harina de quinua
7	g	Uvillas

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Huevos	N/A		
Panela molida	N/A		
Polvo de hornear	N/A		
Esencia de vainilla	N/A		
Quinua	N/A		
Uvillas	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Yemas de huevo, panela/ batir/ 5 minutos/ 22°C
 Harina de quinua, polvo de hornear, Vaina de vainilla, uvillas en cuartos/ incorporar/ 2 minutos/ 22°C
 Bizcocho/ hornear/ 20 minutos/ 185°C

Equipos y Utensilios:

Moldes para muffin, tabla, cuchillo, bowls, globo, espátula angular, espátula de goma, rallador, horno.

PREPARACIÓN:

1. Pesar los ingredientes.
2. Mezclar los huevos y la panela, batir hasta que la panela se disuelva completamente
3. Incorporar a la mezcla anterior la harina de quinua, polvo de hornear, Vaina de vainilla y la uvilla en cuartos.
4. Agregar la preparación anterior en un molde para muffin.
5. Hornear por 20 minutos a 185°C

Observaciones:

**INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS
SUDAMERICANO**



www.sudamericano.edu.ec

FICHA TÉCNICA: Helado de canguil**Tipo de Plato:****INGREDIENTES:**

Cant.	Und.	Nombre
8	g	Canguil
55	ml	Miel de abeja
125	ml	Crema de leche
155	ml	Leche
140	g	Yemas

MISE EN PLACE:**Técnicas de Corte:**

Canguil	N/A		
Miel de abeja	N/A		
Crema de leche	N/A		
Leche	N/A		
Yemas	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Yemas/batir/ 5 minutos/ 23°C

Leche, crema de leche, yemas batidas con miel/ incorporar/ 2 minutos/ 22°C

Leche, crema de leche, yemas batidas con miel/ cocción/ 3 minutos/ 80°C

Equipos y Utensilios:

Cuchillo, tabla, bowls, ollas, congelador, espátula de goma.

PREPARACIÓN:

1. Batir las yemas con la miel, hasta tener una textura homogénea.
2. Incorporar a la preparación anterior la leche, la crema de leche y llevar a cocción por 3 minutos a una temperatura de 80° C sin romper en ebullición.
3. Licuar con el canguil reventado.
4. Tamizar y llevar a congelación por 8 horas

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Smoothie de camote y plátano

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
50	G	Camote
50	G	Plátano maduro
55	ml	Leche de almendras
1	g	Canela en polvo

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

camote	N/A		
plátano maduro	N/A		
leche de almendras	N/A		
canela en polvo	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Camote/ Hornear/ 1 hora/ 175°C

Equipos y Utensilios:

Cuchillo, tabla, bowls, ollas, horno.

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 175 °C .
2. Hornear el camote en el horno precalentado hasta que este suave y completamente cocido, aproximadamente 1 hora a 175°C.
3. Pelar y enfriar durante 8 horas o toda la noche dentro del refrigerador.
4. Licuar el camote, plátano, leche de almendras y canela hasta tener un licuado de consistencia homogénea.

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Galletas de chocho.

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
450	g	Harina de chocho
100	g	Mantequilla sin sal
1	g	Sal
1	g	Vaina de vainilla
150	g	Miel de panela
70	g	Huevo

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Harina de chocho	N/A		
Mantequilla sin sal	N/A		
Sal	N/A		
Vaina de vainilla	N/A		
Miel de panela	N/A		
Huevo	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Mantequilla, harina de chocho, miel, huevo/ amasar/ 5 minutos/ 22°C
 Masa sablé/ estirar/ 2 minutos/ 22°C
 Masa sablé/ hornear/ 15 minutos/ 185°C

Equipos y Utensilios:

Tabla, cuchillo, bowls, globo, espátula angular, espátula de goma, horno.

PREPARACIÓN:

1. Pesar los ingredientes.
2. Mantequilla, harina de chocho, miel, huevo y amasar por 5 minutos.
3. Extender la masa sobre el área de trabajo.
4. Cortar la masa en cuadrados.
5. Hornear por 15 minutos a 185°C.

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Babarose de babaco

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
30	g	Yemas
50	g	Azúcar
60	ml	Leche
2	g	Vaina de vainilla
5	g	Gelatina sin sabor
100	g	Pulpa de babaco
100	ml	Crema de leche

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Crema de leche	N/A		
Leche	N/A		
Azúcar	N/A		
Gelatina sin sabor	N/A		
Pulpa de babaco	N/A		
Yemas	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Gelatina/ hidratar/ 5 minutos/ 22°C

Equipos y Utensilios:

bowls, cuchillo, tabla, espátula de goma,

PREPARACIÓN:

1. Hidratar la gelatina en 50 ml de agua.
2. Batir la yemas con el azúcar.
3. Agregar lentamente la leche hervida y cocinar a fuego bajo sin que llegue a hervir.
4. Mezclar con la gelatina regenerada.
5. Agregar la vainilla y la pulpa de mango.
6. Unir la crema de leche en movimientos envolventes.
7. Refrigerar para que cuaje.

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Dulce de babaco

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
100	g	Babaco
50	gr	Azúcar
50	ml	Agua
1	g	Canela
1	g	Clavos de olor
3	MI	Naranja
2	g	Jengibre

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

babaco	macedonia	jengibre	N/A
azúcar	N/A		
agua	N/A		
canela	N/A		
clavos de olor	N/A		
naranja	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Babaco, Azúcar, agua, canela, clavo de olor, zumo de naranja/ cocción/ 50 minutos/ 92°C

Equipos y Utensilios:

Cuchillo, tabla, bowls, ollas,.

PREPARACIÓN:

1. Pelar el babaco y cortar en macedonia.
2. Espolvorear 25 gramos de azúcar en los pedazos de babaco y dejar reposar por 15 minutos.
3. Hervir 50 ml de agua con la otra mitad del azúcar, la canela, los clavos de olor y el zumo de naranja
4. Añadir el babaco y cocinar a fuego lento hasta que la fruta esté blanda por 1 hora.
5. Retirar del fuego y dejar enfriar durante 2 horas.
6. Rayar el jengibre sobre el dulce de babaco y servir.

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Bizcocho de chocolate (Tierra)

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
200	g	Huevos
58	g	Azúcar
66	ml	Crema de leche
10	ml	Aceite
2	ml	Vaina de vainilla
16	g	Cacao en polvo
66	g	Harina
3	g	Polvo de hornear

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Huevos	N/A	Harina	N/A
Azúcar	N/A	Polvo de hornear	N/A
Crema de leche	N/A		
Aceite	N/A		
Vaina de vainilla	N/A		
Cacao en polvo	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Huevos, azúcar, Vaina de vainilla, crema de leche, aceite/batir/ 5 minutos/ 22°C
 Harina, levadura, cacao en polvo/ incorporar/ 2 minutos/ 22°C
 Bizcocho/ hornear/ 20 minutos/ 185°C

Equipos y Utensilios:

Cuchillo, tabla, bowls, ollas, horno.

PREPARACIÓN:

1. Pesar los ingredientes.
2. Montar con la batidora los huevos con el azúcar, la Vaina de vainilla, crema de leche, aceite hasta que la mezcla se ponga más y doble su volumen.
3. Agregar a la preparación anterior la harina, el cacao y el polvo de hornear.
4. Poner en un molde previamente engrasado, con el fondo forrado con papel de hornear.
5. Hornear a 185° por 20 minutos.
6. Dejar enfriar 10 minutos en el molde, luego desmoldamos y dejamos enfriar completamente sobre una rejilla.

Observaciones:

**INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS
SUDAMERICANO**



www.sudamericano.edu.ec

FICHA TÉCNICA: Quinoa al estilo de arroz con leche

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
200	g	Quinoa
750	ml	Leche de almendras
200	ml	Leche condensada
1	g	canela
2	g	Ralladura de naranja
130	g	Yema de huevo
100	g	Crema de leche

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Leche de almendras	N/A	Quinoa	N/A
Leche condensada	N/A		
Canela	N/A		
Ralladura de naranja	N/A		
Yema de huevo	N/A		
Crema de leche	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Quinoa/ cocción en agua/10 minutos/ 92°C

Quinoa/ cocción en leche/ 10 minutos/ 92°C

Equipos y Utensilios:

Bowls, espátula de goma, tabla, cuchillo, ollas, colador.

PREPARACIÓN:

1. Lavar la quinoa y repetir el proceso por 7 veces.
2. Hervir agua, agregar la quinoa y cocinarla por 10 minutos.
3. Escurrir la quinoa y agregarla en la leche de almendras y cocinarla por 10 minutos y dejar espesar.
4. Agregar leche condensada y removerla constante mente y cocinarla por 10 minutos más.
5. Agregar canela y ralladura de naranja en la preparación anterior.
6. Preparar una liaison con las yemas de huevo, la crema de leche y vertir en la quinoa con leche.

Observaciones:

**INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS
SUDAMERICANO**



www.sudamericano.edu.ec

FICHA TÉCNICA: Panacota de guanábana

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
30	g	Yemas
50	g	Azúcar
60	ml	Leche
2	g	Vaina de vainilla
5	g	Gelatina sin sabor
100	g	Pulpa de guanábana
100	ml	Crema de leche

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Yemas	N/A	crema de leche	N/A
Azúcar	N/A		
Leche	N/A		
Vaina de vainilla	N/A		
gelatina sin sabor	N/A		
pulpa de babaco	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Gelatina/ hidratar/ 5 minutos/ 22°C

Yemas, Azúcar,/ batir/ 5 minutos/ 22°C

Leche hervida, yemas batidas/ cocción/ 3 minutos/ 80°C

Equipos y Utensilios:

bowls, cuchillo, tabla, espátula de goma.

PREPARACIÓN:

1. Hidratar la gelatina en 50 ml de agua.
2. Batir las yemas con el azúcar.
3. Agregar lentamente la leche hervida a las yemas batidas y cocinar a fuego bajo sin que llegue a hervir.
4. Mezclar la preparación con la gelatina regenerada (disolver la gelatina sin sabor por baño maría o microondas).

5. Agregar la vainilla y la pulpa de babaco.
6. Incorporar la crema de leche en movimientos envolventes.
7. Refrigerar para que cuaje aproximadamente 2 horas.

Observaciones:

**INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS
SUDAMERICANO**



www.sudamericano.edu.ec

FICHA TÉCNICA: tiras de naranja

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
150	g	Azúcar
125	ml	Agua
8	g	Naranja

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Azúcar	N/A		
Agua	N/A		
Naranja	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Julianas de naranja/ cocción/ 15 minutos/ 92°C

Equipos y Utensilios:

cuchillo, tabla, bowls, sartén, colador.

PREPARACIÓN:

1. Pelar la naranja con una puntilla.
2. Cortar en finas julianas.
3. Dejar reposar las julianas de naranja en un bowl con agua fría y sal durante un día para quitar el amargor de la naranja.
4. Filtrar las julianas de naranja en un colador luego colocarla en una olla con agua y llevarla a ebullición.
5. Retirar las julianas de naranja y llevarlas a una sartén con 150 gramos de azúcar y 125 ml de agua y llevar a ebullición por 15 minutos.
6. Retira la julianas de naranja y servir.

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Helado de espirulina y mango

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
100	ml	Leche de almendras
0,5	g	Espirulina
50	g	Azúcar
150	g	Pulpa de Mango
100	ml	Leche de coco
5	ml	Zumo de limón

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Leche de almendras	de	N/A	zumo de limón	N/A
Espirulina		N/A		
Azúcar		N/A		
Mango		N/A		
Leche de coco		N/A		
Mango		N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Leche de almendra y albahaca/ saborizar/ 8 minutos/ 85 °C

Equipos y Utensilios:

bowls, espátula de goma, tabla, cuchillo, congelador.

PREPARACIÓN:

1. Realizar una infusión de la leche de almendras con la albahaca.
2. Licuar la leche con la albahaca, la espirulina y el azúcar.
3. Colocar la preparación.
4. Agregar el zumo de limón.
5. Verter en un molde para paleta, colocar un palito y congelar.
6. Licuar la pulpa de mango con la leche de coco, verter en los moldes y volver a congelar.

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Mermelada de reina claudia

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
100	g	Reina claudia
50	g	Azúcar
3	ml	Zumo de limón
1	g	Canela
15	ml	Agua

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Reina cludia	N/A		
Azúcar	N/A		
Zumo de limón	N/A		
Canela	N/A		
Agua	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Reina Claudia, limón, canela/ cocción/ 50 minutos/ 92 ° C

Equipos y Utensilios:

Cuchillo, tabla, bowls, ollas, sartén.

PREPARACIÓN:

1. Lavar la fruta, cortar en macedonia y retirar la semilla.
2. Colocar la fruta cortada junto con el limón y la canela en una olla con agua.
3. Añadir la azúcar en la preparación anterior.
4. Cocinar durante 50 minutos a 92°C.

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Helado de vainilla

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
1	g	Vaina de vainilla
55	ml	Miel de abeja
125	ml	Crema de leche
155	ml	Leche
140	g	Yemas

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Vaina de vainilla	N/A		
Miel de abeja	N/A		
Crema de leche	N/A		
Leche	N/A		
Yemas	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

yemas, miel de abeja, leche, crema de leche, /batir/ 2 minutos/ 23°C
mezcla anterior/ coccion/ 3min/ 80°C
helado/ congelar/ 6 a 8 horas/ 3°

Equipos y Utensilios:

cuchillo, tabla, bowls, ollas, congelador.

PREPARACIÓN:

1. Batir las yemas con la miel.
2. Incorporar la leche y la crema de leche, Vaina de vainilla y llevar a cocción por 3 minutos a una temperatura de 80° C sin romper en ebullición.
3. Tamizar y llevar a congelación por 8 horas.

Observaciones:

Ficha técnica: Brownie de remolacha

Tipo de plato:



Ingredientes:

Cant.	Und.	Nombre
500	g	Puré de remolacha
100	g	Harina de avena
100	g	Mantequilla
200	g	Chocolate al 60%
40	g	Cacao en polvo
225	g	Azúcar
180	g	Huevo
2	g	Vaina de vainilla
2	g	Polvo de hornear

Mise en place:

Técnicas de corte:

Puré de remolacha	N/a	Huevo	N/a
Harina de avena	N/a	Vaina de vainilla	N/a
Mantequilla	N/a	Polvo de hornear	N/a
Chocolate al 60%	Fundido		
Cacao en polvo	N/a		
Azúcar	N/a		

Ingrediente/ técnica/ tiempo/ temperatura

Huevo mantequilla, azúcar, Vaina de vainilla, cacao en polvo/ batir/5 min/28°C
Harina de avena, polvo de hornear, chocolate, cacao/ incorporar, batir/ 3min/ 28°C
Masa/ hornear/ 25min/ 180°C

Equipos y utensilios:

bowls, ollas, batidora, horno.

Preparación:

1. Pesar los ingredientes.
2. Batir los huevos junto con la mantequilla, Vaina de vainilla, azúcar.
3. Añadir la harina de avena, la pulpa de remolacha, cacao en polvo, chocolate previamente fundido, (baño maría o microondas en lapsos de 10s)
4. Poner en un molde previamente engrasado, con el fondo forrado con papel de hornear.
5. Hornear a 180° unos 30 minutos.
6. Dejar enfriar 10 minutos en el molde, luego desmoldamos y dejamos enfriar completamente sobre una rejilla.

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Crumble de fresas

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
80	g	Crumble de fresas
5	g	Salsa de arandano
8	g	Kiwi
10	g	Fresas con choloate y ajonjolí
5	g	Durazno

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Crumble de fresas	N/A		
Salsa de arandano	N/A		
Fresas	Laminadas		
Durazno	Dice		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Equipos y Utensilios:

PREPARACIÓN:

1. Colocar el crumble con las fresas con chocolate y ajonjolí.
2. Colocar los duraznos cortados de manera dispersa.
3. Añadir el kiwi junto con la salsa de arandanos.

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Coctel verde

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
80	g	Quinoa con leche
1	g	Tiras de naranja caramelizada

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Quinoa con leche	N/A		
Tiras de naranja	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Equipos y Utensilios:

PREPARACIÓN:

1. Colocar en una copa la quinoa con leche.
2. Decorar con la tiras de naranja caramelizada.

FICHA TÉCNICA: Panacota de guanábana

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
80	g	Panacota
20	g	Mermelada de reinaclaudia
3	g	Almedras filetiadas

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Panacota	N/A		
Mermelada de reinaclaudia	N/A		
Almendras fileteadas	N/A		
	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Equipos y Utensilios:

bowls, cuchillo, tabla, espátula de goma.

PREPARACIÓN:

1. Colocar la panacota en el recipiente
2. Refrigerar y cuajar
3. Colocar la mermelada encima de la panacota
4. Colocar las almendras

Observaciones:

FICHA TÉCNICA: Babarose de babaco

Tipo de Plato:



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
60	g	Babarose de babaco
15	g	Dulce de babaco
1	g	Ralladura de jengibre
10	g	tierra de chocolate

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

Babarose de babaco	N/A		
Dulce de babaco	N/A		
Ralladura de jengibre	N/A		

Ingrediente/ Técnica/ tiempo/ temperatura

Equipos y Utensilios:

bowls, cuchillo, tabla, espátula de goma.

PREPARACIÓN:

1. colocar el babarose en la copa
2. cuajar
3. colocar la tierra de chocolate
4. colocar el dulce de babaco

Observaciones:

5.3 Bitácora gastronómica

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Crumble de fresas							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Crumble de fresas				Batido	18°C	5 min	Color: café, rojo, amarillo. Olor: frutal, cake. Sabor: cake a avena y fresas. Textura:	Disminuir la cantidad del crumble, reducir el tamaño del cake y aumentar la cantidad de frutas.	
Harina de almendra	30	g	N/A	Horneado	180°C	20 min			
Harina de avena	30	g	N/A	Cocción	82°C	13 min			
Huevos	93	g	N/A	Procesado		20 min			
Polvo de hornear	3	g	N/A	Reducción					
Vaina de vainilla	3	g	N/A						
Panela molida	35	g	N/A						
Stevia	2	g	N/A						
Mermelada de piña		g							
Piña	100	g	N/A						
Agua	50	g	N/A						
Azúcar	50	g	N/A						
Canela	1	g	N/A						
Calvo	1	g	N/A						
Zumo de limón	3	g	N/A						
Decoración		g							
Fresas	100	g	Laminada						
Ajonjolí	5	g	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Crumble de fresas							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Unidad	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Crumble de fresas				Batido	18°c	5 min	Olor: frutal, característico Color: café, rojo Sabor: dulce a biscocho Textura: suave y crujiente	Controlar la decoración final del plato, buscar nuevas formas de decaoracion.	
Harina de almendra	30	g	N/A	Horneado	180°c	20 min			
Harina de avena	30	g	N/A	Cocción	82°c	13 min			
Huevos	93	g	N/A	Procesado		20 min			
Polvo de hornear	3	g	N/A	Reducción					
Vaina de vainilla	3	g	N/A						
Panela molida	35	g	N/A						
Stevia	2	g	N/A						
Mermelada de piña		g							
Piña	100	g	N/A						
Agua	50	g	N/A						
Azúcar	50	g	N/A						
Canela	1	g	N/A						
Calvo	1	g	N/A						
Zumo de limón	3	g	N/A						
Decoración		g							
Fresas	100	g	Laminado						
Ajonjolí	5	g	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Crumble de fresas							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Crumble de fresas			N/A	Batido	18°c	5 min	Olor: frutal, característico Color: café, rojo Sabor: dulce a biscocho Textura: suave y crujiente	Cumple con las características requeridas de un postre.	
Harina de almendra	30	g	N/A	Horneado	180°c	20 min			
Harina de avena	30	g	N/A	Cocción	82°c	13 min			
Huevos	93	g	N/A	Procesado		20 min			
Polvo de hornear	3	g	N/A	Reducción					
Vaina de vainilla	3	g	N/A						
Panela molida	35	g	N/A						
Stevia	2	g	N/A						
Mermelada de piña									
Piña	100	g	N/A						
Agua	50	g	N/A						
Azúcar	50	g	N/A						
Canela	1	g	N/A						
Calvo	1	g	N/A						
Zumo de limón	3	g	N/A						
Decoraciones									
Fresas	100	g	N/A						
Ajonjolí	5	g	Laminado						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Bizcocho de quinua y helado de canguil.							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Unidad	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Biscocho de quinua				Batir	18°C	5 min	Color: café con toques amarillos, blanco hueso Olor: ligero característico del canguil y quinua Sabor: fuerte a Textura: esponjosa, cremosa	Corregir los sabores del bizcocho, utilizar más uvilla en el biscocho.	
Huevo	8	g	N/A	Horneado	180°C	20 min			
Panela molida	26	g	N/A	Hervir	80°C	3 min			
Polvo de hornear	1	g	N/A	Cremado	50°C	20 min			
Vaina de vainilla	3	g	N/A	Congelado	-3°C	8 horas			
Harina de quinua	100	g	N/A						
Uvillas	5	g	Laminado						
Helado de canguil									
Miel de abeja	55	g	N/A						
Crema de leche	125	g	N/A						
Leche	155	g	N/A						
Yema	140	g	N/A						
Canguil	8	g	N/A						
Decoración									
Canguil liste	1	g	N/A						
Salsa de uvilla	5	g	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Bizcocho de quinua y helado de canguil.							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Biscocho de quinua				Batir	18°C	5 min	Color: café con toques amarillos, blanco hueso Olor: característico del canguil, uvilla y quinua Sabor: fuerte a Textura: esponjosa, cremosa	Sabores adecuados, texturas adecuadas, mejorar montaje.	
Huevo	93	g	N/A	Horneado	180°C	20 min			
Panela molida	26	g	N/A	Hervir	80°C	3 min			
Polvo de hornear	1	g	N/A	Cremado	50°C	20 min			
Vaina de vainilla	3	g	N/A	Congelado	-3°C	8 horas			
Harina de quinua	100	g	N/A						
Uvillas	7	g	Laminado						
Helado de canguil									
Miel de abeja	55	g	N/A						
Crema de leche	125	g	N/A						
Leche	155	g	N/A						
Yema	140	g	N/A						
Canguil	8	g	N/A						
Decoración									
Canguil liste	1	g	N/A						
Salsa de uvilla	5	g	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Bizcocho de quinua y helado de canguil.							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Biscocho de quinua				Batir Horneado Hervir Cremado Congelado	18°c	5 min	Color: café con toques amarillos, blanco hueso Olor: característico del canguil, uvilla y quinua Sabor: fuerte a Textura: esponjosa, cremosa	El producto cumple con las características.	
Huevo	93	Gr	N/A		180°c	20 min			
Panela molida	26	Gr	N/A		80°c	3 min			
Polvo de hornear	1	Gr	N/A		50°c	20 min			
Vaina de vainilla	3	Gr	N/A		-3°c	8 horas			
Harina de quinua	100	Gr	N/A						
Uvillas	7	Gr	Laminado						
Helado de canguil									
Miel de abeja	55		N/A						
Crema de leche	125		N/A						
Leche	155		N/A						
Yema	140		N/A						
Canguil	8		N/A						
Decoración									
Canguil liste	1		N/A						
Salsa de uvilla	5		N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Panacota de guanábana							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Panacota de guanábana				Cocción Montar Hidratado Mescal envolvente Refrigerar	92°C 3°C	3 min 1 hora	Color: rojo, blanco hueso Olor: frutal, asido, Sabor: asido, dulce frutal, Textura: firme.	Bajar la cantidad de gelatina sin sabor, bajar la intensidad de la acidez de la reina Claudia	
Crema de leche	200	Gr	N/A						
Leche	80	MI	N/A						
Azúcar	150	Gr	N/A						
Gelatina sin sabor	20	Gr	N/A						
Pulpa de guanábana	150	Gr	N/A						
Salsa de reina Claudia									
Reina Claudia	100	Gr	Masedonia						
Azúcar	50	Gr	N/A						
Zumo de limón	3	Gr	N/A						
Canela	1	Gr	N/A						
Agua	100	ml	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Panacota de guanábana							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Panacota de guanábana				Cocción Montar Hidratado Mescal envolvente. refrigerar	92°C 3°C	3 min 1 hora	Color: rojo, blanco hueso Olor: frutal, asido, Sabor: asido, dulce frutal, Textura: sedosa,	Cumple con las características, mejorar la presentación.	
Crema de leche	200	Gr	N/A						
Leche	80	ml	N/A						
Azúcar	150	Gr	N/A						
Gelatina sin sabor	15	Gr	N/A						
Pulpa de guanábana	150	Gr	N/A						
Salsa de reina Claudia									
Reina Claudia	100	Gr	Masedonia						
Azúcar	50	Gr	N/A						
Zumo de limón	3	Gr	N/A						
Canela	1	Gr	N/A						
Agua	100	ml	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Panacota de guanábana							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Panacota de guanábana				Cocción Montar Hidratado Mescal envolvente. Refrigerar	92°C 3°C	3 min 1 hora	Color: rojo, blanco hueso Olor: frutal, asido, Sabor: asido, dulce frutal, Textura: sedosa,	Cumple con las características,	
Crema de leche	200	Gr	N/A						
Leche	80	ml	N/A						
Azúcar	150	Gr	N/A						
Gelatina sin sabor	15	Gr	N/A						
Pulpa de guanábana	150	Gr	N/A						
Salsa de reina Claudia									
Reina Claudia	100	Gr	Masedonia						
Azúcar	50	Gr	N/A						
Zumo de limón	3	Gr	N/A						
Canela	1	Gr	N/A						
Agua	100	ml	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Brownie de remolacha y helado de vainilla							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Unidad	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Brownie de remolacha				Batir	28°C	5 min	Color: rojo con tonalidad café, blanco Olor: característico a cake, avainillado. Sabor: a chocolate con sabor fuerte a remolacha. Textura: esponjosa, cremosa	Se recomienda bajar la cantidad de remolacha, más cremosa	
Puré de remolacha	120	g	N/A	Hornear	180°C	20 min			
Huevo	90	g	N/A	Enfriar	28°C				
Panela	150	g	N/A	Batir	92°C	5 min			
Harina de avena	90	g	N/A	Cocinar	-3°C	5 min			
Nueces	60	g	N/A	Congelar		6 a 8 horas			
Mantequilla	60	g	N/A						
Chocolate semi amargo	60	g	N/A						
Helado de vainilla									
Vaina de vainilla	2	MI	N/A						
Miel de aveja	55	g	N/A						
Crema de leche	125	MI	N/A						
Leceh	155	MI	N/A						
Yemas de huevo	140	g	N/A						
Decoración									
taxo		g	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:								Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Brownie de remolacha				Batir	28°C	5 min	Color: rojo con tonalidad café, blanco. Olor: característico a cake, avallado. Sabor: a chocolate con tonalidades de remolacha. Textura: esponjosa, cremosa.	Cumple con las características organolépticas requeridas, mejorar los cortes de la presentación.	
Puré de remolacha	90	g	N/A	Hornear	180°C	20 min			
Huevo	90	g	N/A	Enfriar	28°C				
Panela	150	g	N/A	Batir	92°C	10 min			
Harina de avena	90	g	N/A	Cocinar	-3°C	5 min			
Nueces	60	g	N/A	congelar		6 a 8 horas			
Mantequilla	60	g	N/A						
Chocolate semi amargo	60	g	N/A						
Helado de vainilla									
Vaina de vainilla	2	MI	N/A						
Miel de abeja	55	g	N/A						
Crema de leche	125	MI	N/A						
Leché	155	MI	N/A						
Yemas de huevo	140	g	N/A						
Decoración									
taxo		g	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:								Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Brownie de remolacha				Batir	28°C	5 min	Color: rojo con tonalidad café, blanco. Olor: característico a cake, avainillado. Sabor: a chocolate con tonalidades de remolacha. Textura: esponjosa, cremosa.	Cumple con las características requeridas.	
Puré de remolacha	90	g	N/A	Hornear	180°C	20 min			
Huevo	90	g	N/A	Enfriar	28°C				
Panela	150	g	N/A	Batir	92°C	10 min			
Harina de avena	90	g	N/A	Cocinar	-3°C	5 min			
Nueces	60	g	N/A	congelar		6 a 8 horas			
Mantequilla	60	g	N/A						
Chocolate semi amargo	60	g	N/A						
Helado de vainilla									
Vaina de vainilla	2	MI	N/A						
Miel de abeja	55	g	N/A						
Crema de leche	125	MI	N/A						
Leché	155	MI	N/A						
Yemas de huevo	140	g	N/A						
Decoración									
taxo		g	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº Bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Smoothie de camote y plátano							Asignatura:	tesis
Ingrediente	Peso	Unidad	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Camote	50	g	N/A	Horneado Procesado Tamizado Sable Amasado Cortado Horneado	175°C	1 hora	Olor: característico del camote y plátano y chocho Color: amarillo pálido, café Sabor: dulce, chocho Textura: pastosa y crujiente	Considerar la temperatura del horno y no pasarse del tiempo de cocción.	
Plátano maduro	50	g	N/A						
Leche de almendras	55	g	N/A						
Canela en polvo	1	g	N/A						
Galletas de chocho									
Harina de chocho	450	g	N/A						
Mantequilla sin sal	100	g	N/A						
sal	1	g	N/A						
Vaina de vainilla	1	g	N/A						
Panela	150	g	N/A						
Huevo	70	g	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº Bitácora:					
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:					
Nombre de la elaboración:	Smoothie de camote y plátano							Asignatura:	tesis				
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones					
Camote	50	g	N/A	Horneado Procesado Tamizado Sable Amasado Cortado Horneado	175°C	1 hora	Olor: característico del camote y plátano y chochco Color: amarillo pálido, café Sabor: desabrido, chocho Textura: pastosa y crujiente	El plátano tiene que estar bien maduro para que aporte más dulzor al Smoothie.					
Plátano maduro	50	g	N/A										
Leche de almendras	55	g	N/A										
Canela en polvo	1	g	N/A										
Galletas de chochco													
Harina de chocho	450	g	N/A										
Mantequilla sin sal	100	g	N/A										
sal	1	g	N/A										
Vaina de vainilla	1	g	N/A										
Panela	150	g	N/A										
Huevo	70	g	N/A										

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº Bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Smoothie de camote y plátano							Asignatura:	tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Camote	50	g	N/A	Horneado Procesado Tamizado Sable Amasado Cortado Horneado	175°C	1 hora	Olor: característico del camote y plátano y chochco Color: amarillo pálido, café Sabor: desabrido, chocho Textura: pastosa y crujiente	El producto cumple con las características organolépticas requeridas	
Plátano maduro	50	g	N/A						
Leche de almendras	55	g	N/A						
Canela en polvo	1	g	N/A						
Galletas de chochco									
Harina de chocho	450	g	N/A						
Mantequilla sin sal	100	g	N/A						
Sal	1	g	N/A						
Vaina de vainilla	1	g	N/A						
Panela	150	g	N/A						
Huevo	70	g	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº Bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Helado de espirulina y mango							Asignatura:	tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Leche de almendras	100	g	N/A	Saborizar Licuado Tamizado Congelar	85°C	8 minutos	Olor: característico de la espirulina y mango Color: verde y amarillo Sabor: limón, albahaca, mango Textura: hielo	Tener muy en cuenta los gramajes de la albahaca y la espirulina.	
Espirulina	3	g	N/A						
Azúcar	50	g	N/A						
Pulpa de mango	150	g	N/A						
Leche de coco	100	g	N/A						
Zumo de limón	5	g	N/A						
Albahaca	15	g	N/A						
Decoración									
Uva negra									
Cereza									

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº Bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Helado de espirulina y mango							Asignatura:	tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Leche de almendras	100	g	N/A	Saborizar Licuado Tamizado Congelar	85°C	8 minutos	Olor: característico de la espirulina y mango Color: verde y amarillo Sabor: espirulina y mango Textura: hielo	Considerar reducir la espirulina ya que aporta un sabor muy fuerte.	
Espirulina	3	g	N/A						
Azúcar	50	g	N/A						
Pulpa de mango	150	g	N/A						
Leche de coco	100	g	N/A						
Zumo de limón	5	g	N/A						
Albahaca	8	g	N/A						
Decoración									
Uva negra									
Cereza									

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº Bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Helado de espirulina y mango							Asignatura:	tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Leche de almendras	100	g	N/A	Saborizar Licuado Tamizado Congelar	85°C	8 minutos	Olor: característico de la espirulina y mango Color: verde y amarillo Sabor: espirulina, limón, albahaca y mango Textura: hielo	Los sabores están equilibrados cumple con las características.	
Espirulina	0,5	g	N/A						
Azúcar	50	g	N/A						
Pulpa de mango	150	g	N/A						
Leche de coco	100	g	N/A						
Zumo de limón	5	g	N/A						
Albahaca	8	g	N/A						
Decoración									
Uva negra		g							
Cereza		g							
		g							

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº Bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Quinoa con leche							Asignatura:	tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Quinoa	200	g	N/A	Tamizar Cocción Saborizar Caramelizar <i>Liasion</i>	92°C 92°C	20 min 15 min	Olor: característico de la quinoa y la leche, naranja Color: amarillo pálido, naranja Sabor: quinoa y leche, naranja Textura: pastosa, caramelo	Aumentar el tiempo de cocción de la quinoa y el gramaje de la leche condensada.	
Leche	750	MI	N/A						
Crema de leche	50	MI	N/A						
Canela	1	g	N/A						
Cascara de naranja	5	g	N/A						
Yema de huevo	30	g	N/A						
Leche condensada	155	MI	N/A						
Decoración									
Cascara de naranja	7	g	Julianas						
Agua	125	MI	N/A						
Azúcar	150	g	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº Bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Quinoa con leche							Asignatura:	tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Quinoa	200	g	N/A	Tamizar Cocción Saborizar Caramelizar <i>Liasion</i>	92°C 92°C	20 min 15 min	Olor: característico de la quinoa y la leche, naranja Color: amarillo pálido, naranja Sabor: quinoa y leche, naranja Textura: pastosa, caramelo	Corregir los sabores en cuanto a la leche condensada aumentar el gramaje	
Leche	750	MI	N/A						
Crema de leche	50	MI	N/A						
Canela	1	g	N/A						
Cascara de naranja	5	g	N/A						
Yema de huevo	30	g	N/A						
Leche condensada	155	MI	N/A						
Decoración									
Cascara de naranja	7	g	Julianas						
Agua	125	MI	N/A						
Azúcar	150	g	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº Bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Quinoa con leche							Asignatura:	tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Quinoa	200	g	N/A	Tamizar Cocción Saborizar Caramelizar <i>Liasion</i>	92°C 92°C	20 min 15 min	Olor: característico de la quinoa y la leche, naranja Color: amarillo pálido, naranja Sabor: quinoa y leche, naranja Textura: pastosa , caramelo	Se cumplieron con las características requeridas.	
Leche	750	MI	N/A						
Crema de leche	50	MI	N/A						
Canela	1	g	N/A						
Cascara de naranja	5	g	N/A						
Yema de huevo	30	g	N/A						
Leche condensada	200	MI	N/A						
Decoración									
Cascara de naranja	7	g	Julianas						
Agua	125	MI	N/A						
Azúcar	150	g	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº Bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Barbaroise de babaco							Asignatura:	tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Yemas	30	g	N/A	Hidratar	22°C	5 min	Olor: característico del babaco, frutal a babaco, chocolate Color: crema, amarillo blanquecino, café Sabor: babaco, característico del babaco, naranja, jengibre, chocolate Textura: semi sólida, blanda, esponjosa	Dejar reposar en el refrigerador por más tiempo por 2 horas para que cuaje y tome una textura sólida.	
Azúcar	50	g	N/A	Batir	3°C	1 hora			
Leche	60	MI	N/A	Hervir	92°C	50 min			
Vaina de vainilla	2	MI	N/A	Refrigerar	22°C	5 min			
Gelatina sin sabor	5	g	N/A	Cocción	22°C	2 min			
Pulpa de babaco	100	g	N/A	Batir	185°C	20 min			
Crema de leche	100	MI	N/A	Incorporar					
				Hornear					
Dulce de babaco									
Babaco	100	Gr	macedonia						
Azúcar	50	g	N/A						
Agua	50	MI	N/A						
Canela clavo de olor	1	g	N/A						
Zumo de naranja	3	MI	N/A						
Jengibre	2	g	N/A						
Canela	1	g	N/A						
Tierra de chocolate									
Huevos	200	g	N/A						
Azúcar	58	g	N/A						
Crema de leche	66	MI	N/A						
Aceite	10	MI	N/A						
Vaina de vainilla	2	MI	N/A						
Cacao en polvo	16	g	N/A						
Harina	66	g	N/A						
Polvo de hornear	33	g	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº Bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Barbaroise de babaco							Asignatura:	tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Yemas	30	g	N/A	Hidratar	22°C	5 min	Olor: característico del babaco, frutal a babaco, chocolate Color: crema, amarillo blanquecino, café Sabor: babaco, característico del babaco, naranja, jengibre, chocolate Textura: solida, suave, esponjosa	Disminuir el tiempo de cocción del dulce de babaco, disminuirlo a una hora.	
Azúcar	50	g	N/A	Batir	3°C	2 horas			
Leche	60	MI	N/A	Hervir	92°C	1 : 30 min			
Vaina de vainilla	2	MI	N/A	Refrigerar	22°C	5 min			
Gelatina sin sabor	5	g	N/A	Cocción	22°C	2 min			
Pulpa de babaco	100	g	N/A	Batir	185°C	20 min			
Crema de leche	100	MI	N/A	Incorporar					
				Hornear					
Dulce de babaco									
Babaco	100	Gr	macedonia						
Azúcar	50	g	N/A						
Agua	50	MI	N/A						
Canela clavo de olor	1	g	N/A						
Zumo de naranja	3	MI	N/A						
Jengibre	2	g	N/A						
Canela	1	g	N/A						
Tierra de chocolate									
Huevos	200	g	N/A						
Azúcar	58	g	N/A						
Crema de leche	66	MI	N/A						
Aceite	10	MI	N/A						
Vaina de vainilla	2	MI	N/A						
Cacao en polvo	16	g	N/A						
Harina	66	g	N/A						
Polvo de hornear	33	g	N/A						

Integrante(s):	Edwin Alvarez, Santiago Rubio							Nº Bitácora:	
Instructor:	Tnlga Paz Viteri							Fecha:	
Nombre de la elaboración:	Barbaroise de babaco							Asignatura:	tesis
Ingrediente	Peso	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Yemas	30	Gr	N/A	Hidratar	22°C	5 min	Olor: característico del babaco, frutal a babaco, chocolate Color: crema, amarillo blanquecino, café Sabor: babaco, característico del babaco, naranja, jengibre, chocolate Textura: solida, blanda, esponjosa	Se cumplieron con las características requeridas.	
Azúcar	50	Gr	N/A	Batir	3°C	2 horas			
Leche	60	MI	N/A	Hervir	92°C	50 min			
Vaina de vainilla	2	MI	N/A	Refrigerar	22°C	5 min			
Gelatina sin sabor	5	Gr	N/A	Cocción	22°C	2 min			
Pulpa de babaco	100	Gr	N/A	Batir	185°C	20 min			
Crema de leche	100	MI	N/A	Incorporar					
				Hornear					
Dulce de babaco									
Babaco	100	Gr	macedonia						
Azúcar	50	g	N/A						
Agua	50	MI	N/A						
Canela clavo de olor	1	g	N/A						
Zumo de naranja	3	MI	N/A						
Jengibre	2	g	N/A						
Canela	1	g	N/A						
Tierra de chocolate									
Huevos	200	g	N/A						
Azúcar	58	g	N/A						
Crema de leche	66	MI	N/A						
Aceite	10	MI	N/A						
Vaina de vainilla	2	MI	N/A						
Cacao en polvo	16	g	N/A						
Harina	66	g	N/A						
Polvo de hornear	33	g	N/A						

5.4 Hojas de gramajes y costos.



www.sudamericano.edu.ec

Costos:	Panacota de guanábana
----------------	-----------------------

Chef:	Edwin Alvarez, Santiago Rubio.		
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	120
Costo por Plato:	0,44	Raciones:	5

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra
1	200	g	Crema de leche	4,12	0,82	Funda	0,5
2	80	g	Leche	0,95	0,08	Funda	1
3	150	g	Azúcar	1,00	0,15	Funda	1
4	15	g	Gelatina sin sabor	41,67	0,63	Paquete	0,03

5	150	g	Pulpa de guanábana	3,50	0,53	Funda	1
595		Peso Total receta			2,20	Costo de receta	

P.V.P (Precio de venta al Público):	1,33
--	------



Costos:	Bavaroise de babaco
----------------	---------------------

Chef:	Edwin Alvarez, Santiago Rubio.		
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	120
Costo por Plato:	0,32	Raciones:	3

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra
----	------	------	-------------	----------------	--------------	--------------	----------------------

1	30	g	Yemas	2,29	0,07	Huevo	1,28
2	50	g	Azúcar	1,00	0,05	Funda	1
3	60	g	Leche	0,95	0,06	Funda	1
4	2	g	Vaina de vainilla	9,10	0,02	Paquete	0,05
5	5	g	Gelatina sin sabor	41,61	0,21	Funda	0,03
6	100	g	Pulpa de babaco	1,20	0,12	Fruta	1,123
7	100	g	Crema de leche	4,12	0,41	Funda	0,5
	347	Peso Total receta			0,93	Costo de receta	

P.V.P (Precio de venta al Público):	0,97
--	-------------

Costos:	Mermelada de reina claudia
----------------	----------------------------

Chef:	Edwin Alvarez, Santiago Rubio.		
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	100
Costo por Plato:	0,46	Raciones:	2

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra
1	100	MI	Reina Claudia	6,50	0,65	Funda	0,250
2	50	g	Azúcar	1,00	0,05	Funda	1
3	3	g	Zumo de limón	1,75	0,01	Fruto	0,800
4	1	g	Canela	5,20	0,01	Funda	0,05
	154	Peso Total receta			0,71	Costo de receta	

P.V.P (Precio de venta al Público):

1,38



www.sudamericano.edu.ec

Costos:

Helado de canguil

Chef:

Edwin Alvarez, Santiago Rubio.

Tipo de Plato:

Postre

Tamaño porción

100

Costo por Plato:

0,35

Raciones:

5

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra
1	8	g	Canguil	6,50	0,05	Funda	1,28
2	55	g	Miel de abeja	12,25	0,67	Tarrina	1
3	125	g	Crema de leche	4,12	0,52	Funda	1
4	155	g	Leche	0,95	0,15	Funda	0,05
5	140	g	Yemas	2,29	0,32	Cubeta	0,551

	483	Peso Total receta	1,71	Costo de receta
--	------------	--------------------------	-------------	------------------------

P.V.P (Precio de venta al Público):	1,06
--	-------------



www.sudamericano.edu.ec

Costos:	Salsa de piña
----------------	---------------

Chef:	Edwin Alvarez, Santiago Rubio.		
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	100
Costo por Plato:	0,35	Raciones:	5

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra
1	8	g	Piña	6,50	0,05	Funda	1,28
2	55	g	Azúcar	12,25	0,67	Tarrina	1
3	125	g	Agua	4,12	0,52	Funda	1
4	155	g	Canela	0,95	0,15	Funda	0,05
5	140	g	Clavo de olor	2,29	0,32	Cubeta	0,551

6	3	Zumo de limon	1,25	0,03	Fruta
483		Peso Total receta		1,74	Costo de receta
P.V.P (Precio de venta al Público):			1,07		



www.sudamericano.edu.ec

Costos:	Bizcocho de chocolate
----------------	-----------------------

Chef:	Edwin Alvarez; Santiago Rubio		
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	421
Costo por Plato:	1,08	Raciones:	1

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra
1	200	g	Huevos	2,29	0,46	Cubeta	30 und
2	58	g	Azúcar	1,00	0,06	Funda	1
3	66	MI	Crema de leche	4,12	0,27	Funda	0,9
4	10	MI	Aceite	2,25	0,02	Botella	1
5	2	MI	Vaina de vainilla	9,10	0,02	Botella	0,05

6	16	g	Cacao en polvo	3,50	0,06	Funda	0,5
7	66	g	Harina	1,10	0,07	Funda	1
8	3	g	Polvo de hornear	40,00	0,12	Frasco	0,100
		421	Peso Total receta			1,08	Costo de receta

P.V.P (Precio de venta al Público):	3,23
--	-------------

 	
Costos:	Bizcocho de quinua

Chef:	Edwin Alvarez; Santiago Rubio		
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	57
Costo por Plato:	0,12	Raciones:	4

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra
1	93	g	Huevos	2,29	0,21	Cubeta	30 und
2	26	g	Panela molida	1,10	0,03	Funda	1

3	1	g	Polvo de hornear	40,00	0,04	Funda	0,1
4	3	MI	Vaina de vainilla	9,10	0,03	Fresco	0,05
5	100	g	Harina de quinua	1,50	0,15	Funda	0,5
6	7	g	Uvilla	2,00	0,01	Funda	0,35
230		Peso Total receta			0,47	Costo de receta	

P.V.P (Precio de venta al Público): 0,35

 	
Costos:	Mermelada de uvilla

Chef:	Edwin Alvarez; Santiago Rubio		
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	203
Costo por Plato:	0,26	Raciones:	1

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra
1	100	g	Uvilla	2,00	0,20	Funda	0,35

2	50	g	Azúcar	1,00	0,05	Funda	1
3	3	MI	Zumo de limon	1,75	0,01	Fruta	0,01
4	50	MI	Agua		0,00	Corriente	
		203	Peso Total receta		0,26	Costo de receta	

P.V.P (Precio de venta al Público):	0,77
--	-------------



www.sudamericano.edu.ec

Costos:	Crumble de fresas
----------------	-------------------

Chef:	Edwin Alvarez; Santiago Rubio		
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	70
Costo por Plato:	0,58	Raciones:	3

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra
1	93	g	Huevos	2,29	0,21	Cubeta	30 und
2	26	g	Panela molida	1,10	0,03	Funda	1
3	30	g	Harina de avena	1,25	0,04	Funda	1
4	3	g	Polvo de hornear	40,00	0,12	Frasco	0,100

5	3	MI	Vaina de vainilla	9,10	0,03	Funda	0,05
6	30	g	Almendras molidas	5,00	0,15	Funda	0,5
7	2	g	Stevia	15,00	0,03		0,5
8	30	g	Hojuelas de avena	1,25	0,04	Funda	1
9	10	g	Aceite de coco	100,00	1,00	Frasco	0,03
10	100	g	Fresas	2,50	0,25	Fundas	0,457
		227	Peso Total receta		1,89	Costo de receta	

P.V.P (Precio de venta al Público):	1,75
--	-------------



Costos:	Galletas de chocho
----------------	--------------------

Chef:	Edwin Alvarez; Santiago Rubio		
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	30
Costo por Plato:	0,13	Raciones:	26

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra
----	------	------	-------------	----------------	--------------	--------------	----------------------

1	450	g	Harina de chocho	3,50	1,58	Funda	0,453
2	100	g	Mantequilla	9,20	0,92	Funda	0,125
3	1	g	Sal	0,60	0,00	Funda	1
4	1	g	Vaina de vainilla	9,10	0,01	Funda	0,05
5	150	g	Miel de panela	4,00	0,60	Funda	1
6	70	g	Huevo	2,29	0,16	Cubeta	30 und
		772	Peso Total receta			3,27	Costo de receta

P.V.P (Precio de venta al Público):	0,38
--	-------------



www.sudamericano.edu.ec

Costos:	Smoothie de camote y plátano
----------------	------------------------------



Chef:	Edwin Alvarez; Santiago Rubio		
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	78
Costo por Plato:	0,27	Raciones:	2

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra
----	------	------	-------------	----------------	--------------	--------------	----------------------

1	50	g	Camote	1,75	0,09	Funda	0,0457
2	50	g	Plátano maduro	1,15	0,06	Funda	0,75
3	55	MI	Leche de almendra	6,50	0,36	Funda	0,5
4	1	g	Canela en polvo	40,00	0,04	Funda	0,010
		156	g		0,54	Costo de receta	

g

P.V.P (Precio de venta al Público):	0,81
--	-------------

 	
Costos:	Dulce de babaco

Chef:	Edwin Alvarez; Santiago Rubio		
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	207
Costo por Plato:	0,25	Raciones:	1

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra
1	100	g	Babaco	1,50	0,15	Fruta	1,50

2	50	g	Azúcar	1,00	0,05	Funda	1
3	50	MI	Agua		0,00	Corriente	
4	1	g	Canela	18,00	0,02	Funda	0,03
5	1	g	Clavo de olor	15,00	0,02	Funda	0,03
6	3	MI	Zumo de naranja	0,68	0,00	Fruta	1,587
7	2	2	Jengibre	7,81	0,02	Funda	0,038
	207	Peso Total receta			0,25	Costo de receta	

P.V.P (Precio de venta al Público):	0,75
--	-------------



Costos:	Helado de espirulina y mango
----------------	------------------------------

Chef:	Edwin Alvarez; Santiago Rubio		
Tipo de Plato:	Postre	Tamaño porción	70
Costo por Plato:	0,45	Raciones:	5

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra
----	------	------	-------------	----------------	--------------	--------------	----------------------

1	200	MI	Leche de almendras	4,00	0,80	Tetrapack	0,945
2	1	Gr	Espirulina	1.225,00	1,23	Funda	0,003
3	50	Gr	Azúcar	1,00	0,05	Funda	1
4	100	Gr	Pulpa de mango	2,20	0,22	Fruta	0,72
5	20	MI	Leche de coco	4,00	0,08	Tetrapack	0,945
6	3	MI	Zumo de limón	1,75	0,01	Fruta	
		374	Peso Total receta		2,38	Costo de receta	

P.V.P (Precio de venta al Público):	1,34
--	-------------



www.sudamericano.edu.ec

Costos:	brownie de remolacha (betalbrow)
----------------	----------------------------------

Chef:	Edwin Alvarez; Santiago Rubio		
Tipo de Plato:	postre	Tamaño porción	70
Costo por Plato:	0,37	Raciones:	19

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra
1	500	g	puré de remolacha	1,75	0,88	funda	725
2	100	g	harina de avena	1,25	0,13	funda	0,003
3	100	g	mantequilla	9,20	0,92	paquete	1
4	200	g	chocolate al 60%	21,50	4,30	paquete	0,180
5	40	g	cacao en polvo	2,00	0,08	funda	0,500
6	225	g	Azúcar	1,00	0,23	funda	1
7	180	g	huevo	2,29	0,4122	cubeta	32 und
8	2	g	Vaina de vainilla	9,10	0,02	funda	0,05
9	2	g	polvo de hornear	40,00	0,08	funda	0,100
	1349	Peso Total receta			7,04	Costo de receta	

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

5.5 Fijación de precio de venta al público sugerido

Durante el transcurso laboral el restaurante el Tokte ha expendido alimentos al público que busque una alimentación más saludable, de manera que sus productos están dirigidos para este tipo de comensales, sus productos varían cada día, pero su costo del menú no cambia, este local cuenta con un coste de menú fijo de \$ 4.50 por lo que su dueño manifestó que los postres varían entre \$ 1.25 a \$ 2.00 , por lo que se presenta el costo de venta sugerido.

El restaurante el Tokte atiende al público en un horario de atención es de 7a.m. a 7p.m. y de lunes a sábado, con una clientela de 43 personas por día dicha información recaudado, con un menú fijo en precio de \$ 4,30 por lo que consta de un multiplicador de 33%.

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

5.6 Estructuración de P.V.P. sugerido

Por tanto la fijación de precios de venta al público se establece por medio de gastos que incluyen a los proveedores, servicios básicos, salarios del personal del local tiene establecido, lo cual tiene un gasto estimado de \$ 2.106,39, considerando que el local abre de lunes a sábado, el valor promedio que una persona gasta en su local es de \$3.00, tomando en consideración que el menú en almuerzos es de un precio fijo de \$ 4,30, el local se llena dos veces al día, tomando en consideración de la media tarde tiene un flujo bajo pero constante. Un estimado de sus ingresos es de \$ 3.270,70 al cual se le resta los egresos que es un total de \$ 2,106.39, da una utilidad de \$ 1.014,30.

Cabe recalcar que, en el valor dado de egresos o gastos por parte del local, se encuentra sumado los valores correspondientes a servicios básicos, salario de empleados, gastos imprevistos, proveedores de materia prima para el local. Por otra parte, se debe mención que la presente información planteada el presupuesto en base al restaurante, y no a la venta de insumos adicionales.

Elaborado por: Álvarez, E., y Rubio, S., 2020

5.7 Cuadro de principales materias primas utilizadas

Principales materias primas utilizadas para la elaboraciones de la propuestas de postres	
Quinoa con leche	Quinoa, leche de almendra, aceite de coco, miel de abeja.
Crumble de fresas	Harina de almendra, harina de avena, panela, miel de abeja, aceite de coco, granola.
Bizcocho de quinoa con helado de canguil	Harina de quinoa, panela, leche de almendras, miel de abeja, canguil.
Helado de espirulina y mango	Leche de almendra, crema de leche, espirulina, miel de abeja.
Bavaroise de babaco	Leche de almendra, miel de abeja, pulpa de babaco, harina de avena.
Panacota de guanábana	Leche de almendra, guanábana, miel de abeja.
Brownie de remolacha	Harina de avena, pulpa de remolacha, miel de abeja, panela, crema de leche, taxo.
Smoothie bowl de camote con galletas de chocho	Harina de chocho, leche de almendra, camote, miel de abeja.

Fuente

5.8 Cuadro de técnicas y métodos gastronómicos aplicados

Cuadro de técnicas y métodos gastronómicos aplicados	
Cocción	Es un proceso en el cual los alimentos se preparan con la ayuda de la acción térmica, todo con la función de convertir los alimentos duros en blandos o viceversa, facilitar la digestión de estos.
Cerilla	Corte alargado que se asemeja a una cerilla, palo de fósforo o finos bastones de unos 6 cm de largo con un ancho aproximado de unos 2,5 mm.
Medium dice	Corte en cubo cuya dimensión es de 12 mm por 12 mm por 12 mm en cada cara o por arista
Almíbar	El azúcar que se encuentra disuelto en una cierta cantidad de agua y que se lleva al fuego para que adquiera una consistencia similar a la del jarabe.
Merengue italiano	Es una preparación aireada basada en almíbar más claras de huevo, cuyo sabor predominante es el dulce aportado por el azúcar del almíbar.
salsa	Se trata de un concentrado líquido obtenido mediante la reducción.
Horneado	La cocción se realiza al colocar el producto dentro de la cavidad del horno, en el cual a través de la acción del aire que caliente y penetra al producto de manera que se termina cocinado en un lapso de tiempo determinado.
Reducción	Proceso por el cual mediante la ebullición se extrae el agua para así obtener una concentración del producto.

cronograma



Diagrama de Gantt

Actividades	Inicio	Fin	Duración	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero			
				S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Selección del tema	9/30/2019	11/12/2019	2 semana																								
Establecer Campo de Acción	11/13/2019	11/31/2019	3 semanas																								
Diagnóstico del Problema	12/1/2019	12/20/2019	1 semanas																								

Conclusiones

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo principal diseñar una propuesta de ocho postres elaborados con productos que se expenden en el restaurante “El Tokte” para ampliar la carta del establecimiento, por lo tanto, se puede concluir que:

Según los datos obtenidos en la investigación se pudo determinar que un estimado del 90% de las personas encuestadas que visitan el restaurante “El Tokte” estarían dispuestos a consumir los postres elaborados con sus productos, y de esta manera se da la certeza que los insumos que se comercializan en el establecimiento serán de mayor aceptación por parte de los clientes habituales y potenciales.

De igual forma, mediante la investigación realizada de la mercancía comercializada por el local, se puede concluir que los insumos expendidos cumplen con los requisitos necesarios para la elaboración de platos de dulce, ya que además de proporcionar un buen sabor, color, aroma y textura, estos ingredientes aportan beneficios saludables a las personas, obteniendo como resultado que la gente se familiarice con los productos y así se generará mayor comercialización de los mismos.

Como parte del análisis de la situación actual del local y la presente propuesta, se puede concluir que es necesario e indispensable implementar nuevos postres al menú del establecimiento “El Tokte”, aplicando técnicas de pastelería y repostería que atraigan a clientes potenciales, ya que mediante la renovación y decoración en los productos finales se logrará mayor acogida y un mejor posicionamiento en el mercado de comida saludable.

Recomendaciones

Antes de la elaboración de los postres se recomienda realizar una investigación breve de los productos que se expenden en el local, con la finalidad de conocer los beneficios y características organolépticas que estos aportan ya que mediante su preparación se debe tener en cuenta si los ingredientes a utilizar son ácidos, cítricos, dulces, para una mejor combinación de sabores.

Dar una capacitación previa a todo el personal del restaurante “El Tokte” acerca de pastelería y repostería básica con el motivo de que sus empleados tengan conocimientos y puedan renovar las presentaciones finales de los postres.

También se recomienda rediseñar los postres existentes en el local para mejorar el aspecto ante la vista de los comensales y que puedan ser de mayor comercialización.

Bibliografía

- Adrián Yirda. (17 de 09 de 2018). *Definición de Postre*. Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/postre/>.
- ALVAREZ GIRALDO MEYLIN, NUÑEZ JOEL COCA, ZAPATA, NIEVES, TAPIA,. (2017). *PASTELERÍA PARA DIABÉTICOS DELISALUD S.A.C*. Lima.
- Ansón, r., & Roca, J. (2017). *DULCE, las recetas de los grandes maestros de la pasteleria*. Madrid: Planeta.
- Armendiaz Sanz Luis Jpse, C. P. (2013). *Elaboraciones de pastelería y repostería*. Madrid: ediciones paraninfo. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=MaRQAqAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11&dq=pasteleria&ots=UwVTM8_0Bd&sig=npOkT-20AefycGAUgoTanE7XciM#v=onepage&q&f=false
- Arriaga, A., Guzmán, A., Morales, A., Brianda, O., & Esther, R. (2019). *Evaluación de la información nutrimental del etiquetado del yogurt natural y griego*. Hidalgo: Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. doi:<https://doi.org/10.29057/icsa.v7i14.4452>
- Avila, J. (2003). *El libro de la repostería tradicional*. Madrid: Robinbook.
- Bernabum, R. (2011). *La biblia de los pasteles*. Londres: Rba libros.
- Bilheux, R. (1994). *Tratado de pasteleria artesana Pastas - chocolateria - heladeria - azucares artisticos*. Roland Bilheux. Otero: Barcelona.
- Carmona, C. (2017). *Procesos básicos de pastelería y reposteria*. Madrid: Ediciones Parainfo, SA. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=-sTLDgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=pasteleria+y+reposteria&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjV557DlpDnAhUOq1kKHWVaCicQ6AEIJzAA#v=onepage&q&f=false>
- Caroube. (08 de 12 de 2013). *Técnicas Básicas de Repostería*. Obtenido de <https://www.caroube.net/gb/articulo/20-tecnicas-de-reposteria>
- De la Vega Ruiz, G. (agosto de 2009). *utm.mx*. Obtenido de utm.mx: http://www.utm.mx/edi_anteriores/Temas38/2NOTAS%2038-1.pdf
- Fife, B. (2000). *El milagro del aceite de coco*. Málaga: Siro, S.A.
- García Company. (2007). *Elaboraciones Básicas Para Pastelería-repostería*. VIGO.
- Gómez, F. (2007). *Plantas medicinales aprobadas en Colombia*. Universidad de Antioquia.
- Guioteca. (18 de 05 de 2012). *Alimentación*. Obtenido de <https://www.guioteca.com/educacion-para-ninos/alimentacion-y-nutricion-en-que-se-diferencian/>
- Kelly, I. (2009). *Cooking for Kings: The Life of Antonin Carême, the First Celebrity Chef*. Bloomsbury Publishing.

- Lafont, J., Páez, Manuel, & Portacio, A. (13 de Abril de 2011). *Scielo*. Obtenido de Extracción y Caracterización Físicoquímica del Aceite de la Semilla (Almendra) del Marañón (*Anacardium occidentale* L): <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642011000100007>
- Larousse. (2015). *Pan casero. Edición especial*. Grupo Anaya Publicaciones Generales.
- Marin, M. (1996). *Historia de la pastelería inventada*. Zaragoza: Mira Editores.
- Muñoz, C. (2015). *Metodología de la Investigación*. México: Progreso S.S.
- Ochoa Chero, S. M. (2016). “*Sweet for Everyone*” *Sin gluten, lactosa, ni azúcar. Plan de Negocio para viabilidad de la creación de una empresa que brinda postres para todos*”. lima: ensas.
- Paredes, M., & Aguinda, A. (2019). *Determinación de la actividad antioxidante y antiinflamatoria de aislados proteicos de harina de chocho (*Lupinus mutabilis* Sweet) y su digestibilidad gastrointestinal in vitro*. ambato: Universidad técnica de Ambato facultad de ciencia e ingeniería en alimentos carrera de ingeniería bioquímica.
- Pitchford, P. (2009). *Sanando con alimentos integrales, tradicionales, asiáticos y nutrición moderna*. Gaia. Obtenido de http://resistir.info/livros/galeano_espejos.pdf
- Ramírez, J. S. (2011). *Empleo de lactosuero y sus componentes en la elaboración de postres y productos de confitería*.
- Ravazzi, G. (2016). *Abejas*. Irelent: Vecchi.
- Reinhart, P. (2017). *El aprendiz de panadero. El manual más completo para elaborar pan artesanal*. Peter Reinhart. Barcelona: RBA.
- Roger, J. (2007). *Salud por los Alimentos*. Madrid: Editorial Safeliz.
- Salau, B. (2014). *Utilización de la harina de quinua y avena en postres*. Riobamba: Escuela Superior Politécnica. Obtenido de <http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/11123/1/84T00456.pdf>
- Vinay, M. (2018). *postres saludables recetas para deleitarte saludablemente*. harper collins.

Anexos

Recursos Humanos.

Lcdo. Marco Gómez. Coordinador de la Carrera de Gastronomía.

Lcdo. Danny Quinde. Tutor metodológico.

Lcdo. María Viteri. Tutor practico.

Recursos Financieros.

Tabla de Gastos de Transporte			
	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Combustible	5	13	65
Bus	10	0.35	3.50
Taxi	4	2.5	10
TOTAL			74.50

Tabla de Gastos de Papelería			
	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Impresiones	25	0.10	2.50
Internet	35	0.75	26.25
TOTAL			28.75

Elaborado por: Edwin Alvarez - Santiago Rubio

Tabla de Gastos de Insumos	
	Valor Total
Ingredientes Prácticos	180
Ingredientes Degustación	110

Ingredientes Presentación	70
TOTAL	360

Elaborado por: Edwin Alvarez - Santiago Rubio

Tabla de Gastos Extras	
	Valor Total
Mantelería	40
Vajilla	30
Decoración	30
TOTAL	100

Elaborado por: Edwin Alvarez - Santiago Rubio

Tabla Total	
Tabla de Gastos de Transporte	74.50
Tabla de Gastos de Papelería	28.75
Tabla de Gastos de Insumos	360
Tabla de Gastos Extras	100
TOTAL	563.25

Elaborado por: Edwin Alvarez - Santiago Rubio

7.3 Recursos Institucionales.

Durante el desarrollo de este proyecto se usará los respectivos equipamientos, utensilios y biblioteca del Instituto Tecnológico Sudamericano y del restaurante “El Tokte”, para la elaboración de las pruebas, degustación y presentación de la propuesta.

Glosario

Postres.- palabra utilizada para designar a un tipo de elaboración que se caracteriza por ser dulce y que por lo general se sirve al final de las comidas (García Company, 2007).

Masa *sableé*. - Se caracteriza principalmente por su elaboración con mantequilla, por lo que es un tanto arenosa luego de horneada, lo que la hace más suave. (Bernabum, 2011).

Baño María. - Sistema de cocción suave; en un recipiente se pone a calentar agua. Cuando esta se calienta, ponemos encima el recipiente que contiene la mezcla que se ha de cocer. Un punto importante en este tipo de cocción es que el agua no hierva porque puede estropear la elaboración. (Caroube, 2013).

Creinar.- Consiste en juntar el azúcar junto con la materia grasa y trabajar integrándolos y volatilizando el aroma de la margarina o mantequilla, a la vez que esta se ablanda y se integra, con la ayuda de un tenedor o batidora, para luego agregar el resto de los ingredientes secos y por último los húmedos como el huevo o el agua. De preferencia la materia grasa debe estar a temperatura ambiente, ya que helada es mucho más difícil su integración (Bernabum, 2011).

Merengue italiano.- 1 cantidad de claras por 2 cantidades iguales de azúcar granulada. Juntar el azúcar con un poco de agua hasta humedecerla. Hacer un almíbar hasta llegar a los 117°C. Aparte, batir las claras a nieve y agregar en forma de hilo el almíbar a las claras sin dejar de batir hasta duplicar su volumen (Bernabum, 2011).

Acaramelar.- Acción de cubrir total o parcialmente una elaboración con caramelo de baño (Bernabum, 2011).

Aceitar.- Untar o aplicar una fina película de aceite sobre cualquier superficie para evitar la adherencia. Actualmente se emplea el término "engrasar" lo cual implica la utilización de cualquier tipo de grasa (Bernabum, 2011).

Amasar.- Acción de mezclar o trabajar a mano o a máquina, diferentes ingredientes para obtener una masa homogénea (Bernabum, 2011).

Decorar.- Acción de embellecer una elaboración de pastelería por medio de manga o también con granillos, azúcar, grutas, etc (Bernabum, 2011).

Disolver.- Fundir ciertas materias en un líquido: por ejemplo, sal o azúcar en agua (Bernabum, 2011).

Enfriar.- Instantáneamente, acción de congelar, enfriar o bajar la temperatura rápidamente en diversas elaboraciones con el fin de disponer de éstas de forma inmediata. (Bernabum, 2011).

Hervir.- Cocer un género por inmersión en un líquido llevándolo a ebullición (Bernabum, 2011).

Hidratar.- Incorporar o añadir un líquido en una sustancia sólida para conseguir la mezcla perfecta de ambas; por ejemplo la absorción de agua por harina (Bernabum, 2011)

Homogenizar.- Operación que consiste en dividir los glóbulos grasos de ciertas sustancias líquidas, por ejemplo la leche, en pequeñísimas partículas, bien por un proceso mecánico, bien por la fuerza centrífuga, para impedir que se agrupen en la superficie permitiendo aportar a los líquidos una textura más homogénea; también aplicable a la acción de trabajar una mezcla de ingredientes hasta obtener la completa unión e integración entre ellos (Bernabum, 2011).

Hornear.- Cocer una elaboración en horno (Bernabum, 2011).

Laminar.- Función de estirar una masa (normalmente hojaldrada) con rodillo a mano o de forma mecánica con laminadora (Bernabum, 2011).

Montar.- Al igual que batir, es la función de emulsionar por medio de una máquina o a mano, cualquier preparado incorporando aire en la mayor parte de los casos (nata, crema, huevos, mantequilla, etc.) (Bernabum, 2011).

Pesar.- Es comprobar un peso antes de realizar una elaboración; para pesar el jarabe se realiza con ayuda de un densímetro (Bernabum, 2011)

Reducir.- Disminuir el volumen de una preparación por efecto de evaporación por medio de una ebullición prolongada, con el fin de obtener un producto con más concentración de sabor y consistencia (Bernabum, 2011).

Tamizar.- Acción de pasar un producto por un tamiz, para eliminar grumos y retener impurezas, por ejemplo la harina (Bernabum, 2011).

