



CARRERA DE GASTRONOMÍA

TEMA:

“DISEÑO DE UNA PROPUESTA DE CUATRO POSTRES VEGANOS FREE GLUTEN Y CUATRO CON GLUTEN PARA EL RESTAURANTE CAFÉ LIBRE EN LA CIUDAD DE CUENCA ”

AUTORES:

KATHERINE PRISCILA SÁNCHEZ MEJÍA
GLENDA JOHANNA AYORA VASQUEZ

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

TUTORES:

- TNLGA. MARÍA PAZ VITERI QUINTERO
- LCDO. DANNY QUINDE RIVAS

CUENCA – ECUADOR, 2020.

Dictamen de aceptación

Cuenca, 25 de Noviembre del 2019

Lcda. Catalina Pauta

**COORDINADORA DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN
INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO**

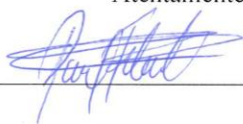
Su despacho. -

Yo Paúl Flores, propietario del restaurante Café Libre, luego de enviarle un cordial saludo, por medio de la presente doy a conocer que las estudiantes Katherine Priscila Sánchez Mejía y Glenda Johanna Ayora Vásquez, con documento de Identidad N°0107186942 y N° 0105674477, respectivamente, han sido aceptadas para que realicen su trabajo de titulación de grado denominado “Diseño de una propuesta de cuatro postres veganos free gluten y cuatro con gluten”, sus actividades estarán supervisadas por los tutores, Tnlga. María Paz Viteri y Lcdo. Danny Quinde

Informo, además que las estudiantes, (NO) laboran en este establecimiento que legalmente represento.

Sin más a que hacer referencia con sentimientos de consideración y estima, suscribo.

Atentamente,



Lcdo. Paúl Flores

0105385983

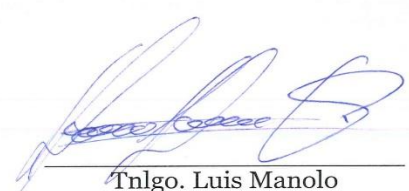
CARRERA DE TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GASTRONOMÍA
Certificación de Aprobación del Trabajo de Titulación

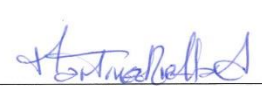
Damos fe que el trabajo desarrollado por las estudiantes: **AYORA VÁSQUEZ GLENDA JOHANNA; SÁNCHEZ MEJÍA KATHERINE PRISCILA** con el título: **“TECNÓLOGO EN GASTRONOMÍA”** cumple con las exigencias metodológicas y técnicas.

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


Atentamente,


Lcdo. Marco Antonio Gómez
Parra


Tnlgo. Luis Manolo
Morocho Punin


Lcdo. Richard Antonio
Martínez Villegas


Lcdo. Daniel Toledo Ochoa


Lcda. María Fernanda Padilla
Palacios

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **AYORA VÁSQUEZ GLENDA JOHANNA; SÁNCHEZ MEJÍA KATHERINE PRISCILA**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **GATRONOMIA**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **“DISEÑO DE UNA PROPUESTA DE CUATRO POSTRES VEGANOS FREE GLUTEN Y CUATRO CON GLUTEN PARA EL RESTAURANTE CAFÉ LIBRE EN LA CIUDAD DE CUENCA”** 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,



Ayora Vásquez Glenda Johanna

Cédula: 010567447-7



Sánchez Mejía Katherine Priscila

Cédula: 010718694-2

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 proyecto de titulación, plantea la propuesta de cuatro postres veganos *free* gluten y cuatro con gluten para el restaurante Café Libre, con la finalidad de ampliar el menú de postres en la carta , así también se realizará el desarrollo de dicha propuesta empleando en las elaboraciones, ingredientes de origen vegetal teniendo como referencia una cocina de bistronomía. Dicha tendencia tiene origen en Francia, la cual se caracteriza por no ser estricta, es decir, el propietario del local puede tomar decisiones libres sobre como servir sus platos; además de eso, el proyecto sirve para que los demás restaurantes veganos tengan referencia para extender la propuesta de elaboraciones dulces en su carta, ya que dentro del proyecto se expondrán las diferentes opciones que se pueden emplear para poder reemplazar los productos de origen animal, elaborando así una repostería totalmente vegetal sin afectar las características organolépticas, y de esta manera obtener resultados satisfactorios tanto para los comensales como para los propietarios.

Palabras claves: Postres, vegano, gluten, gluten free.

Abstract

This qualification project proposes the proposal of four gluten-free and four gluten-free vegan desserts, for the Cafe Libre restaurant, in order to expand the dessert menu on the menu, in addition the development of said proposal will be carried out using the elaborations of the ingredients of vegetable origin that have as reference a cuisine of bistronomy, have origin in France, are characterized by not being strict so that the owner of the premises can make free decisions on how to serve their dishes; In addition to this, this project serves to ensure that other vegan restaurants have references to extend the proposal for the elaboration of sweets in their menu, since within the project the different options that can be used to replace products of animal origin will be exposed, thus preparing a total vegetable pastry without affecting the organoleptic characteristics, thus obtaining satisfactory results for both consumers and owners.

Key Words

Dessert, vegan, gluten, gluten free.

Dedicatoria

Los sueños y aspiraciones se construyen con el tiempo, o por lo menos ese fue mi caso, desde que tengo memoria jamás tuve un sueño al que aferrarme, existen situaciones en la vida que son error, camino y experiencia al mismo tiempo. Le dedico esta investigación a mi familia, por el apoyo que me brindaron en mis momentos de esfuerzo y tiempo que destiné al presente trabajo de titulación que refleja mis sueños, metas y aspiraciones.

Agradecimiento

Agradecemos a Dios por darnos la capacidad, tiempo la perseverancia, y sabiduría para cumplir nuestras aspiraciones; por estar siempre junto a nosotras cuidándonos con amor de Padre Celestial. A nuestros padres por que fueron quienes nos han formado para alcanzar nuestras metas y propósitos en la vida. A nuestros tutores, Ingeniero Danny Quinde y Tecnóloga María Paz Viteri por su guía durante este periodo de realización de tesis por su paciencia y tiempo prestado para llevar a cabo este proyecto final de titulación, y a todos nuestros profesores que durante el tiempo de estudio supieron guiarnos y compartir sus enseñanzas y conocimientos con nosotras.

Índice general

Resumen	6
Abstract	7
Dedicatoria	8
Agradecimiento	9
Introducción	15
Objetivos	16
Objetivo General	16
Objetivos Específicos	16
Pregunta de Investigación	16
Justificación	17
CAPÍTULO I	18
1.1 Problemática	18
CAPÍTULO II	19
2.1 Marco Teórico.....	19
2.1.1 Antecedentes	22
2.1.2 Organigrama	23
2.2 Marco Teórico.....	24
2.2.1 Cocina Bistronomía	24
2.2.2 Cocina vegana.....	24
2.2.3 Historia.....	25
2.2.3.1 Respeto animal.....	26
2.2.3.2 Razones ambientales.....	26
2.2.4 Tipos de veganos	27
2.2.4.1 Veganismo saludable y el animalismo.....	27
2.2.4.2 Vegano de comida chatarra.....	28
2.2.4.3 Crudiveganismo	28
2.2.4.4 Veganismo ético	28
2.2.4.5 Veganismo ambiental	28
2.2.5 Gluten.....	29
2.2.5.1 Enfermedad Celíaca.....	29
2.2.6 Postre al plato.....	29
2.2.6.1 Sentidos.....	29

2.2.6.1.1 El gusto	29
2.2.6.1.2 La vista.....	30
2.2.6.1.3 Las texturas	30
2.2.7 Los contrastes	30
2.2.7.1 La combinación.....	30
2.2.8 Los productos.....	30
2.2.8.1 Las frutas.....	30
2.2.8.2 Frutos secos.....	31
2.2.8.3 Las especias	31
<i>CAPÍTULO III</i>	32
3.1 METODOLOGÍA	32
3.1.1 Tipo de estudio.....	32
3.1.1.1 Descriptiva	32
3.1.2 Enfoque metodológico.....	33
3.2.1 Metodología cualitativa	33
3.2.2 Metodología cuantitativa	33
3.2.3 Métodos	34
3.2.3.1 Deductivo.....	34
3.2.3.2 Analítico.....	34
3.2.4 Técnicas	35
3.2.4.1 Técnica de Campo	35
3.2.4.2 Observación	35
3.2.4.3 Entrevista	35
3.2.5 Técnica de investigación Documental	36
3.2.5.1 Análisis de información.....	36
3.2.5.2 Citas – Paráfrasis	36
3.2.5.3 Referencia Bibliográfica	36
3.2.5.4 Bitácoras	36
3.2.5.5 Fichas estándar.....	37
3.2.5.6 Base de datos	37
<i>CAPÍTULO IV</i>	38
4.1 Análisis e interpretación de los resultados.....	38
4.2.1 Encuestas	38

4.3 Tabulación	43
4.4 Validación de postres.....	43
CAPÍTULO V.....	48
5.1 Propuesta de investigación.....	48
5.1.1 Bitácoras	48
5.1.2 Partes que conforman la bitácora gastronómica	48
5.1.3 Fichas estandarizadas.....	49
5.1.3.1 Estandarización	49
5.1.3.2 Base de datos	49
5.1.3.3 Hoja de ruta.....	50
5.1.3.4 Hoja de costo	51
<i>La hoja de costo se calcula el costo por cada receta, se tiene la especificación del tamaño de la porción del plato (gramaje) y las raciones.</i>	51
5.1.3.5 Bitácoras	52
5.1.4 Fijación de precios	108
5.1.4.1 Metodología al costo:.....	108
5.1.4.2 Metodología de competitividad:	109
5.1.4.3 Estructuración del P.V.P sugerida	109
5.1.6 cuadro de Técnicas de Cocción y cortes	115
<i>Cronograma</i>	119
<i>Conclusiones</i>	120
<i>Recomendaciones</i>	120
<i>Bibliografía</i>	121
<i>Glosario</i>	125
<i>Anexo</i>	127

Índice de figuras

Figura 1 Ubicación Geográfica.....	20
Figura 2 Fotografía fachada.....	21
Figura 3 Carta de menú	21
Figura 4 Organizador gráfico	23
Figura 5 Pregunta 1 Evidencia de la problemática	38

Figura 6 Pregunta 2 Evidencia de la problemática	39
Figura 7 Pregunta 3 Evidencia de la problemática	40
Figura 8 Pregunta 4 Evidencia de la problemática	41
Figura 9 Pregunta 5 Evidencia de la problemática	42
Figura 10 Pregunta 1 validación	43
Figura 11 Pregunta 2 validación	44
Figura 12 Pregunta 3 validación	45
Figura 13 Pregunta 4 validación	46
Figura 14 Preguntas 5 validación	47

Índice de anexo

Anexo 1 Postres Arroz con leche	127
Anexo 2 Postre Pie vegano	127
Anexo 3 Postre Vuelve a la vida	127
Anexo 4 Postre Mousse de mango	128
Anexo 5 Postre Cheesecake	128
Anexo 6 Postre Media esfera de chocolate	128
Anexo 7 Granita de yaguana	129
Anexo 8 Postre Enrollado de plátano	129
Anexo 9 Pruebas del postre cheesecake	129
Anexo 10 Postre Vuelve a la vida	130
Anexo 11 Prueba Granita de Yaguana	130
Anexo 12 Socialización	130

Anexo 13 Socialización.....	131
Anexo 14 Socialización.....	131
Anexo 15 Socialización.....	131

Introducción

En el presente proyecto se basará específicamente en una investigación experimental, para resolver una problemática que surgió por la falencia observada en el restaurante Café Libre de la ciudad de Cuenca, la de no tener variedad de postres en su menú ,por lo cual se pretende proponer cuatro postres veganos con gluten y cuatro sin gluten. En ese sentido, se sabe que con el transcurso de los tiempos los hábitos alimenticios del hombre han ido cambiando y cada vez se enfocan en consumir productos orgánicos y naturales en busca de implementar una mejor alimentación, por ello, la tendencia vegana es una de las principales prácticas, apelando a la protección de los animales, por ello el deseo de implementar acciones que promuevan un ritmo de vida pleno y agradable.

Se va establecer características de alimentos de origen vegetal para emplear en la elaboración de cada postre el uso de productos naturales como frutas de temporada, frutos secos, leche de coco, leche de almendras, se va utilizar el método de conservación y técnicas como: horneado, batido, baño maría, cocción, congelación, refrigeración, además se realizará bitácoras, fichas técnicas y diagramas de flujo de cada elaboración.

Por ello, se va a dar a conocer la importancia de realizar una variedad de postres con la implementación de productos naturales, elaborando bebidas vegetales, harinas de frutos secos, frutos deshidratados, salsas a base de frutas frescas, helados orgánicos para complementar los sabores y texturas de una repostería básica, aplicada en una vegana así ayudaría a satisfacer las necesidades de las personas.

Objetivos

Objetivo General

Proponer cuatro postres veganos *free gluten* y cuatro con gluten para el restaurante Café Libre.

Objetivos Específicos

- Establecer las características principales de la repostería vegana para conocer su origen, tipos y productos.
- Identificar las preferencias de consumo de gluten y azúcar de los clientes del restaurante Café Libre.
- Desarrollar la propuesta de ocho postres veganos con y sin gluten.

Pregunta de Investigación

En el análisis al restaurante se logró identificar la deficiencia en la cual surgió una pregunta para definir y determinar lo que se quiere resolver. Se pretende tener variación en cuanto a las elaboraciones de dulce.

- ¿Cómo se puede implementar postres veganos según elaboraciones de una repostería clásica?

Justificación

La siguiente investigación se enfocará en realizar una propuesta de ocho postres veganos, en dirección a la nueva tendencia que ha sido adoptada por las personas en la actualidad, el motivo principal es ofrecer una amplia variación de elaboraciones de dulce ya que se propone emplear ingredientes vegetales poco utilizados, para ser introducidos en la elaboración de la repostería vegana; al momento de omitir los productos de origen animal en su elaboración se emplean productos alternos que ofrecen resultado similares pero con materia prima vegetal.

Se tiene beneficiarios principales a personas que han adoptado esta tendencia para su nuevo estilo de vida, como beneficiario secundario directo al chef del campo de acción, ya que aún no ha realizado una carta amplia en cuanto a la repostería, donde tomará investigaciones para proponer una repostería alterna y variada en su menú que generalmente ofrece; por último los beneficiarios indirectos son todos aquellos productores de materia totalmente vegetal para la elaboración de una repostería vegana; también se encontró como beneficiarios indirectos a todas las personas con condiciones o enfermedades que les impide el consumo de productos de origen animal y necesitan recurrir a productos cuya elaboración es 100 % vegetal.

CAPÍTULO I

1.1 Problemática

En la ciudad de Cuenca existen algunos restaurantes veganos que por lo general se encuentran ubicados en el centro histórico, dichos locales tienen como objetivo satisfacer las necesidades a personas que tienen diferentes hábitos alimenticios, entre ellos vegetales, frutas, legumbres, granos; sin embargo, aquellos establecimientos no cuentan con gran cantidad de preparaciones dulces.

En el restaurante Café Libre ubicado en la Calle Larga 5-14 y Mariano Cueva, ofrecen elaboraciones veganas que constan de entrada, plato fuerte, bebidas y dos postres. Durante el mes de octubre se llevó a cabo una entrevista al propietario del lugar, Paúl Flores, el cual mencionó que el menú que ofrecen, no cuenta con variedad de postres, lo que considera como una debilidad dentro de su establecimiento, por tal motivo, la presente investigación va a proponer cuatro postres veganos con gluten y cuatro *free gluten*.

¿Una propuesta de postres veganos *free gluten* y con gluten para el restaurante Café Libre ampliará la variedad de su menú?

CAPÍTULO II

2.1 Marco Teórico

El proyecto se llevará a cabo en el restaurante Café Libre ubicado en la Calle Larga 5-14 y Mariano Cueva de la ciudad de Cuenca. Según el tiempo dicho emprendimiento arrancó desde el 2017, en el mes de noviembre.

En el año 2016 se creó el nombre de la marca donde solo se destacaba la tendencia libre de productos derivados de origen vegetal, a través del tiempo se logró plantear varios menús veganos. El restaurante lleva una trayectoria; basada en una cocina de bistronomía en el tema gastronómico dicho lugar es muy selectivo, cuenta con una capacidad de 40 personas aproximadamente, ofrece shows de cocteles en vivo.



Figura 1 Ubicación Geográfica

Fuente: Google Maps

Es un espacio muy acogedor, con elaboraciones destinadas a la gente que se identifica con este estilo de vida, dónde no hay presencia de carne, ni de algún alimento derivado de animales. Los platos son realizados a base de vegetales con semillas y frutos secos, entre otros ingredientes.



Figura 2 Fotografía fachada

Fuente: Página oficial Café Libre en Facebook.

Carta de menú del restaurante Café Libre



Figura 3 Carta de menú

Fuente: Carta del Restaurante Café Libre

2.1.1 Antecedentes

El restaurante Café Libre está dirigido en su mayoría a personas extranjeras; por tal motivo el servicio también es de calidad y variedad. Las condiciones del lugar son excelentes a pesar que la variedad de los postres no es tan variada. Dicho local se basa en ser una cocina de bistronomía que defiende el ambiente informal, por ello se caracteriza, por servir al cliente directamente sobre la mesa de madera, es un lugar libre con aspectos sencillos pero llamativos en cuanto a lo que se observó.

Como consecuencia de lo antes expuesto, hay cierta demanda de personas de tendencia vegana, en la actualidad se encuentra cierta resistencia a probar una nueva propuesta de repostería en donde se omiten los productos de origen animal y al no existir una alta demanda de productos veganos, tampoco existe mucha variedad en la oferta, limitando así ambos campos –oferta y demanda, y la opción de vivir un estilo de vida vegano.

2.1.2 Organigrama

El horario del personal es rotativo por lo general es de cuatro a seis horas según la ley sin la excepción de que se pueda extender las mismas, las cuales se pagan como extras.

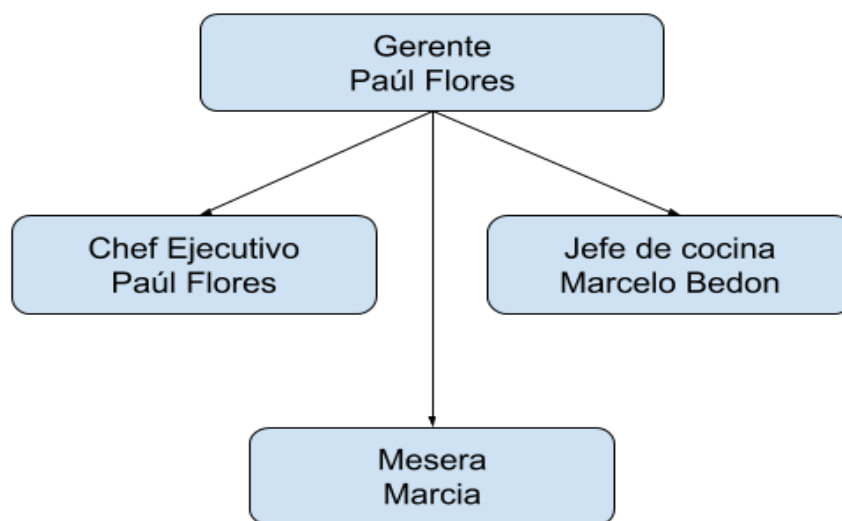


Figura 4 Organizador gráfico

Fuente: Restaurante Café Libre

- **Chef Ejecutivo:** Es el encargado de la organización y planificación de la cocina, realizar los pedidos de materia prima, es encargado en los diseños de las cartas para el restaurante, controlar, capacitar a su personal, supervisar la cocina al momento del servicio, supervisar la limpieza.
- **Jefe de Cocina:** Es el jefe de cocina quien puede dar órdenes cuando no se encuentra el chef ejecutivo, se encarga de realizar *mise en place* u organizar la despensa, es una ayuda para el cocinero en la elaboración y preparación de las de comidas.

2.2 Marco Teórico

En este capítulo se va encontrar toda la información necesaria que permitirá llevar a cabo el proyecto, en el ya mencionado campo de acción, conceptos claves que ayudarán en el desarrollo y entendimiento del proyecto, desde la historia del veganismo, conceptos de gastronomía, bistronomía, pastelería, entre otros. Estudios especializados en gastronomía indica que “Cumple una función importante y es la de Según la revista virtual Culinaria alimentar a la humanidad, también se la conoce como una disciplina con gran historia ya que en las diferentes cocinas del mundo se plasman platillos con identidad cultural”(p. 31), a diferencia otros gastrónomos prefieren innovar creando nuevas preparaciones, es por esto que existe propuestas entre lo histórico y lo innovador siendo creada la cocina como un patrimonio (Melendez, 2009).

2.2.1 Cocina Bistronomía

En Francia surgió una tendencia llamada bistronomía. Proviene de las palabras Bistró y gastronomía. Es la fusión de un pequeño establecimiento donde se sirve café y comidas a precios económicos con la alta gastronomía. Un concepto que se inspira en alta cocina, con respecto a las preparaciones, pero con un servicio más ligero y una carta un poco más reducida que en los restaurantes tradicionales (Arenos, 2014).

2.2.2 Cocina vegana

El significado original de la palabra veganismo implica un equilibrado sentido filosófico y moral de la vida que va mucho más lejos de una dieta de verduras y frutas. La palabra vegano fue acuñada por los fundadores de la Asociación Vegetariana y vegano Británico en el año 1842 y deriva del término latino *vegetus*, que significa completo, sano, fresco (Union Vegana Argentina, 2016).

2.2.3 Historia

Según Campos (2017) hace miles de años, el ser humano se volvió sedentario y empezó a domesticar animales. “Desde entonces, la historia ha estado estrechamente relacionada con los seres vertebrados domésticos como suministradores de carne, pescado, huevos o leche, surgió en el siglo XX” (p. 15). Con respecto a la nueva tendencia vegana, se basa en el respeto hacia los animales y consiste en abstenerse del consumo de cualquier producto del mismo origen. Desde 1994, cada primero de noviembre, la comunidad vegana celebra el Día Mundial del Veganismo en Alemania, la tendencia va en aumento. Según estimaciones, alrededor de 60.000 alemanes son veganos.

En la antigua Europa, también se encuentra escritos que personajes importantes de aquel entonces seguían este régimen en el siglo VI a.C. Dicha dieta llegó a Grecia dónde Pitágoras promovió un estilo de vida vegetariano, de igual manera seguían este estilo Platón, Hesíodo y Ovidio los cuales indicaban que no consumir carne era beneficioso para la salud y así demás personas se sumaban a este nuevo estilo de vida. En la época cristiana se cree que diferentes personas como: Santo Tomas de Aquino, San Francisco de Asís entre otros también siguieron este estilo de vida aunque no existen escritos que certifiquen datos, para el cristianismo Griego era normal el vegetarianismo siendo así que los miembros del clero seguían una dieta libre de carne, después de un tiempo se pierde el auge por la ya mencionada tendencia y este vuelve a agarrar popularidad por los siglos IV- VI d.C y en la actualidad esto ya forma parte de un estilo de vida de los seres humanos (Singer, 2013).

Según Arango (2016) palabra “Veganismo, nace en Inglaterra en el año de 1944, aparece por primera vez en una publicación en la Vegan Society o también conocida como sociedad vegana, fundada por Donald Watson y Elsie Shrigley” (p. 3).

Se considera que Watson optó por este estilo de vida debido a vivencias propias, es por ello que junto a su esposa y otros compañeros veganos debatieron acerca del tema y las consecuencias que atrae el consumir alimentos cárnicos como la explotación ganadera deciden promover el vegetarianismo, es por esto que deciden fundar la Vegan Society indicando que dejarían de consumir alimentos de origen animal, desde el inicio el grupo, querían concientizar a las persona sobre la ética y el respeto por los animales

El grupo Vegan Society miró la necesidad de encontrar una palabra que definiera mejor el concepto y los diferenciara del vegetarianismo, tras una ardua conversación logran que la palabra vegano definiera su concepto; en este año Watson logra marcar el principio y el final del vegetarianismo en ese entonces contaba sólo con 25 suscriptores. Conforme paso el tiempo esta fundación logra instaurar el 1 de noviembre como el día mundial del veganismo. Watson murió en el año 2005, y en la actualidad esta sociedad sigue funcionando con el mismo fin, trabajar para que el mundo tome conciencia y no exploten a los animales logrando una mejor forma de vida en beneficio del medio ambiente (Barnard, 2017).

2.2.3.1 Respeto animal

Los veganos describen a los animales como seres sintientes, por eso evitan el consumo de este alimento, pero al ser un número pequeño en comparación a los habitantes de todo el mundo es imposible evitar la muerte de los animales, y hay lugares donde existen las grandes industrias cárnicas, también se encuentran lugares clandestinos donde dan un pésimo trato al momento de la matanza (Alcazar, 2017).

2.2.3.2 Razones ambientales

Evitan el uso de productos de origen animal basándose en la condición de la captura o cría industrial de animales, es perjudicial para el medio ambiente ya que la industria cárnica

es el mayor responsable del calentamiento global, los recursos hídricos se están agotando al ser usados en su mayoría por esta industria y sin dejar de mencionar la zona pesquera ya que debido a la pesca masiva los mares conforme pasa el tiempo quedarán sin vida marina, logrando así la pérdida de la biodiversidad (Haas, 2017).

El ser veganismo no implica dejar de comer carne y seguir una dieta basada en vegetales ya que puede causar daños al cuerpo y organismo, una verdadera dieta implica un diverso consumo de productos incluyendo en este frutos secos, frutas, vegetales, cereales, pastas, semillas, entre otros.

En cuanto al área de pastelería, también se encuentra sustitutos para los diferentes productos de origen animal, por ejemplo para sustituir la leche de vaca se puede consumir leche de almendras, coco, avena entre otras. Así mismo preparar un sin número de recetas; al igual que la leche, para el huevo también encontramos diversos sustitutos entre estos tenemos puré de frutas, chía, aquafaba, además de aportar diferentes nutrientes a nuestro cuerpo nos ayudará en las preparaciones que se desee elaborar (Bueno, 2018).

2.2.4 Tipos de veganos

Hay diferentes tipos de veganismo, existen combinaciones, especialmente entre los que se refieren a la dieta. Entre algunos de ellos se tiene:

2.2.4.1 Veganismo saludable y el animalismo

Actualmente a nivel mundial es estimada una cocina con un equilibrio saludable el cual los productos enteros considerando la carne, lácteos entre otros, ya que aportan un mayor grado de nutrientes y vitaminas.

Mediante al veganismo saludable, no solo se caracteriza por el consumo de hortalizas, sino que también se determina el consumo de cereales con almidón o gluten, lo que implica

que la dieta está basada en alto contenido de carbohidratos y bajo en grasas, también se especifica que el consumo de producto animal da origen a un padecimiento defectuoso en el ser humano (Effetc, 2019).

2.2.4.2 Vegano de comida chatarra.

Las personas son motivadas por la ética que se mantiene en concepto de no comer alimentos que provengan de un animal, por ello no tiene intrascendencia al momento de consumir productos ya sean procesados, refinados o grasos, consideran que durante el consumo no dañen a ningún animal (Anderson, 2019).

2.2.4.3 Crudiveganismo

Se trata de la dieta y no consumir comida de origen animal. Los alimentos se cocinan a una temperatura superior al 40°C - 48°C aproximadamente. Este tipo de dieta es el más beneficioso para la salud ya que cocinar en temperaturas altas los alimentos reduce su valor nutritivo (Garcia, 2017).

2.2.4.4 Veganismo ético

El tipo de veganismo son personas que siguen una dieta estricta y además rechazan la explotación animal de cualquier tipo para beneficio de los seres humanos, para evitar compras de productos que provengan de la utilización de los animales (Juliette, 2019).

2.2.4.5 Veganismo ambiental

Está fundamentada en el hecho de que la industria animal es insostenible y dañina para el medio ambiente, hay contaminaciones que provienen de la ganadería, principalmente de lo vacuno. También de los cultivos en la tierra, la deforestación. El vegetarianismo trata de ser coherente desde un punto de vista moral (Sprint, 2019).

2.2.5 Gluten

Según Velasco (2006) “El gluten es una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales como son el trigo, cebada, centeno, espelta, algunas variedades de avena, así como sus híbridos y derivados” (p. 95). El grano de estos cereales no está compuesto únicamente por gluten, sino que existen otras partes como son el almidón, el germen o el salvado, que si se extraen mediante un proceso tecnológico y con un control exhaustivo se podrían emplear como ingredientes en alimentos sin gluten.

2.2.5.1 Enfermedad Celíaca

Es un desorden autoinmune crónico con un fuerte componente genético, dicho síntoma se da por la proteína más importante del trigo, cebada y centeno, denominada gluten. Esta proteína induce un proceso inflamatorio crónico en el intestino delgado, que conduce al aplanamiento progresivo de las vellosidades intestinales, hiperplasia de las criptas e infiltración del epitelio por linfocitos, que eventualmente pueden experimentar una transformación maligna (Peña, 2013).

2.2.6 Postre al plato

Es un postre emplatado y servido generalmente al final de una comida.

2.2.6.1 Sentidos

Los sentidos desempeñan una función de primer orden en la cocina llegan a través de ellos las sensaciones a nuestro cerebro. El gusto, el tacto, la vista, el olfato y el oído aportan para aumentar nuestro deseo de comer.

2.2.6.1.1 El gusto

El hecho de prescindir casi siempre del sabor salado obliga al cocinero a armonizar un postre a base de matices tales como el ácido, el amargo y el agrio. Como por ejemplo los cítricos, otras frutas ácidas, el café. Se debe buscar el equilibrio de sabores, y compensar un posible exceso de azúcar (Ternasco, 2016).

2.2.6.1.2 La vista

Se busca lograr el impacto visual para que proporcione una emoción estética al comensal.

2.2.6.1.3 Las texturas

La combinación de texturas es igual de importante que los sabores, y siempre es un elemento imprescindible a la hora de idear un plato. Las diferentes temperaturas completan las diferentes texturas.

2.2.7 Los contrastes

Entre temperaturas distintas o temperaturas diferenciadas vienen dados por la variedad de preparaciones que puede realizar en un emplatado. Las espumas, los caramelos, los crocantes, los purés, los postres fríos, los calientes.

2.2.7.1 La combinación

Es el trabajo sobre una lista de productos que permite, de un lado, ahorrar una cantidad de tiempo enorme a la hora de investigar y, por el otro, tener siempre presente todas las posibilidades que se ofrecen a un cocinero de postres. Sin embargo, y a pesar de tratarse de una manera rápida de crear, es preciso recordar que una vez elegidos los ingredientes falta lo más difícil: encontrar la receta o la elaboración más adecuada para cada ingrediente y el equilibrio y la armonía del plato (Muños, 2017).

2.2.8 Los productos

2.2.8.1 Las frutas

Los postres con frutas son los más complejos si se quiere mantener un nivel de perfección, cuando la fruta es el elemento principal del postre, la persona que los realice siempre está sujeta a la calidad individual de cada pieza; una fruta que no resalte el sabor nos dará unos postres deficientes (Atom, 2012).

2.2.8.2 *Frutos secos*

Constituyen una opción más a la hora de construir un plato, pues sus características están muy marcadas, tanto desde el punto de vista del sabor como de la textura.

2.2.8.3 *Las especias*

Son un pilar básico, enriquecen el paladar. No son ni dulces ni saladas, pese a que tradicionalmente, salvo unas pocas, casi nunca se han utilizado en los postres.

CAPÍTULO III

3.1 METODOLOGÍA

Es una de las etapas en que se divide la realización de un trabajo. En ella, el investigador decide el conjunto de enfoques, métodos y técnicas que empleará para llevar a cabo las tareas vinculadas a la investigación (Behar, 2008).

En ese sentido, metodología se define como aquellos procedimientos racionales, encaminados para el logro de los objetivos a los cuales se dirige una investigación, no necesariamente solo se puede describir para la ciencia, sino además, se puede utilizar para varias ramas de educación.

3.1.1 Tipo de estudio

Es cuando el investigador consulta una información en la cual debe formular mediante procesos para obtener un estudio que se base en las hipótesis planteadas.

3.1.1.1 Descriptiva

Según Vásquez (1993), indica que se necesita claridad para deducir circunstancias que se estén presentando, pero aún se necesita mucha información para poder llegar a establecer indicios que conduzcan al esclarecimiento de relaciones se aplica describiendo todas sus dimensiones, en este caso se describe el órgano u objeto a estudiar.

En la presente investigación tiene la representación estructurada en base a la elaboración de postres veganos con gluten y sin gluten; el estudio descriptivo permite que campos no muy conocidos sean aclarados con indagaciones que a su vez se amplía con revisiones y consultas que se enfocan a este tema, para así lograr entender el problema.

3.1.2 Enfoque metodológico

Determina la propuesta del trabajo de titulación, es decir el posicionamiento del investigador frente a la realidad a investigar. A continuación se describe los enfoques empleados en la investigación.

3.2.1 Metodología cualitativa

Es aquella empleada para abordar una investigación para el desarrollo de teorías y para la conceptualización de los cambios; dentro del campo de las ciencias sociales y humanísticas (Monje, 2011).

Como tal, se enfoca en todos aquellos aspectos que no pueden ser cuantificados, es decir, se trata de un procedimiento interpretativo, subjetivo. La descripción y explicación debe ser detallada y profunda (Monje, 2011).

3.2.2 Metodología cuantitativa

La metodología cuantitativa es representada por datos cuantificables a los cuales accede por observación y medición. Para su análisis, procede mediante la utilización de la estadística, la identificación de variables y patrones constantes. Su método de razonamiento es deductivo, para lo cual trabaja con base en una muestra representativa del universo estudiado (Hernández-Sampieri, 2018).

Mediante las consultas se permite identificar que el enfoque será cualitativo y cuantitativo (mixto) ya que mediante el desarrollo de teorías se puede expresar asuntos de esta investigación como pruebas, encuestas y muestras hasta obtener el resultado correcto que permita establecer una relación entre los platos.

3.2.3 Métodos

De acuerdo a Nateras (2005) especifica que el método es requisito para una determinada investigación y también es la herramienta que ayuda a sistematizar u ordenar la misma, que de igual forma ayuda a lograr los objetivos preestablecidos en la respectiva metodología para mejorar un resultado.

3.2.3.1 *Deductivo*

Según Bernal (2017), el método deductivo plantea que se parte de una hipótesis inferida de principios o sugerida por los datos empíricos y aplicando las reglas de la deducción; en ese contexto, hace referencia al análisis de razonamiento empleada para deducir conclusiones lógicas a partir de una serie de premisas o principios, por lo que permite estudiar un proceso de pensamiento que va de lo general a lo particular.

3.2.3.2 *Analítico*

Este método es componer un todo en sus partes para estudiar en forma intensiva cada uno de sus elementos, así como las relaciones entre sí y cualidades, en sus múltiples relaciones, propiedades y componentes. Permite estudiar el comportamiento de cada parte (Ruiz, 2007).

En el proceso de desarrollo, el método deductivo y analítico se realizará mediante técnicas y procesos con el objetivo de permitir un mayor grado de confianza utilizando las estrategias de prueba y error que permitan direccionar procesos, para la creación de los platos, además de ir registrando cambios, avances y etapas para lograr lo establecido.

3.2.4 Técnicas

Las técnicas de investigación son consideradas un conjunto de herramientas, procedimientos e instrumentos utilizados para la obtención de información que se sirven para las metodologías establecidas.

3.2.4.1 Técnica de Campo

Es de utilidad al investigador es la que propicia la observación directa del objeto de estudio en su elemento o contexto dado para relacionarse con el objeto y construir la realidad que se pretende estudiar, además se recopila información sobre el fenómeno a estudiar en el lugar mismo.

3.2.4.2 Observación

Según Pardinás (2015) la observación es uno de los procedimientos que ayudan a la recolección de información que consiste en contemplar sistemática y detenidamente cómo se desarrolla la vida de un objeto identificado o también desconocido; es decir que al conjunto de añadiduras establecidas para la observación directa de sucesos que ocurren de un modo natural.

3.2.4.3 Entrevista

Hace referencia a la investigación cualitativa para recabar datos; es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial. Dice que para la recolección de datos se debe hacer referencia al proceso de interacción donde la información fluye de forma asimétrica entre dos roles bien diferenciados, de los que uno pregunta y el otro responde. Permite tener acceso a información específica y concreta que no se encuentra directamente si no en las fuentes de datos secundarios o la observación, triangulando el análisis del cuerpo de estudio (Valles, 2007).

3.2.5 Técnica de investigación Documental

Es la identificación y análisis de documentos que se relaciona con el contexto de estudio, la información puede presentarse a través de gráficos, fichas, tablas, trabajos escritos etc.

3.2.5.1 Análisis de información

En el análisis de la información Calduch (1998) nos dicen que es el proceso por el cual se organiza y manipula la información recopilada por los investigadores para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y conclusiones. Se caracteriza por su forma en frente a la posición lineal que adopta el análisis de datos cuantitativos.

3.2.5.2 Citas – Paráfrasis

Parafrasear es citar indirectamente pero que imita un fragmento de la información extractada de alguna fuente, pero en el lenguaje de quien escribe. También expresa que si uno escribe con sus propias palabras lo que entendió de un texto, no se necesitan las comillas, más sí es preciso citar cuál fue el texto de donde se sacó la idea (Lopez, 2005).

3.2.5.3 Referencia Bibliográfica

Indica (Arguedas, 2009) que la investigación ayuda a aprender de los errores o limitaciones de los estudios previos que, son enunciados por sus propios autores en la sección de discusión, o bien, en la correspondencia que se genera luego de la publicación de un artículo. La bibliografía respecto de un tema, se constituye en fuente de inspiración, los autores suelen mencionar las líneas de investigación futuras respecto al tema.

3.2.5.4 Bitácoras

Según García y Otero (2007) se dice que es una comunicación por la que mediante las personas se involucra como parte activa de su propio proceso de formación; su gestión es

sencilla, favorece la interacción con otras personas, complementa las actividades presenciales y proporciona soporte a las actividades de evaluación y retroalimentación . En consecuencia enriquecen la bitácora, permitiendo la publicación de apreciaciones académicas y humanísticas.

3.2.5.5 Fichas estándar

Un recurso didáctico e instrumento que es de gran importancia para el desarrollo una enseñanza individualizada que considera cada persona que desea leer y observar. Destaca de modo primordial la libertad, con sus limitaciones propias, que es necesaria para el desarrollo del individuo (Porta y López, 2005).

3.2.5.6 Base de datos

Una base de datos Cisneros (1998) es un conjunto de información perteneciente a un mismo contexto, ordenada de modo sistemático para su posterior recuperación, análisis y transmisión.

También, permite la recopilación de la información para su posterior recuperación, para lo cual generalmente ofrece una búsqueda interna que utiliza características especiales de cada artículo, con el fin de lograr una rápida y eficaz ubicación.

Mediante varias técnicas como; de campo, laboratorio y la de investigación documental, todas estas se relacionan con la observación, la entrevista realizada en el restaurante Café Libre, además ayudan al análisis de información. Por último se debe aplicar instrumentos como bitácoras, fichas, diagramas para mejorar los resultados del experimento o práctica de laboratorio.

CAPÍTULO IV

4.1 Análisis e interpretación de los resultados

El restaurante Café Libre de la ciudad de Cuenca es un emprendimiento que arranco desde el año 2017, basándose en ofrecer alimentos donde no hay presencia de carne, ni de algún alimento derivado de animales y tiene un espacio muy acogedor para personas tanto extranjeras como locales.

4.2 Ampliación de postres

Se realizó el proceso de encuestas para proponer un diseño de cuatro postres con gluten y cuatro postres sin gluten para el restaurante Café Libre en la ciudad de Cuenca, donde se entrevistó a 11 personas que frecuentan el lugar, donde se obtuvieron las siguientes tabulaciones:

4.2.1 Encuestas

1. ¿Con qué frecuencia Usted viene al restaurante?

- 1 a 2 veces a la semana
- 3 a 5 veces a la semana
- 1 a 2 veces al mes
- Los fines de semana

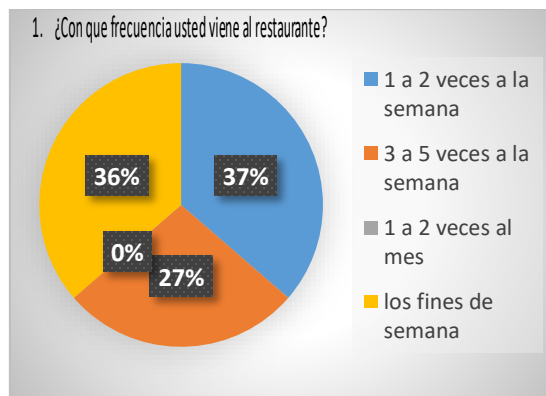


Figura 5 Pregunta 1 Evidencia de la problemática

Fuente: clientes de Café Libre

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 1 Pregunta 1

Respuesta	Fi	%
1 a 2 veces a la semana	4	37
3 a 5 veces a la semana	3	27
1 a 2 veces al mes	0	0
Los fines de semana	4	36
Total	11	100

Fuente: clientes de Café Libre

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

De la tabla anterior, se determinó que de 11 personas encuestadas, el 36% acuden al restaurante a consumir postres y el 27% de personas acuden los fines de semana.

2. ¿Le gustaría que haya variaciones de postres en la carta?

- Si
- No

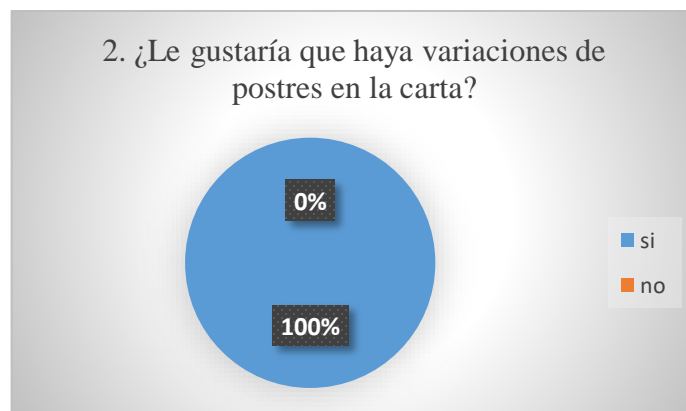


Figura 6 Pregunta 2 Evidencia de la problemática

Fuente: Clientes de Café Libre

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 2 Pregunta 2

Respuesta.	Fi	%
Si	11	100
No	0	0
Total	11	100

Fuente: clientes de Café Libre

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

De 11 personas encuestadas les gustaría que haiga variaciones de postres en el restaurante Café Libre.

3. ¿Qué tipo de postres le gustaría que le sirva en este restaurante?

- ligeros: frutas, mousse, flan.
- Complicados: biscochos, tartas, *cupcakes*

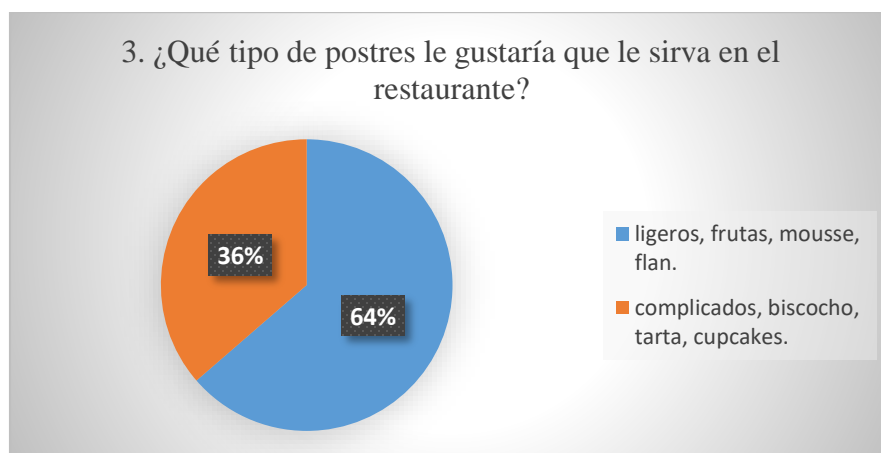


Figura 7 Pregunta 3 Evidencia de la problemática

Fuente: Clientes de Café Libre

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 3 Pregunta 3

Respuesta	Fi	%
ligeros: frutas, mousse, flan.	7	64
Complicados: biscochos, tartas, cupcakes	4	36
Total	11	100

Fuente: Clientes de Café Libre

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

De 11 encuestados, el 64% les gustaría que los postres sean muy ligeros y el 36% sean complejos.

4. Usted consume elaboraciones reducidas en azúcar?

- Si
- No

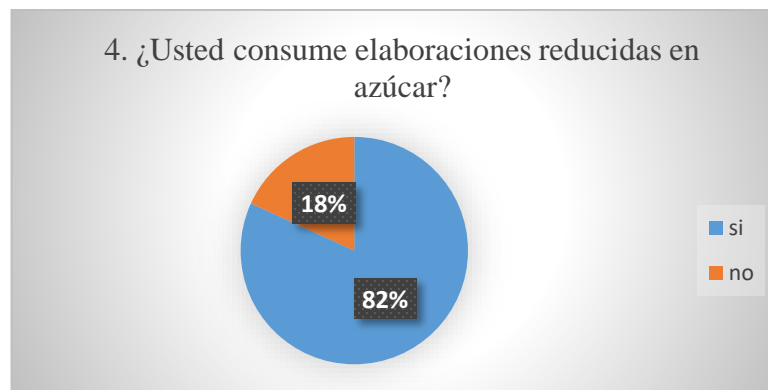


Figura 8 Pregunta 4 Evidencia de la problemática

Fuente: clientes de Café Libre

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 4 Pregunta 4

Respuestas	Fi	%
Si	9	82
No	2	18
Total	11	100

Fuente: Clientes de Café Libre

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

De 11 personas encuestadas el 82% consumen postres con bajo contenido de azúcar y el 18% con azúcar, ya que las persona veganas comen saludable.

5. Usted consume elaboraciones que no tenga gluten?

- Si
- No

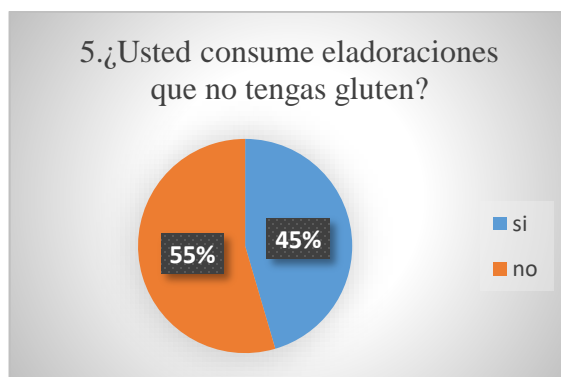


Figura 9 Pregunta 5 Evidencia de la problemática

Fuente: Clientes de Café Libre

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 5 Pregunta 5

Respuestas	Fi	%
Si	5	45
No	6	55
Total	11	100

Fuente: Clientes de Café Libre

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

El 45% de encuestados consumen postres que no contengan gluten y el 55% de personas consumen postres con gluten.

4.3 Tabulación

Se realizó el proceso de socialización el día 22 de enero del 2020, al chef del restaurante Café Libre, Paúl Flores, a Cynthia Novillo, *youtuber* vegana de la ciudad, docentes del Instituto Sudamericano y a un estudiante de la carrera de gastronomía de la Universidad de Cuenca, donde se lograron las siguientes tabulaciones.

4.4 Validación de postres

Encuesta

1. ¿Los postres presentados fueron de su agrado?

- Si
- No

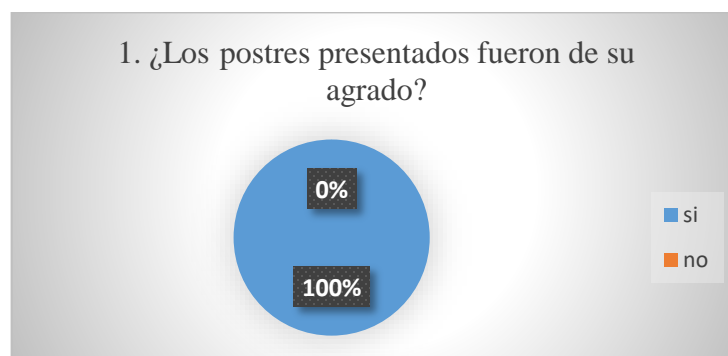


Figura 10 Pregunta 1 validación

Fuente: Grupo focal

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 6 Pregunta 1 validación

Respuesta	Fi	%
Si	6	100
No	0	0
Total	6	100

Fuente: Grupal focal

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Referente a la primera pregunta seis personas respondieron que los postre que degustaron si fueron de su agrado.

2. ¿Considera que se debe ofrecer postres veganos en la ciudad de Cuenca con gluten y sin gluten?
- Si
 - No

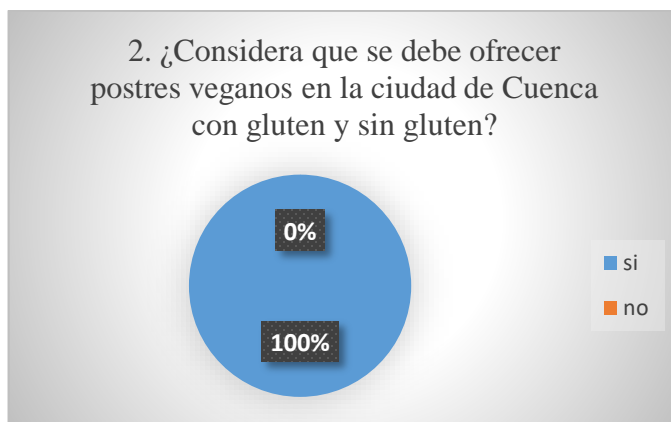


Figura 11 Pregunta 2 validación

Fuente: Grupo focal

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 7 Pregunta 2 validación

Respuesta	Fi	%
Si	6	100
No	0	0
Total	6	100

Fuente: grupo focal

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Las personas encuestadas consideran que, si se debe ofrecer los postres tanto con gluten, como los que no contengan gluten.

3. ¿Con qué frecuencia consume Usted postres?

- Todos los días
- Fines de semana
- Esporádicamente

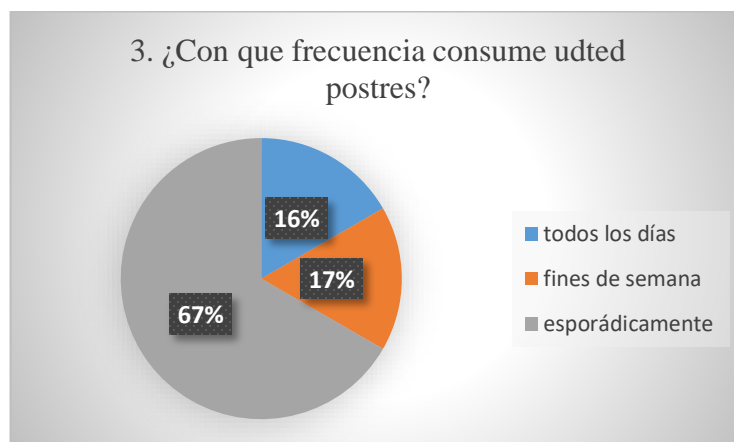


Figura 12 Pregunta 3 validación

Fuente: Grupo focal

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 8 Pregunta 3 validación

Respuesta	Fi	%
Todos los días	1	16
Fines de semana	1	17
Esporádicamente.	4.	67
Total	6.	100

Fuente: Grupo focal

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

De las seis personas encuestadas el 15% consumen los postres todos los días, fines de semana y el 70% consumen esporádicamente. Según la encuesta se evidencia que, los postres son consumidos esporádicamente, por el hecho que no hay mucha demanda de postres.

4. ¿Qué le llama la atención de los postres?

- Montaje
- Diseño
- Color
- Sabor
- Vajilla

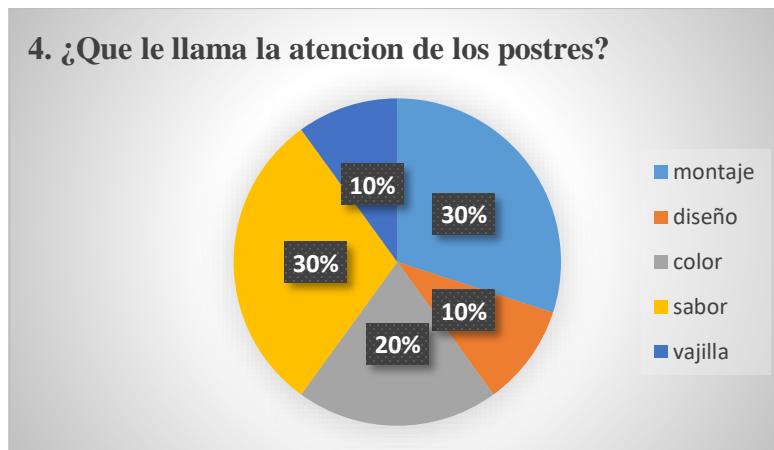


Figura 13 Pregunta 4 validación

Fuente: grupo focal

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 9 Pregunta 4 validación

Respuesta	Fi	%
Montaje	3	30
Diseño	1	10
Color	2	20
Sabor	3	30
Vajilla	1	10
Total	6	100

Fuente: Grupo focal

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

De las 6 personas encuestadas el 30% fue de su agrado el montaje, sabor. Al 20% le gustaron el color de los postres y el 30% fue de su agrado montaje, sabor de los postres.

5. Los postres que Usted degustó son :

- Muy buenos
- Buenos
- Regulares
- Malos

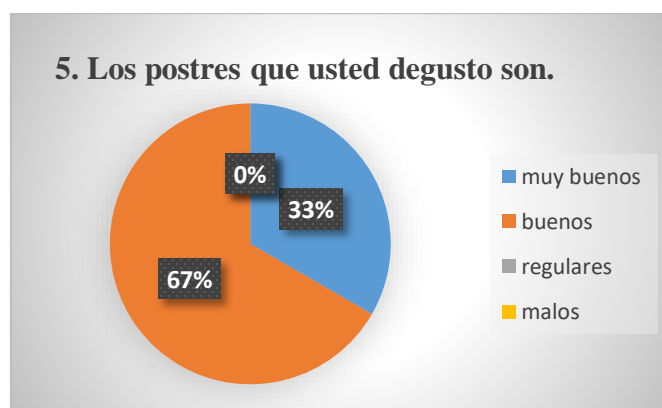


Figura 14 Preguntas 5 validación

Fuente: grupo focal

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 10 Pregunta 5 validación

Respuesta	Fi	%
Muy buenos	2	33
Buenos	4	67
Regulares	0	0
Malos	0	0
Total	6	100

Fuente: Grupo focal

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

De seis personas encuestadas el 20% les pareció muy buenos los postres y el 80% les pareció buenos

CAPÍTULO V

5.1 Propuesta de investigación

Dentro de la propuesta de investigación se elaborará ocho postres veganos cuatro con gluten y cuatro sin gluten para el restaurante Café Libre; por ello se realizará fichas técnicas, hoja de costos, bitácoras y una base de datos en la que constará la materia prima utilizada.

5.1.1 Bitácoras

Según Toledo y Requena (2017) dicen que las bitácoras gastronómicas se usan para colocar la información necesaria de todas las pruebas que se realizan para la obtención de un plato en específico, el cual al final de todas las pruebas realizadas tendrá que cumplir con las características organolépticas deseadas.

5.1.2 Partes que conforman la bitácora gastronómica

1. Integrantes: Nombre y apellido de las personas que realiza el plato.
2. Instructor: Nombre y apellido del instructor encargado.
3. Nombre de la elaboración: El nombre del producto o plato que se vaya a realizar.
4. Número de la bitácora: de acuerdo al número de bitácoras que se realizarán.
5. Fecha: Fecha en la que elabora cada prueba.
6. Asignatura.
7. Ingredientes: Incluye cada uno de los ingredientes que se vaya a usar.
8. Peso: peso real de cada ingrediente.

9. Unidad: Gramaje de los ingredientes.
10. Cortes: Nombre del corte que se realizara.
11. Temperatura: temperatura de la cocción o manipulación del alimento.
12. Tiempo: segundos, minutos u hora.
13. Características organolépticas: Color, aroma, sabor y textura del alimento.

5.1.3 Fichas estandarizadas

La ficha estandarizada es un documento que recoge toda la información necesaria para el desarrollo de una receta, en donde se especifican factores como cantidades, productos, procedimientos. Además, este documento es de suma importancia ya que mediante la cualquiera persona ya sea con o sin experiencia podrá elaborar el mismo producto esto gracias a la ficha estándar.

5.1.3.1 Estandarización

La estandarización es un proceso en el que se lleva a cabo procesos, técnicas, cocciones y cada paso que intervengan en la elaboración de cada una de las recetas, con el fin de obtener los mismos sabores y todas las características organolépticas elaboradas por cualquier persona.

5.1.3.2 Base de datos

La base de datos lleva el costo por kilo de cada ingrediente que se vaya a utilizar para la elaboración del plato, además también consta el costo total del producto menos el desperdicio, el cual facilita con el costo final del plato.

La base de datos está conformada

- Grupo: genero del elemento.
- Ingrediente final: producto que se necesite en la ficha técnica.
- Presentación de compra: se refiere a la presentación original del producto a la hora de ser comprado.
- Proveedores: lugar donde se adquirió el producto.
- Costo por kilo de compra. lo que cuesta el kilo del producto.
- Peso bruto comprado. Cuánto se compró por total.
- Cantidad neta comprada.
- Peso de desperdicio comprado. Cuanto de desperdicio de obtiene
- Peso subproducto comprado
- Peso equivalente.
- Cantidad neta equivalente
- Peso desperdicio equivalente
- %
- Factor.
- Observaciones

5.1.3.3 Hoja de ruta

La hoja se realiza luego de haber hecho todas las bitácoras necesarias y haber obtenido el resultado final del plato. En esto se describirá los procesos de cada elaboración y los pesos de cada producto que conforma el plato.

Las hojas de ruta está conformada por:

- Ficha técnicas: nombre del plato o producto.
- Tipo de plato.
- Foto del plato
- Cantidad.
- Unidad: gramaje de los ingredientes.
- Nombre de ingredientes
- Técnicas de corte.
- Ingredientes, técnicas, tiempo y temperaturas.
- Equipos y utensilios que se van utilizar en la preparación
- Preparación: paso de la elaboración
- Observaciones.

5.1.3.4 Hoja de costo

La hoja de costo se calcula el costo por cada receta, se tiene la especificación del tamaño de la porción del plato (gramaje) y las raciones.

Las hojas de costo está conformada por:

- Costos: nombre de la preparación.
- Tipo de plato Tamaño de porción.
- Costo por plato. Raciones. Cantidad.
- Unidad (gramos).
- Costo por kilo.
- Costo por receta.
- Presentación Gramaje bruto comprado.

- Factor de corrección.
- Peso total de la receta.
- P.V.P. (precio de venta al público).

5.1.3.5 Bitácoras

En esta sección se agregarán las bitácoras de pruebas de las propuestas, con las características organolépticas de las diferentes preparaciones.

Arroz con leche de coco

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>							N° Bitácora:	<u>1</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>							Fecha:	<u>09/12/2019</u>
Nombre de elaboración:	Arroz con leche de coco							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Leche de coco	200	g	-----	-----	94°C	30min	Color: blanco, tomate verde, amarillo Sabor: dulce, Textura: semilíquida, crocante, suave.	➤ Corregir montaje	
Arroz	30	g	-----	Cocido	94 °C	40min			
Hoja de stibia	10	g	-----	-----	94°C	-----			
Menta	5	g	-----	Deshidratada	80°C	5min			
Durazno	8	g	Small dice	Conserva	24°C	5min			
Almendras	2	g	-----	-----	24 °C				

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>							Nº Bitácora:	<u>2</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>							Fecha:	<u>16/12/2019</u>
Nombre de elaboración:	Arroz con leche de coco							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Leche de coco	200	g	-----	-----	94°C	30min	Color: blanco, tomate verde, amarillo Sabor: dulce, Textura: semilíquida, crocante, suave.	➤ Corregir montaje ➤ Cambiar la tierra de almendras por coco.	
Arroz	30	g	-----	Cocido	94 °C	40min			
Hoja de estibia	10	g	-----	-----	94°C	-----			
Menta	5	g	-----	Deshidratada	80°C	5min			
Durazno	8	g	Small dice	Conserva	24°C	5min			
Almendras	2	g	-----	-----	24 °C	5min			

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>							Nº Bitácora:	<u>3</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>							Fecha:	<u>08/01/2019</u>
Nombre de elaboración:	Arroz con leche de coco							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Leche de coco	200	g	-----	-----	94°C	30min	Color: blanco, tomate verde, amarillo Sabor: dulce, Textura: semilíquida, crocante, suave.	➤ Aprobado la propuesta	
Arroz	150	g	-----	Cocido	94 °C	40min			
Hoja de estibia	10	g	-----	-----	94°C	-----			
Menta	6	g	-----	Deshidratada	80°C	5 min			
Durazno	12	g	Small dice	Conserva	24°C	5 min			
Coco	6	g	-----	Tostado	24 °C	5min			

Enrollado de plátano

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>						N° Bitácora:	<u>1</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>						Fecha:	<u>09/12/2019</u>
Nombre de elaboración:	Enrollado de plátano						Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Plátano maduro	30	g	Rondele	Horneado	180°C	30min	Color: verdes, café, blanco, negro. Sabor: dulce. Textura: semilíquida, firme, crocante.	➤ Corregir sabores, colores, texturas, montajes.
Chocolate negro	15	g	-----	Ganache	27 °C	15min		
Aguacate maduro	10	g	Small dice	Licuar	24°C	10min		
Coco	80	g	-----	-----	0°C	40min		
Manteca de cacao	10	g	-----	Licuada	24°C	15min		
Cascara de plátano	10	g	-----	Horneado	160°C	40min		
Harina de trigo	15	g	-----	Horneado	180°C	30min		

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>						N° Bitácora:	<u>2</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>						Fecha:	<u>16/12/2019</u>
Nombre de elaboración:	Enrollado de plátano						Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Plátano maduro	30	g	Rondele	Horneado	180°C	30min	Color: verdes, café, blanco, negro. Sabor: dulce. Textura: semilíquida, firme, crocante.	➤ Corregir montajes.
Chocolate negro	15	g	-----	Ganache	27 °C	15min		
Aguacate maduro	10	g	Small dice	Licuar	24°C	10min		
Coco	80	g	-----	Helado	0°C	40min		
Manteca de cacao	10	g	-----	Licuada	24°C	15min		
Cascare de plátano	10	g	-----	Tierra	160°C	40min		
Harina de trigo	15	g	-----	Horneado	180°C	30min		

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>						N° Bitácora:	<u>3</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>						Fecha:	<u>08/01/2020</u>
Nombre de elaboración:	Enrollado de plátano						Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Plátano maduro	30	g	Rondeles	Horneado	180°C	30min	Color: verdes, café, blanco, negro. Sabor: dulce. Textura: semilíquida, firme, crocante.	➤ Aprobado la propuesta
Chocolate negro	15	g	-----	Ganache	27 °C	15min		
Aguacate maduro	10	g	Small dice	Licuar	24°C	10min		
Guanábana	80	g	-----	Helado	0°C	40min		
Manteca de cacao	10	g	-----	Licuada	24°C	15min		
Cascare de plátano	10	g	-----	Tierra	160°C	40min		
Harina de trigo	15	g	-----	Horneado	180°C	30min		

Cheesecake

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez.</u>							N° Bitácora:	<u>1</u>
Instructor	<u>Lcda. María Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>							Fecha:	<u>09/12/2019</u>
Nombre de elaboración:	Cheesecake							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	U nd	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Queso de choco	30	g	-----	Amasado	24°C	30min	Color: rojo brillante, verde claro, verde oscuro. Sabor: dulce, salado Textura: crocante, blanda.	➤ Corregir sabores, colores y montaje.	
Avena en hojuelas	20	g	-----	-----	24°C	20min			
Sal	5	g	-----	-----	24°C	-----			
Limón	2	g	-----	Ralladura	24°C	5min			
Leche de almendras	50	g	-----	Licuada	24°C	5min			
Almendras peladas	20	g	-----	Licuadas	24°C	10min			
Esencia de vainilla	5	g	-----	Licuada	24°C	5min			
Agar agar	3	g	-----	-----	24°C	2min			
Miel de maple	10	g	-----	-----	24°C	2min			
Cerezas	100	g	-----	Reducción	94°C	20min			
Manzana	10	g	Rondeles	Deshidratada	160°C	60min			
Cascara de piña	30	g	-----	-----	0°C	30min			
Albaca	20	g	-----	-----	0°C	30min			

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez.</u>							N° Bitácora:	<u>2</u>
Instructor	<u>Lcda. María Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>							Fecha:	<u>16/12/2019</u>
Nombre de elaboración:	Cheesecake							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	U nd	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Queso de choco	30	g	-----	Amasado	24°C	30min	Color: rojo brillante, verde claro, verde oscuro. Sabor: dulce, salado Textura: crocante, blanda.	➤ Corregir montaje.	
Avena en hojuelas	20	g	-----	-----	24°C	20min			
Sal	5	g	-----	-----	24°C	-----			
Limón	2	g	-----	Ralladura	24°C	5min			
Leche de almendras	50	g	-----	Licuada	24°C	5min			
Almendras peladas	20	g	-----	Licuadas	24°C	10min			
Esencia de vainilla	5	g	-----	Licuada	24°C	5min			
Agar agar	3	g	-----	-----	24°C	2min			
Miel de maple	10	g	-----	-----	24°C	2min			
Cerezas	100	g	-----	Reducción	94°C	20min			
Manzana	10	g	Rondeles	Deshidratada	160°C	60min			
Cascara de piña	30	g	-----	-----	0°C	30min			
Albaca	20	g	-----	-----	0°C	30min			

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez.</u>						Nº Bitácora:	<u>3</u>
Instructor	<u>Lcda. María Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>						Fecha:	<u>08/01/2020</u>
Nombre de elaboración:	Cheescookie						Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	U nd	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Queso de choco	80	g	-----	Amasado	24°C	30min	Color: rojo brillante, verde claro, verde oscuro. Sabor: dulce, salado Textura: crocante, blanda.	➤ Propuesta aprobada
Avena en hojuelas	25	g	-----	-----	24°C	20min		
Sal	2	g	-----	-----	24°C	-----		
Limón	2	g	-----	Ralladura	24°C	5min		
Leche de almendras	60	g	-----	Licuada	24°C	5min		
Almendras peladas	20	g	-----	Licuadas	24°C	10min		
Esencia de vainilla	5	g	-----	Licuada	24°C	5min		
Agar agar	2	g	-----	-----	90°C	2min		
Miel de maple	10	g	-----	-----	24°C	2min		
Cerezas	100	g	-----	Reducción	94°C	20min		
Manzana	10	g	Rondeles	Deshidratada	160°C	60min		
Cascara de piña	150	g	-----	Helado	0°C	30min		
Albaca	20	g	-----	-----	0°C	30min		
Pistachos	5	g	-----	Horno	110°C	15min		

Media esfera de chocolate

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>						Nº Bitácora:	<u>1</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>						Fecha:	<u>09/12/2019</u>
Nombre de elaboración:	Media esfera de chocolate						Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Chocolate negro	10	g	-----	Atemperado	50°C-27°C	30min	Color: negro, café, amarillo Sabor: dulce. Textura: esponjoso, crocante, semilíquida.	➤ Corregir técnicas, sabores, texturas y montajes.
Sagú	15	g	-----	Cocido	94 °C	40min		
Hoja de estibia	5	g	-----	-----	-----	-----		
Maracuyá	50	g	-----	Reducción	94°C	20min		
Granola	10	g	-----	Polvo	24°C	5 min		
Fresa	4	g	-----	-----	24°C	5min		
Harina de trigo	100	g	-----	Biscocho	180°C	40min		
Cacao en polvo	25	g	-----	Biscocho	180°C	40min		
Leche de almendras	125	g	-----	Biscocho	180°C	40min		
Polvo de hornear	10	g	-----	Biscocho	180°C	40min		
panela	10	g	-----	Miel	115°C	30min		

Integrantes	<u>Johanna Avora, Katherine Sánchez</u>						N° Bitácora:	<u>2</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>						Fecha:	<u>16/12/2019</u>
Nombre de elaboración:	Media esfera de chocolate						Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Chocolate negro	10	g	-----	Atemperado	50°C-27°C	30min	Color: negro, café, amarillo Sabor: dulce. Textura: esponjoso, crocante, semilíquida.	➤ Corregir técnicas y montajes.
Sagú	15	g	-----	Cocido	94 °C	40min		
Hoja de estibia	5	g	-----	-----	-----	-----		
Maracuyá	50	g	-----	Reducción	94°C	20min		
Granola	10	g	-----	Polvo	24°C	5 min		
Fresa	4	g		-----	24°C	5min		
Harina de trigo	100	g	-----	Biscocho	180°C	40min		
Cacao en polvo	25	g	-----	Biscocho	180°C	40min		
Leche de almendras	125	g	-----	Biscocho	180°C	40min		
Polvo de hornear	10	g	-----	Biscocho	180°C	40min		
panela	10	g	-----	Miel	115°C	30min		

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>							Nº Bitácora:	<u>3</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>							Fecha:	<u>08/01/2020</u>
Nombre de elaboración:	Media esfera de chocolate							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Chocolate negro	15	g	-----	Atemperado	50°C-27°C	30min	Color: negro, café, amarillo Sabor: dulce. Textura: esponjoso, crocante, semilíquida.	➤ Propuesta aprobada	
Sagú	15	g	-----	Cocido	94 °C	40min			
Hoja de estibia	10	g	-----	-----	-----	-----			
Maracuyá	60	g	-----	Reducción	94°C	20min			
Granola	10	g	-----	Polvo	24°C	5 min			
Fresa	4	g		-----	24°C	5min			
Harina de trigo	100	g	-----	Biscocho	180°C	40min			
Cacao en polvo	25	g	-----	Biscocho	180°C	40min			
Leche de almendras	125	g	-----	Biscocho	180°C	40min			
Polvo de hornear	10	g	-----	Biscocho	180°C	40min			
panela	10	g	-----	Miel	115°C	30min			

Pie vegano

Integrantes	Johanna Ayora, Katherine Sánchez						N° Bitácora:	1
Instructor	Lcda. María Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde						Fecha:	09/12/2019
Nombre de elaboración:	Pie vegano						Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	U nd	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
nueces	30	g	-----	Amasado	24°C	15min	Color: tomate, rojo, crema, Sabor: dulce Textura: semilíquido, crocante.	➤ Corregir sabores, texturas, colores, montajes y técnicas.
Dátil	30	g	-----	Amasado	24°C	15min		
Aceite de coco	2	g	-----	-----	-----	-----		
Mango	10	g	Small dice	-----	24 °C	10min		
Guineo	160	g	-----	Batido	25 °C	20min		
Arándanos	300	g	-----	Reducción	94°C	30min		
Tomate de árbol	236	g	-----	Reducción	94°C	30min		
Almendras	20	g	-----	Horno	24 °C	15min		

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>							N° Bitácora:	<u>2</u>
Instructor	<u>Lcda. María Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>							Fecha:	<u>16/12/2019</u>
Nombre de elaboración:	Pie vegano							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
nueces dátiles	30	g	-----	Amasado	24°C	15min	Color: tomate, rojo, crema, Sabor: dulce Textura: semilíquido, crocante, pegajosa.	➤ Corregir montaje y colores.	
Almendras	30	g	-----	Amasado	24°C	15min			
Panela	100	g	-----	Reducción	120°C	40min			
Higo	10	g	Small dice	Reducción	120°C	40min			
Maqueño	80	g	-----	batida	25°C	20min			
Arándanos	200	g	-----	Reducción	94°C	30min			
Camote	10	g	-----	Horno	160°C	30min			
Flores	5	g	-----	-----	24°C	15min			
Frambuesas	5	g	-----	Escaldadas	70°C	10min			

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>							N° Bitácora:	<u>3</u>
Instructor	<u>Lcda. María Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>							Fecha:	<u>16/12/2020</u>
Nombre de elaboración:	Pie vegano							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
nueces dátiles	30	g	-----	Amasado	24°C	15min	Color: tomate, rojo, crema, Sabor: dulce Textura: semilíquido, crocante, pegajosa.	➤ Aprobado	
Almendras	30	g	-----	Amasado	24°C	15min			
Panela	100	g	-----	Reducción	120°C	40min			
Higo	10	g	Small dice	Reducción	120°C	40min			
Maqueño	80	g	-----	Batido	25°C	20min			
Arándanos	150	g	-----	Reducción	94°C	30min			
Camote	10	g	-----	Horno	160°C	30min			
Flores	5	g	-----	-----	24°C	15min			

Mousse de mango

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>							Nº Bitácora:	<u>1</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>							Fecha:	<u>09/12/2019</u>
Nombre de elaboración:	Mousse de mango							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Mora	100	g	-----	Reducción	94°C	30min	Color: amarillo brillante, verde, rojo, Sabor: dulce, Textura: solido, crocante, suave	➤ Corregir técnicas, sabores, texturas y montaje.	
Vino	300	g	-----	-----	24°C	5 días			
Jicama	100	g	Small dice	Amacerados	24°C	5 días			
Mango	80	g	-----	Mousse	24°C	15min			
Pistachos	40	g	-----	Horno	24°C	10min			
Agar agar	3	g	-----	-----	94°C	15min			

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>							Nº Bitácora:	<u>2</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>							Fecha:	<u>16/12/2019</u>
Nombre de elaboración:	Mousse de mango							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Mora	100	g	-----	Reducción	94°C	30min	Color: amarillo brillante, verde, rojo, crema Sabor: dulce, Textura: solido, crocante, suave.	➤ Corregir montaje.	
Vino	300	g	-----	-----	5°C	5 días			
Jicama	100	g	Small dice	Amacerados	4°C	5 días			
Mango	80	g	-----	Mousse	24°C	15min			
Pistachos	40	g	-----	Horno	24°C	10min			
Agar agar	3	g	-----	-----	94°C	15min			
Avena	40	g	-----	Horno	140°C	20min			
Amaranto	50	g	-----	Horno	140°C	20min			

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>						N° Bitácora:	<u>3</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>						Fecha:	<u>8/01/2020</u>
Nombre de elaboración:	Mousse de mango						Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Mora	100	g	-----	Reducción	94°C	30min	Color: amarillo brillante, verde, rojo, crema Sabor: dulce, Textura: solido, crocante, suave.	➤ Aprobado.
Vino	50	g	-----	-----	4°C	10 días		
Jicama	10	g	Small dice	Amacerados	4°C	10días		
Mango	30	g	-----	Mousse	24°C	15min		
Pistachos	5	g	-----	Horneado	24°C	10min		
Agar agar	1	g	-----	-----	94°C	15min		
Avena	10	g	-----	Horneado	140°C	30min		
Amaranto	20	g	-----	Horneado	140°C	30min		

Granita de yaguana.

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>						N° Bitácora:	<u>1</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>						Fecha:	<u>09/12/2019</u>
Nombre de elaboración:	Granita de yaguana.						Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Piña	10	g	Rondeles	Horneado	180°C	30min	Color: verdes, café, amarillo Sabor: dulce. Textura: semilíquida, firme.	➤ Corregir sabor, texturas, técnicas y montajes.
Naranja	15	g	-----	Reducción	94 °C	40min		
Panela	5	g	-----	Reducción	115°C	-----		
Harina de trigo	50	g	-----	Biscocho	180°C	20min		
Leche de arroz	10	g	-----	-----	180°C	5 min		
Uvas	4	g	-----	Almibar	24°C	5min		
Hojas de stevia	00	g	-----	Almibar	115°C	40min		

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>							N° Bitácora:	<u>2</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>							Fecha:	<u>16/12/2019</u>
Nombre de elaboración:	Granita de yaguana.							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Piña	15	g	Rondeles	Horneado	180°C	30min	Color: verdes, café, amarillo Sabor: dulce. Textura: semilíquida, firme.	➤ Corregir montajes, colores.	
Naranja	15	g	-----	Reducción	94 °C	40min			
Panela	5	g	-----	Reducción	115°C	-----			
Harina de trigo	50	g	-----	Biscocho	180°C	20min			
Leche de arroz	10	g	-----	-----	180°C	5min			
Uvas	4	g	-----	Almibar	24°C	5min			
Hojas de stevia	100	g	-----	Almibar	115°C	40min			

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>							N° Bitácora:	<u>3</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>							Fecha:	<u>08/01/2020</u>
Nombre de elaboración:	Granita de yaguana							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Piña	40	g	Rondeles	Horneado	180°C	30min	Color: verdes, café, amarillo, rojo. Sabor: dulce. Textura: semilíquida, firme.	➤ Aprobado.	
Babaco	100	g	-----	Reducción	94 °C	40min			
Panela	5	g	-----	Reducción	115°C	-----			
Harina de trigo	50	g	-----	Biscocho	180°C	30min			
Leche de arroz	20	g	-----	-----	180°C	5min			
Frambuesa	5	g	-----	-----	24°C	5min			
Hojas de stevia	10	g	-----	Almibar	115°C	40min			
Ataco	10	g	-----	-----	24°C	20min			
Esencia de rosas	10	g	-----	-----	24°C	20min			
Cedrón	10	g	-----	-----					

Vuelve a la vida

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>							N° Bitácora:	<u>1</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>							Fecha:	<u>08/01/2019</u>
Nombre de elaboración:	Vuelve a la vida							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Alfalfa	2	g	-----	Polvo	24°C	-----	Color: tomate brillante, verde, café, crema Sabor: dulce, ácido Textura: semilíquido, crocante.	➤ Corregir montaje y texturas.	
panela	300	g	-----	Reducción	125°C	40 min			
Manzana	50	g	Small dice	Acaramelados	80°C	15min			
Pera	50	g	-----	Acaramelados	80°C	15min			
Zumo de naranja	200	g	-----	-----	0°C	10min			
Zanahoria	150	g	Small dice	-----	0°C	10min			

Integrantes	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>							N° Bitácora:	<u>2</u>
Instructor	<u>Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde</u>							Fecha:	<u>16/12/2019</u>
Nombre de elaboración:	Vuelve a la vida							Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones	
Alfalfa	2	g	-----	Horno	24°C	3min	Color: tomate brillante, verde, café, crema Sabor: dulce, ácido Textura: semilíquido, crocante.	➤ Corregir montaje.	
panela	100	g	-----	Reducción	125°C	40 min			
Manzana	35	g	Small dice	Acaramelados	80°C	15min			
Pera	15	g	Small dice	Acaramelados	80°C	15min			
Zumo de naranja	150	g	-----	-----	0°C	10min			
Zanahoria	50	g	Small dice	-----	0°C	10min			
Haba	15	g	-----	Horneado	24°C	20min			

Integrantes	Johanna Ayora, Katherine Sánchez						Nº Bitácora:	3
Instructor	Lcda. Maria Paz Viteri, Lcdo. Danny Quinde						Fecha:	23/12/2020
Nombre de elaboración:	Vuelve a la vida						Asignatura:	Tesis
Ingrediente	Pes	Und	Cortes	Técnica	Temp.	Tiempo	Características organolépticas	Observaciones
Alfalfa	2	g	-----	Polvo	24°C	3min	Color: tomate brillante, verde, café, crema Sabor: dulce, acido Textura: semilíquido, crocante.	➤ Aprobado.
panela	100	g	-----	Reducción	125°C	40 min		
Manzana	40	g	Small dice	Acaramelados	80°C	15min		
Pera	20	g	Small dice	acaramelados	80°C	15min		
Zumo de naranja	200	g	-----	-----	0°C	10min		
Zanahoria	100	g	Small dice	-----	0°C	10min		
Haba	20	g	-----	Tierra	24°C	20min		

5.1.3.6 Base de datos de la propuesta gastronómica

En la base de datos se detallará los costos de cada uno de los productos que se utilizarán en la elaboración de las propuestas gastronómicas.

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN N DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIADO COM PRADO	PESO SUB PRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUB PRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO %/KID INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES
abarrotes																
	amaranto	funda	abarrote San Francisco	20	0,1	0,1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	20,00	
	agraragar	funda	abarrote San Francisco	97	0,03	0,03	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	97,00	
	pisatadros	funda	abarrote San Francisco	22,9	0,454	0,404	0,05	0	1	0,89	0,11	0,00	89	1,12	25,73	
	vino tinto	carton	abarrote San Francisco	16	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	16,00	
	linaza	funda	abarrote San Francisco	5	0,02	0,02	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	5,00	
	miel de maple	botella	abarrote San Francisco	10	0,3	0,3	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	10,00	
	sajol	funda	abarrote San Francisco	1,32	0,454	0,454	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,32	
	cazao en polvo	funda	abarrote San Francisco	15	0,2	0,2	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	15,00	
	polvo de hornear	funda	abarrote San Francisco	10	0,03	0,03	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	10,00	
	panceta	unidad	abarrote San Francisco	1	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,00	
	nueces pecana	funda	abarrote San Francisco	33,67	0,454	0,454	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	33,67	

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DE PRODUCTOS COMPRADOS		PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUB PRODUCTO EQUIVALENTE	% FACTOR	COSTO-KILO INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES	
							DESPERDICIO COMPRADO	PRODUCTO COMPRADO								
							abarrotes									
	arroz	fundas	Abarrote San Francisco	1,33	0,227	0,227	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,33	
	hoja de stevia	fundas	Abarrote San Francisco	16,47	0,454	0,454	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	16,47	
	almendras	fundas	Abarrote San Francisco	15,41	0,454	0,454	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	15,41	
	chocolate negro	carton	Abarrote San Francisco	34	0,05	0,05	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	34,00	
	mantequilla de cacao	fundas	Abarrote San Francisco	30	0,05	0,05	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	30,00	
	harina de trigo	fundas	Abarrote San Francisco	1,1	0,454	0,454	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,10	
	choclo	fundas	Abarrote San Francisco	10	0,1	0,1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	10,00	
	avena	fundas	Abarrote San Francisco	6	0,2	0,2	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	6,00	
	haba	fundas	Abarrote San Francisco	2,2	0,454	0,454	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,20	
	sal	fundas	Abarrote San Francisco	0,66	1	1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	0,66	
	arandano	fundas	Abarrote San Francisco	8,94	0,454	0,454	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	8,94	
	leche de almendras	carton	Abarrote San Francisco	7,14	0,7	0,7	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	7,14	
	sal en grano	fundas	Abarrote San Francisco	0,22	0,454	0,454	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	0,22	
	hielo	fundas	Abarrote San Francisco	1,5	0,1	0,1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,50	
	esencia de vainilla	botella	Abarrote San Francisco	33,33	0,03	0,03	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	33,33	




GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO O COMPRADO	PESO SUB PRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUB PRODUCTO EQUIVALENTE	% FACTOR	COSTO *KILO INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES	
frutas																
	durazno	funda	mercado 10 de agosto	4	0,05	0,04	0,01	0	1	0,80	0,20	0,00	80	1,25	5,00	
	plátano	unidad	mercado 10 de agosto	1,66	0,15	0,13	0,02	0	1	0,87	0,13	0,00	87	1,15	1,92	
	aguacate	unidad	mercado 10 de agosto	3,33	0,3	0,25	0,05	0	1	0,83	0,17	0,00	83	1,20	4,00	
	limón	funda	mercado 10 de agosto	1	0,5	0,3	0,2	0	1	0,60	0,40	0,00	60	1,67	1,67	
	cerezas	funda	mercado 10 de agosto	6,6	0,454	0,374	0,08	0	1	0,82	0,18	0,00	82	1,21	8,01	
	manzana	unidad	mercado 10 de agosto	1	0,25	0,2	0,05	0	1	0,80	0,20	0,00	80	1,25	1,25	
	marayú	funda	mercado 10 de agosto	2,5	0,3	0,2	0,1	0	1	0,67	0,33	0,00	67	1,50	3,75	
	fresa	funda	mercado 10 de agosto	2	0,5	0,4	0,1	0	1	0,80	0,20	0,00	80	1,25	2,50	
	higo	funda	mercado 10 de agosto	6,4	0,25	0,24	0,01	0	1	0,96	0,04	0,00	96	1,04	6,67	
	arándanos	tarina	mercado 10 de agosto	6,5	0,2	0,2	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	6,50	
	frambuesas	tarina	mercado 10 de agosto	15	0,2	0,2	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	15,00	
	mora	funda	mercado 10 de agosto	2,2	0,454	0,414	0,04	0	1	0,91	0,09	0,00	91	1,10	2,41	
	alfalfa	funda	mercado 10 de agosto	1,66	0,3	0,25	0,05	0	1	0,83	0,17	0,00	83	1,20	1,99	
	cedrón	funda	mercado 10 de agosto	5	0,1	0,1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	5,00	
	naranja	funda	mercado 10 de agosto	0,66	0,8	0,5	0,3	0	1	0,63	0,38	0,00	63	1,60	1,06	
	guanábana	unidad	mercado 10 de agosto	3	1	0,8	0,2	0	1	0,80	0,20	0,00	80	1,25	3,75	
	jícama	unidad	mercado 10 de agosto	1,2	0,5	0,48	0,02	0	1	0,96	0,04	0,00	96	1,04	1,25	

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIADO COMPRADO	PESO SUB PRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUB PRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO * KILO INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES
frutas																
	coco	funda	Mercado 10 de agosto	1	1,5	0,9	0,6	0	1	0,60	0,40	0,00	60	1,67	1,67	
	coco rallado	funda	especiería San Francisco	16,66	0,03	0,03	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	16,66	
	albacá	unidad	Mercado 10 de agosto	10	0,01	0,01	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	10,00	
	maqueño	unidad	Mercado 10 de agosto	1,5	0,1	0,085	0,015	0	1	0,85	0,15	0,00	85	1,18	1,76	
	Jamaica	funda	Mercado 10 de agosto	5	0,2	0,2	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	5,00	
	cedrón	funda	Mercado 10 de agosto	10	0,05	0,05	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	10,00	
	maní	unidad	Mercado 10 de agosto	1,66	0,3	0,22	0,08	0	1	0,73	0,27	0,00	73	1,36	2,26	
	piña	unidad	Mercado 10 de agosto	2,14	0,7	0,5	0,2	0	1	0,71	0,29	0,00	71	1,40	3,00	
	menta	funda	Mercado 10 de agosto	5	0,1	0,1	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	5,00	
	zanahoria	funda	Mercado 10 de agosto	2	0,25	0,22	0,03	0	1	0,88	0,12	0,00	88	1,14	2,27	
	pera	funda	Mercado 10 de agosto	2,5	0,2	0,18	0,02	0	1	0,90	0,10	0,00	90	1,11	2,78	
	piña	funda	Mercado 10 de agosto	2,22	0,45	0,4	0,05	0	1	0,89	0,11	0,00	89	1,13	2,50	
	babaco	funda	Mercado 10 de agosto	2	0,5	0,4	0,1	0	1	0,80	0,20	0,00	80	1,25	2,50	
	camote	funda	Mercado 10 de agosto	2,5	0,1	0,09	0,01	0	1	0,90	0,10	0,00	90	1,11	2,78	
	flores	funda	Mercado 10 de agosto	50	0,05	0,05	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	50,00	
	ataco	funda	Mercado 10 de agosto	5	0,05	0,05	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	5,00	
	esencia de rosas	funda	Mercado 10 de agosto	5	0,05	0,05	0	0	1	1,00	0,00	0,00	100	1,00	5,00	

5.1.3.7 Hoja de ruta

Las hojas de ruta de las propuestas para el restaurante "Café Libre", en la cual estarán presente los procedimientos de cada elaboración de los postres,

Arroz con leche de coco

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Arroz con leche de coco			
Tipo de Plato:		postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	200	g	leche de coco
	150	g	arroz
	15	g	hojas de stevia
	6	g	coco tostado
	6	g	menta deshidratada
	12	g	durazno
	0		
	0		
	0		
MISE EN PLACE:			
Técnicas de corte:			
leche de coco	N/A	arroz	N/A
hojas de stevia	N/A	coco tostado	N/A
menta deshidratada	N/A	durazno	small dice
0	N/A	0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
menta deshidratada /, 5min, 120°C.			
leche de coco 20 min.- Ralladura de coco frito a 150 °C por 3 min.			
arroz cocido a 94°C por 40 minutos			
Equipos y Utensilios:			
ollas, espátula de goma, cocina, plato hondo, Bowls, microondas			
PREPARACIÓN:			
1. cocer el arroz con leche de coco a 94°C por 40 minutos y endulsar con hojas de stevia.			
2. rallar el coco y freír a 160°C por 1 minutos.			
3. deshidratar la menta en el microondas por 3 minutos.			
4. formar bolas de arroz, refrigerar y conservar la leche en la que se cocino el arroz.			
5. cortar el durazno en small dice, conservar en almíbar de stevia.			
6. colocar en un plato hondo la bola de arroz y colocar salsa.			
7. decorar con coco frito, menta deshidratada y durazno			
Observaciones:			

FICHA TÉCNICA: Leche de coco

Tipo de Plato:

postre



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
900	g	coco
0		
0		
0		
0		
0		
0		
0		
0		
0		
0		
0		
0		

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

coco	N/A	0	
0		0	
0		0	
0		0	
0		0	
0		0	

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

coco a 0°C por 60 minutos.

Equipos y Utensilios:

Bowls, espátula.




PREPARACIÓN:

1. Extraer el agua y la pulpa de coco.
2. Licuar la pulpa con el agua.
3. Colar
4. Colocar en un recipiente
5. Poner en refrigeración.
- 6.
- 7.


Observaciones:




Cheesecake

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Cheesecake			
Tipo de Plato:		postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	80	g	chocho
	2	g	sal
	25	g	avena de hojuelas
	2	g	limón
	60	g	leche de almendras
	5	g	esencia de vainilla
	2	g	agar agar
	10	g	miel de maple
	50	g	salsa de cereza
10	g	manzana	
60	g	helado de albaca y piña	
5	g	pistachos	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
chocho	N/A	sal	N/A
avena de hojuelas	N/A	limón	N/A
leche de almendras	N/A	esencia de vainilla	N/A
agar agar	N/A	miel de maple	N/A
salsa de cereza	N/A	manzana	N/A
helado de albaca y piña	N/A	pistachos	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
fermenta queso de chocho a 5°C por 10 días. galleta de avena a 24°C por 15 minutos helado de albaca y piña a 0°C por 20 minutos			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, tabla, licuadora.			
PREPARACIÓN:			
1. licuar el chocho con sal, pasar por un lienzo y dejar fermentar por 10 días. 2. licuar el queso, almendras, leche de almendras, esencia de vainilla y agar agar 3. colocar una base de galleta con avena y miel de maple. (mezclar la avena con miel de maple) colocar arriba de la base el licuado de queso y refrigerar. 4. hacer tierra a los pistachos. 6. hacer medias lunas a las manzanas. 7. decorar			
Observaciones:			

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Salsa de cereza			
Tipo de Plato:		postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	100	g	cereza
	20	g	stevia
	0		
	0		
	0		
	0		
	0		
	0		
	0		
	0		
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
cereza	N/A	stevia	N/A
0		0	
0		0	
0		0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
coco			
Equipos y Utensilios:			
3 Bowls, 1 tabla, plancha...			
PREPARACIÓN:			
1. Comienza con verbos en infinitivo (procesar, aplicar, incorporar) 2. 3. 4. 5. 6. 7.			
Observaciones:			




Enrollado de plátano

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Enrollado de plátano			
Tipo de Plato:		postres	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	30	g	plátano maduro
	15	g	chocolate negro
	10	g	aguacate maduro
	80	g	helado guanábana
	10	g	manteca de cacao
	10	g	cascara de plátano
	15	g	harina de trigo
	0		
0			
0			
0			
0			
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
plátano maduro	N/A	chocolate negro	N/A
aguacate maduro	N/A	helado guanábana	N/A
manteca de cacao	N/A	cascara de plátano	N/A
harina de trigo	N/A	0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
plátano y harina al horno a 180 °C por 40 minutos. Helado de guanabana a 0°C por 60 minutos cascara de platano al horno a 160°C. 60 minutos			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, tabla, horno, cuchillo, licuadora, plato.			
PREPARACIÓN:			
1. cocer los platanos por 40 minutos, majar, mezclar con la harina y mandar al horno a 180°C. Por 40 minutos 2. limpiar la cascara de platano, mandar al horno a 160°C por 60 minutos y hacerle tierra 3. realizar el helado de guanábana. 4. hacer un ganache con agua a 55°C 5. montar con el rollo de platano, con la tierra de cascar de platano y helado. 6. realizar el montaje con todos los ingredientes.			
Observaciones:			

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Helado de guanábana			
Tipo de Plato:		postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	500	g	guanábana
	700	g	hielo
	454	g	sal en grano
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
guanábana	N/A	hielo	N/A
sal en grano	N/A	0	
0		0	
0		0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
leche de coco por 30minutos a 0°C.			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, licuadora, espátula.			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. extraer la pulpa. 2. licuar la pulpa. 3. colar 4. colocar en un bowls hielos, sal en grano y sobre eso colocar otro bowls con la pulpa 5. mover el bowls con la pulpa en forma circular por 60 minutos. 6. colocar en el congelar para mantener conservado. 7. 			
Observaciones:			

Mousse de mango

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Mousse de mango			
Tipo de Plato:		postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	100	g	salsa de mora
	50	g	vino
	10	g	jicama
	30	g	mango
	5	g	pistacho
	1	g	agar agar
	10	g	avena
	20	g	amaranto
0			
0			
0			
0			
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
salsa de mora	N/A	vino	N/A
jicama	small dice	mango	N/A
pistacho	N/A	agar agar	N/A
avena	N/A	amaranto	N/A
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
jícama amacerada en vino por 10 días a 24°C galleta de amaranto y avena a 140°C por 30min. mousse de mango a 24°C por 30 minutos.			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, olla, horno, tabla, cuchillo.			
PREPARACIÓN:			
1. extraer la pulpa de mango, licuar, hervir lo licuado, colocar el agar agar y colocar en un molde. 2. realizar la galleta (colocar harina de amaranto, avena, mezclar y mandar al horno a 140°C por 30 minutos) 3. realizar la sala de mora. 4. cortar la jícama en small dice y macera en vino. 5. realizar la tierra de pistachos. 6. montaje (colocar la salsa, colocar la galleta, luego el mousse y por ultimo decorar con la jicamas.)			
Observaciones:			

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
FICHA TÉCNICA: Salsa de mora				
Tipo de Plato:		postre		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		100	g	moras
		5	g	stevia
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
moras	N/A	stevia	N/A	
0		0		
0		0		
0		0		
0		0		
0		0		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
moras reducción a 94°C por 30minutos				
Equipos y Utensilios:				
Bowls, olla, cocina.				
PREPARACIÓN:				
1. licuar los moras 2. colar 3. reducción a 94°C por 30minutos con hojas de stevia. 4. reservar.				
Observaciones:				

Media esfera de chocolate

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Media esfera de chocolate			
Tipo de Plato:		postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	20	g	chocolate negro
	15	g	sagú
	10	g	hojade stevia
	60	g	maracuyá
	10	g	granola
	4	g	fresa
	60	g	bicocho de chocolate
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
chocolate negro	N/A	sagú	N/A
hojade stevia	N/A	maracuyá	N/A
granola	N/A	fresa	N/A
bicocho de chocolate	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
chocolate atemplado (caliente 50 °C, y enfriado 27°C).			
cabiars falsos de sagú a 94°C por 60 minutos. - salsa de maracuya a 94°C por 40minutos.			
biscocho 180°C por 40minutos.			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, tabla, horno, ollas, cocina, plato			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. atemperar el chocolate a una temperatura caliente 50°C, y enfriado de 27°C, y dar forma de esfera en un molde. 2. hacer el biscocho de chocolate, mezclar la harina, cacao, polvo de hornear, leche de almendras una vez bien batido dar formas y mandar al horno a 180°C por 40min. 3. realiza la salsa de mayacuya. 4. escaldar fresas. 5. cocinar el sagú con salsa de maracuyá a 94°C por 60min. 6. realizar de tierra de granola 7. hacer el montaje (colocar la salsa, biscocho, colocar tierra falsa por arriba colocar la esfera y sagú.) 			
Observaciones:			

FICHA TÉCNICA: Biscocho de chocolate.

Tipo de Plato:

postre



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
100	g	harina de trigo
10	g	polvo de hornear
25	g	cacao en polvo
125	g	leche de almendras
10	g	miel de panela

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

harina de trigo	N/A	polvo de hornear	N/A
cacao en polvo	N/A	leche de almendras	N/A
miel de panela	N/A	0	
0		0	
0		0	
0		0	

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

harina de trigo, polvo de hornear, leche de almendras, cacao en polvo, miel, mezclar- amazar- dar forma- hornear a 180°C, por 40 minutos.

Equipos y Utensilios:




Bowls, tabla, horno.

PREPARACIÓN:




1. Pesar ingredientes
2. Mezclar todos los ingredientes previamente pesados.
3. Amazar
4. Colocar en un molde.
5. Hornear a 180°C por 40min
6. Sacar del horno
7. cortar y conservar.

Observaciones:

Pie vegano

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Pie vegano			
Tipo de Plato:		postres	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	30	g	nueces
	30	g	almendras
	100	g	panela
	10	g	higo
	80	g	maqueño
	150	g	salsa de arándanos
	10	g	camote
	5	g	flores
	0		
	0		
0			
0			
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
nueces	N/A	almendras	N/A
panela	N/A	higo	N/A
maqueño	N/A	salsa de arándanos	N/A
camote	N/A	flores	N/A
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
harina de almendras y nueces a 24 °C por 40 minutos. crema de maqueño a 24°C por 20 minutos crocante de camote a 180°C. 60 minutos			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, tabla, horno, cuchillo, licuadora, plato.			
PREPARACIÓN:			
1. hacer crema de maqueño a 24°C por 20 minutos (pelar y batir) 2. harina de almendras y nueces a 24 °C por 40 minutos. (triturar las nueces y almendras) mezclar y dar forma rellenar con higo 3. pelar y cocer el camote y luego majar, colocar en un cirpa mandar al horno a 180°C. 60 minutos 4. hacer miel de higos (cocer los higos a 94°C por 60min, luego cocer con panela por 1:30 hora a 115°C) 5. salsa de arándanos 6. realizar el montaje con todos los ingredientes previamente realizada.			
Observaciones:			

Granita de yaguana

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Granita de yaguana			
Tipo de Plato:		postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	40	g	piña
	100	g	helado de yaguana
	5	g	panela
	50	g	harina de trigo
	20	g	leche de arroz
	0		
	0		
	0		
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
piña	N/A	helado de yaguana	N/A
panela	N/A	harina de trigo	N/A
leche de arroz	N/A	0	N/A
0	N/A	0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
piña al horno 180°C por 30 minutos biscocho a 180°C por 30 minutos.			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, cocina, tabla, cuchillo, horno.			
PREPARACIÓN:			
1. pelar y cortar la piña en rondes. 2. hacer la mezcla del biscocho (harina, leche de arroz, panela.) mezclar. 3. realizar la miel (agua, panela) reduccion a 115°C por 40 minutos. 4. colocar la piña, la miel y despues la preparación del biscocho mandar al horno a 180°C por 30 minutos. 5. hacer el helado. 6. hacer montaje			
Observaciones:			

FICHA TÉCNICA: helado de yaguana

Tipo de Plato:

postre



INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
100	g	babaco
10	g	ataco
10	g	esencia de rosas
10	g	cedrón
454	g	sal en grano
800	g	hielo

MISE EN PLACE:

Técnicas de Corte:

babaco	N/A	ataco	N/A
esencia de rosas	N/A	cedrón	
sal en grano		hielo	
0		0	
0		0	
0		0	

Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura

babaco, ataco, esencia y cedrón de rosas helado a 0°C por 20min.

Equipos y Utensilios:

Bowls, licuadora, espátula.

PREPARACIÓN:

1. pelar el babaco
2. licuar el babaco
3. hacer el agua de ataco, cedrón, esencia de rosas y mezclar con la pulpa de babaco.
4. colocar en un bowls hielos, sal en grano y sobre eso colocar otro bowls con la pulpa
5. mover el bowls con la pulpa en forma circular por 60 minutos.
6. colocar en el congelar para mantener conservado.
- 7.

Observaciones:

Vuelve a la vida

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Vuelve a la vida			
Tipo de Plato:		postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	2	g	alfalfa
	40	g	manzana
	100	g	panela
	20	g	pera
	150	g	helado de naranja
	20	g	haba
	0		
	0		
	0		
	0		
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
alfalfa	N/A	manzana	small dice
panela	N/A	pera	small dice
helado de naranja	N/A	haba	N/A
0	N/A	0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
helado de zanahoria, naranja 0°C por 15 minutos.			
caramelizado (manzana, pera) a 80°C por 15 minutos.			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, cocina, tabla, cuchillo.			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. realizar el helado de zanahoria, naranja 0°C por 15 minutos. 2. realizar la miel (agua, panela) reducción a 115°C por 40 minutos. 3. cortar manzana, pera en small dice. Y caramelizar con la miel previamente realizada. 4. realizar polvo de alfalfa a 24°C en el microondas por 3 minutos. 5. realizar polvo de haba con panela. 6. montar (las frutas caramelizadas, polvo de haba, helado y polvo de alfalfa) 			
Observaciones:			

5.1.3.8 Hoja de Costos

Dentro de la hoja de costos como su nombre lo indica se dará a conocer el costo del producto final y el factor de corrección para determinar si hay desperdicio o merma.

Arroz con leche de coco

 									
Costos:		Arroz con leche de coco							
Chef:		<u>Johanna Ayora, Katherine Sanchez</u>							
Tipo de Plato:		postre	Tamaño porción		120				
Costo por Plato:		0,57	Raciones:		3				
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	200	g	leche de coco	4,95	0,99	envase	1500	1,00	
2	150	g	arroz	1,33	0,19	funda	227	1,00	
3	15	g	hojas de stevia	16,47	0,33	funda	454	1,00	
4	6	g	coco tostado	16,66	0,09	coco unidad	1500	1,5	
5	6	g	menta deshidratada	10,00	0,05	funda	30	1	
6	12	g	durazno	4,00	0,05	funda	50	1,25	
7	0	0	0	0,00	0,00		0	0	
8	0	0	0	0,00	0,00		0	0	
9	0	0	0	0,00	0,00		0	0	
10	0	0	0	0,00	0,00		0	0	
11	0	0	0	0,00	0,00		0	0	
12	0	0	0	0,00	0,00		0	0	
		389	Peso Total receta		1,70	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				1,88					

Costos: Leche de coco

Chef: Johanna Ayora, Katherine Sanchez



Tipo de Plato: postre **Tamaño porción:** 900

Costo por Plato: 1,35 **Raciones:** 1

N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	900	g	coco	1,50	1,35	unidad entera	1500	1,50
2	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
3	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
4	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
5	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
6	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
7	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
8	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
9	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
10	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
11	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
12	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
	900	Peso Total receta			1,35	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público): 4,95

Cheesecake

 								
Costos:		Cheesecake						
Chef:		Johanna Ayora, Katherine Sanchez.						
Tipo de Plato:		postre		Tamaño porción			128	
Costo por Plato:		1,07		Raciones:			2	
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	80	g	chocho	10,00	0,80	funda	80	1,00
2	2	g	sal	0,66	0,00	funda	2	1,00
3	25	g	avena de hojuelas	6,00	0,15	funda	25	1,00
4	2	g	limón	1,00	0,00	funda	3	1,67
5	60	g	leche de almendras	7,17	0,43	cartón	60	1,00
6	5	g	esencia de vainilla	33,33	0,17	botella	5	1,00
7	2	g	agar agar	94,00	0,19	funda	30	1,00
8	10	g	miel de maple	10,00	0,10	botella	10	1,00
9	50	g	salsa de cereza	2,70	0,14	botella	0	0,00
10	10	g	manzana	1,00	0,01	unidad	13	1,25
11	60	g	helado de albaca y piña	2,54	0,15	tarina	60	1,00
12	5	g	pistachos	22,90	0,11	funda	6	1,12
		306	Peso Total receta		2,14	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):		3,53						

Costos: Helado de albaca y piña

Chef: Johanna Ayora, Katherine Sánchez

Tipo de Plato: postre **Tamaño porción:** 185

Costo por Plato: 0,77 **Raciones:** 1

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	20	g	albaca	10,00	0,20	funda	10	1,00
2	150	g	piña	2,14	0,32	funda	450	1,13
3	15	g	stevia	16,47	0,25		454	1,00
4	0	0	0	0,00	0,00		0	0
5	0	0	0	0,00	0,00		0	0
6	0	0	0	0,00	0,00		0	0
7	0	0	0	0,00	0,00		0	0
8	0	0	0	0,00	0,00		0	0
9	0	0	0	0,00	0,00		0	0
10	0	0	0	0,00	0,00		0	0
11	0	0	0	0,00	0,00		0	0
12	0	0	0	0,00	0,00		0	0
185		Peso Total receta			0,77	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público): 2,54

Costos:	Salsa de cereza
----------------	------------------------

Chef:	<u>Johanna Ayora. Katherine Sanchez.</u>		
Tipo de Plato:	postre	Tamaño porción	100
Costo por Plato:	0,82	Raciones:	1

N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	g	cereza	6,60	0,66	funda	121	1,21
2	20	g	stevia	16,47	0,33	funda	20	1,00
3	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
4	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
5	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
6	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
7	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
8	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
9	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
10	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
11	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
12	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
	120	Peso Total receta			0,99	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	2,70
--	-------------

Enrollado de plátano

 									
Costos:		Enrollado de plátano							
Chef:		<u>Johanna Ayora, Katherine Sanchez</u>							
Tipo de Plato:		postres	Tamaño porción		85				
Costo por Plato:		0,78	Raciones:		2				
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	30	g	plátano maduro	1,66	0,05	unidad	150	1,15	
2	15	g	chocolate negro	34,00	0,51	carton	50	1	
3	10	g	aguacate maduro	3,33	0,03	unidad	300	1,2	
4	80	g	helado guanábana	7,94	0,64	unidad	200	1,25	
5	10	g	manteca de cacao	30,00	0,30	funda	10	1	
6	10	g	casaca de plátano	1,66	0,02	unidad	2	1,15	
7	15	g	harina de trigo	1,10	0,02	funda	454	1	
8	0	0	0	0,00	0,00		0	0	
9	0	0	0	0,00	0,00		0	0	
10	0	0	0	0,00	0,00		0	0	
11	0	0	0	0,00	0,00		0	0	
12	0	0	0	0,00	0,00		0	0	
	170	Peso Total receta			1,56	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				2,57					



Costos:	Helado de guanábana
----------------	----------------------------

Chef:	<u>Johanna Ayora, Katherine Sánchez</u>		
Tipo de Plato:	postre	Tamaño porción	200
Costo por Plato:	2,65	Raciones:	1

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	500	g	guanábana	3,00	1,50	entero	1500	1,25
2	700	g	hielo	1,50	1,05	funda	1000	1,00
3	454	g	sal en grano	0,22	0,10	funda	454	1,00
4	0	0	0	0,00	0,00		0	0
5	0	0	0	0,00	0,00		0	0
6	0	0	0	0,00	0,00		0	0
7	0	0	0	0,00	0,00		0	0
8	0	0	0	0,00	0,00		0	0
9	0	0	0	0,00	0,00		0	0
10	0	0	0	0,00	0,00		0	0
11	0	0	0	0,00	0,00		0	0
12	0	0	0	0,00	0,00		0	0
	1654	Peso Total receta			2,65	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público):	7,95
--	-------------

Mousse de mango

 								
Costos:		Mousse de mango						
Chef:		Johanna Ayora, Katherina Sanchez.						
Tipo de Plato:		postre	Tamaño porción		113			
Costo por Plato:		0,83	Raciones:		2			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	g	salsa de mora	1,28	0,13	funda	110	1,10
2	50	g	vino	16,00	0,80	cartón	50	1,00
3	10	g	jicama	1,20	0,01	unidad	10	1,04
4	30	g	mango	1,66	0,05	unidad	41	1,36
5	5	g	pistacho	22,09	0,11	funda	6	1,12
6	1	g	agar agar	97,00	0,10	funda	1	1,00
7	10	g	avena	6,00	0,06	funda	10	1,00
8	20	g	amaranto	20,00	0,40	funda	20	1,00
9	0	0	0	0,00	0,00		0	0
10	0	0	0	0,00	0,00		0	0
11	0	0	0	0,00	0,00		0	0
12	0	0	0	0,00	0,00		0	0
	226	Peso Total receta			1,66	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):		2,73						

Costos:	Salsa de mora
----------------	----------------------

Chef:	<u>Johanna Ayora, Katherina Sanchez.</u>		
--------------	--	--	--

Tipo de Plato:	postre	Tamaño porción	100
-----------------------	--------	-----------------------	-----

Costo por Plato:	0,39	Raciones:	1
-------------------------	------	------------------	---

N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	g	moras	2,20	0,22	funda	200	1,10
2	5	g	stevia	33,33	0,17	Funda	454	1,00
3	0	0	0	0,00	0,00		0	0
4	0	0	0	0,00	0,00		0	0
5	0	0	0	0,00	0,00		0	0
6	0	0	0	0,00	0,00		0	0
7	0	0	0	0,00	0,00		0	0
8	0	0	0	0,00	0,00		0	0
9	0	0	0	0,00	0,00		0	0
10	0	0	0	0,00	0,00		0	0
11	0	0	0	0,00	0,00		0	0
12	0	0	0	0,00	0,00		0	0

105	Peso Total receta	0,39	Costo de receta
------------	--------------------------	-------------	------------------------

P.V.P (Precio de venta al Público):	1,28
--	-------------

Media esfera de chocolate



 								
Costos:		Media esfera de chocolate						
Chef:		Johanna Ayora, Katherine Sanchez						
Tipo de Plato:		postre		Tamaño porción			81	
Costo por Plato:		0,68		Raciones:			2	
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	20	g	chocolate negro	34,00	0,68	carton	50	1,00
2	15	g	sagú	1,32	0,02	funda	454	1,00
3	10	g	hojade stevia	33,33	0,33	funda	30	1,00
4	60	g	maracuyá	2,50	0,15	funda	300	1,5
5	10	g	granola	1,82	0,02	funda 50	10	1
6	4	g	fresa	2,00	0,01	funda	500	1,25
7	60	g	bicocho de chocolate	2,64	0,16	funda	454	1,00
8	0	0	0	0,00	0,00			0,00
9	0	0	0	0,00	0,00			0,00
10	0	0	0	0,00	0,00			0,00
11	0	0	0	0,00	0,00			0,00
12	0	0	0	0,00	0,00			0,00
179		Peso Total receta			1,37	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				2,24				

Costos: Biscocho de chocolate.

Chef:	Johanna Ayora, Katherine Sánchez		
Tipo de Plato:	postre	Tamaño porción	153
Costo por Plato:	0,83	Raciones:	1

N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	50	g	harina de trigo	1,10	0,06	funda	454	1,00
2	5	g	polvo de hornear	10,00	0,05	funda	30	1,00
3	10	g	cacao en polvo	15,00	0,15	funda	200	1,00
4	80	g	leche de almendras	7,14	0,57	botella	700	1,00
5	8	g	miel de panela	1,00	0,01	envase	8	1,00
6	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
7	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
8	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
9	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
10	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
11	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
12	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
	153	Peso Total receta			0,83	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				2,64				

Pie vegano

 								
Costos:		Pie vegano						
Chef:		Johanna Ayora, Katherine Sanchez						
Tipo de Plato:		postres	Tamaño porción		180			
Costo por Plato:		1,30	Raciones:		2			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	30	g	nueces	33,67	1,01	funda	454	1,00
2	30	g	almendras	15,41	0,46	carton	454	1,00
3	100	g	panela	1,00	0,10	unidad	9	1,00
4	10	g	higo	6,40	0,06	funda	250	1,04
5	80	g	maqueño	1,50	0,12	funda	100	1,18
6	150	g	salsa de arándanos	3,76	0,56	unidad	454	1,00
7	10	g	camote	2,50	0,03	funda	454	1,11
8	5	g	flores	50,00	0,25	funda	50	1,00
9	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
10	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
11	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
12	0	0	0	0,00	0,00		0	0,00
		415	Peso Total receta		2,60	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				4,29				

Costos:	Salsa de arándanos
----------------	---------------------------

Chef:	Johanna Ayora, Katherina Sanchez.		
Tipo de Plato:	postre	Tamaño porción	155
Costo por Plato:	1,14	Raciones:	1

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	150	g	arándanos	6,50	0,98	funda	200	1,10
2	5	g	stevia	33,33	0,17	Funda	454	1,00
3	0	0	0	0,00	0,00		0	0
4	0	0	0	0,00	0,00		0	0
5	0	0	0	0,00	0,00		0	0
6	0	0	0	0,00	0,00		0	0
7	0	0	0	0,00	0,00		0	0
8	0	0	0	0,00	0,00		0	0
9	0	0	0	0,00	0,00		0	0
10	0	0	0	0,00	0,00		0	0
11	0	0	0	0,00	0,00		0	0
12	0	0	0	0,00	0,00		0	0
	155		Peso Total receta		1,14	Costo de receta		
			P.V.P (Precio de venta al Público):		3,42			

Granita de yaguana

 								
Costos:		Granita de yaguana						
Chef:		<u>Johanna Ayora, Katherine Sanchez.</u>						
Tipo de Plato:		postre	Tamaño porción		120			
Costo por Plato:		0,72	Raciones:		1			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	40	g	piña	2,14	0,09	unidad	56	1,40
2	100	g	helado de yaguana	5,44	0,54	funda	100	1,00
3	5	g	panela	1,00	0,01	funda	1000	1,00
4	50	g	harina de trigo	1,10	0,06	funda	454	1,00
5	20	g	leche de arroz	1,33	0,03	funda	454	1,00
6	0	0	0	0,00	0,00			0,00
7	0	0	0	0,00	0,00			0,00
8	0	0	0	0,00	0,00			0,00
9	0	0	0	0,00	0,00			0,00
10	0	0	0	0,00	0,00			0,00
11	0	0	0	0,00	0,00			0,00
12	0	0	0	0,00	0,00			0,00
		215	Peso Total receta		0,72	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				2,31				

Costos: helado de yaguana

Chef:	<u>Johanna Ayora. Katherine Sánchez</u>		
Tipo de Plato:	postre	Tamaño porción	130
Costo por Plato:	1,65	Raciones:	1

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	g	babaco	2,00	0,20	entero	1500	1,25
2	10	g	ataco	5,00	0,05	funda	1000	1,00
3	10	g	esencia de rosas	5,00	0,05	funda	454	1,00
4	10	g	cedrón	5,00	0,05	funda	100	0
5	454	g	sal en grano	0,22	0,10		0	0
6	800	g	hielo	1,50	1,20		0	0
7	0	0	0	0,00	0,00		0	0
8	0	0	0	0,00	0,00		0	0
9	0	0	0	0,00	0,00		0	0
10	0	0	0	0,00	0,00		0	0
11	0	0	0	0,00	0,00		0	0
12	0	0	0	0,00	0,00		0	0
	1384		Peso Total receta		1,65	Costo de receta		
			P.V.P (Precio de venta al Público):		5,44			

Vuelve a la vida

 								
Costos:		Vuelve a la vida						
Chef:		Johanna Ayora, Katherine Sanchez.						
Tipo de Plato:		postre		Tamaño porción		160		
Costo por Plato:		0,40		Raciones:		1		
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	2	g	alfalfa	1,66	0,00	unidad	2	1,20
2	40	g	manzana	1,00	0,04	funda	50	1,25
3	100	g	panela	1,00	0,10	funda	1000	1
4	20	g	pera	2,50	0,05	funda	454	1,11
5	150	g	helado de naranja	1,10	0,17	funda	150	1
6	20	g	haba	2,00	0,04	funda	20	1
7	0	0	0	0,00	0,00			0
8	0	0	0	0,00	0,00		0	0
9	0	0	0	0,00	0,00		0	0
10	0	0	0	0,00	0,00		0	0
11	0	0	0	0,00	0,00		0	0
12	0	0	0	0,00	0,00		0	0
		332	Peso Total receta		0,40	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				1,32				

Costos: Helado de Zanahoria y naranja

Chef: Johanna Ayora, Katherine Sánchez

Tipo de Plato: postre **Tamaño porción:** 300

Costo por Plato: 0,33 **Raciones:** 1

N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	g	zanahoria	2,00	0,20	funda	1500	1,60
2	200	g	naranja	0,66	0,13	funda	1000	1,14
3	0	0	0	0,00	0,00			0,00
4	0	0	0	0,00	0,00		0	0
5	0	0	0	0,00	0,00		0	0
6	0	0	0	0,00	0,00		0	0
7	0	0	0	0,00	0,00		0	0
8	0	0	0	0,00	0,00		0	0
9	0	0	0	0,00	0,00		0	0
10	0	0	0	0,00	0,00		0	0
11	0	0	0	0,00	0,00		0	0
12	0	0	0	0,00	0,00		0	0
	300		Peso Total receta		0,33	Costo de receta		

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

5.1.3.9 Hoja de gramajes

Los gramajes de los platos sirven para estandarizar las porciones que se ofrecerán, y las cuales deberán estar plasmadas en un cuadro en el que esté presente el peso del tipo de plato que se vaya a ofrecer.

Tabla 11 gramaje

Tipo de plato	gramaje
Postres	80 a 120 gramos

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

5.1.4 Fijación de precios

Según Jhon Cano Silva (2016) la fijación de precios es la manera correcta de fijar precios a productos, esto nos permite controlar pérdidas y ganancias de nuestro negocio.

5.1.4.1 Metodología al costo:

El costo total es a su vez la suma del costo del producto o costo de materia prima + los costos indirectos (mano de obra, alquiler, servicios) y obtener el costo total (CT). al que se le incorpora el margen de utilidad deseada por los accionistas acorde a los estándares de utilidades según los segmentos de mercado y si las mismas se generan por margen, según las (Q) cantidades vendidas. (El telegrafo, 2012)

5.1.4.2 Metodología de competitividad:

Los competidores internos y externos, mediante el benchmarking comparativo, realizado para conocer todos los atributos de los productos de los líderes del mercado, como horizonte de planeación del cual no podemos variar más allá de un 5% hacia arriba o abajo, solo en caso de productos similares, el éxito está en diferenciarnos por precios + calidad similar con VCD (Ventajas competitivas diferenciadoras sostenibles), apreciadas por los clientes, que le añaden valor y están dispuestos a pagar por ellas por su mayor satisfacción (El Telégrafo, 2012).

5.1.4.3 Estructuración del P.V.P sugerida

Conociendo los precios de la competencia $PVP = 100\% - UTD 33\% = CT (67\%)$, podemos inferir cuál es su CT, situación que nos obliga a ser más eficientes.

Postre

costo por plato x 3,3 = PVP.

- Arroz con leche de coco: $0,57 \times 3,3 = 1,88$.

costo por plato x 3,3 = PVP.

- Cheesecake: $1,07 \times 3,3 = 3,53$.

costo por plato x 3,3 = PVP.

- Enrollado de plátano $0,78 \times 3,3 = 2,57$.

costo por plato x 3,3 = PVP.

➤ Mousse de mango: $0,83 \times 3,3 = 2,73$.

costo por plato $\times 3,3 = \text{PVP}$.

➤ Media esfera de chocolate: $0,68 \times 3,3 = 2,28$.

costo por plato $\times 3,3 = \text{PVP}$.

➤ Pie vegano: $1,30 \times 3,3 = 4,29$.

costo por plato $\times 3,3 = \text{PVP}$.

➤ Granita de yaguana: $0,72 \times 3,3 = 2,31$.


costo por plato $\times 3,3 = \text{PVP}$.





➤ Vuelve a la vida: $0,40 \times 3,3 = 1,32$.

5.1.5 Cuadro de principales materias primas utilizadas

En los siguientes cuadros se darán a conocer las materias primas que se van a utilizar para la elaboración de cada producto para la propuesta de postres.

Tabla 12 Productos abarrotos

Ingrediente	características organolépticas	Propiedades
Amaranto 	Color: crema Olor: característico Sabor: característico	Contiene magnesio, potasio y calcio. Y también Aporta vitaminas del complejo B. Esto logra que el cuerpo se mantenga saludable. (Sala de Prensa, 2019)

<i>Fuente,(Ayora, Sanchez,2020)</i>		
<p>Almendras</p>  <p><i>Fuente,(Ayora, Sanchez,2020)</i></p>	<p>Color: marrón</p> <p>Olor: característico</p> <p>Sabor: suave y dulzón.</p> <p>Textura: mantecosa.</p>	<p>Aparta gran cantidad de proteínas, grasas buenas, vitaminas antioxidantes, minerales. (Vanguardia, 2019)</p>
<p>Pistachos</p>  <p><i>Fuente,(Ayora, Sanchez,2020)</i></p>	<p>Color: verde.</p> <p>Olor: característico</p> <p>Sabor: suave y dulzón.</p> <p>Textura: crujiente</p>	<p>Tiene también una capacidad de saciar el hambre, quitando la ansiedad y tiene propiedades digestivas, contiene magnesio, calcio, fosforo, hierro, zinc, selenio, vitamina B, vitamina E, vitamina A, vitamina C. (Okdiario, 2019)</p>
<p>Nueces pecanas</p>  <p><i>Fuente,(Ayora, Sanchez,2020)</i></p>	<p>Color: marrón suave.</p> <p>Olor: característico</p> <p>Sabor: suave y dulzón.</p> <p>Textura: mantecosa.</p>	<p>Evita y elimina la aparición de afecciones crónicas y degenerativas como la arteriosclerosis, la osteoporosis, e inclusive la diabetes.</p> <p>Aporta con calorías, proteínas, fibras, grasas insaturadas, antioxidantes, zinc, vitaminas y minerales. (Televisa.NEWS, 2019)</p>
<p>Avena en hojuelas</p>  <p><i>Fuente,(Ayora, Sanchez,2020)</i></p>	<p>Color: castaño</p> <p>Olor: rancio, amargo</p> <p>Sabor:.. característico a avena tostada</p> <p>Textura: suave.</p>	<p>Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre, mejora la digestión, previene el cáncer, colesterol.</p> <p>La avena es baja en grasas aporta, omega-6 y omega-3, vitaminas B, vitamina E, hierro, zinc, fósforo, potasio. (Sur, 2009)</p>

<p>Chocho</p>  <p><i>Fuente,(Ayora, Sanchez,2020)</i></p>	<p>Color: castaño Olor: acido. Sabor: Amargo Textura: suave.</p>	<p>Contiene de proteínas, calcio, hierro y fibra. evita el estreñimiento.</p>
<p>Arroz blanco</p>  <p><i>Fuente,(Ayora, Sanchez,2020)</i></p>	<p>Color: blanco Olor: acido. Sabor: Amargo Textura: suave.</p>	<p>Contiene proteínas, fibra, grasas, vitamina B1, B2, B3, B4, B5, B6, minerales, calcio, hierro, magnesio, fosforo y potasio.</p>
<p>Granola</p>  <p><i>Fuente,(Ayora, Sanchez,2020)</i></p>	<p>Color: Marrón Olor: característico Sabor: característico Textura: crujiente.</p>	<p>Previene la anemia, regula el peso, reduce el colesterol. Contiene hierro, fibra.</p>
<p>Arándanos deshidratados</p>  <p><i>Fuente,(Ayora, Sanchez,020)</i></p>	<p>Color: rojo brillante. Olor: característico Sabor: agridulce Textura: crujiente.</p>	<p>mejorar el funcionamiento del sistema vascular, potencian el sistema inmunológico, beneficiosos contra el colesterol Contiene vitaminas A, vitamina E, magnesio carbono y minerales. (Romero, 2016)</p>

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 202

Tabla 13 Productos frutas

Producto	Características organolépticas	Propiedades
<p>Naranja</p>  <p><i>Fuente, (Ayora, Sanchez, 2020)</i></p>	<p>Color: verde, amarillo Olor: característico Sabor: agridulce Textura: dura.</p>	<p>Fortalecimiento del sistema inmunológico, buen funcionamiento de la visión, mejora del estado de la piel, formación de glóbulos rojos y blancos. Alto contenido en vitamina C, ácido fólico y algunos minerales como el calcio, potasio y magnesio (Mucha Oscanoa., 2011)</p>
<p>Manzana</p>  <p><i>Fuente, (Ayora, Sanchez, 2020)</i></p>	<p>Color: rojo, amarillento. Olor: característico Sabor: dulce. Textura: dura.</p>	<p>Baja el colesterol y el azúcar en la sangre. Aporta con vitaminas C, vitamina E, minerales, potasio, fósforo.</p>
<p>Zanahoria</p>  <p><i>Fuente, (Ayora, Sanchez, 2020)</i></p>	<p>Color: naranja Olor: característico Sabor: dulce. Textura: dura.</p>	<p>Ayuda a combatir el estreñimiento y el dolor de estómago por intoxicación, calma las molestias gástricas. Contiene potasio y fósforo.</p>
<p>Cereza</p>  <p><i>Fuente, (Ayora, Sanchez, 2020)</i></p>	<p>Color: roja brillante Olor: característico Sabor: dulce. Textura: blanda</p>	<p>Ayuda a reumatismo, artritis, diabetes, trastornos hepáticos, corazón, obesidad Contiene vitaminas B1 y B6, potasio, fibra, vitamina C.</p>

<p>Mango</p>  <p><i>Fuente,(Ayora, Sanchez,2020)</i></p>	<p>Color: amarillo Olor: característico Sabor: dulce. Textura: blanda</p>	<p>Ayuda contra el cáncer, cuida la vista, digestivo, diabetes, anemia, Es rico en aminoácidos, vitaminas C y E, flavonoides, beta-caroteno, niacina, calcio, hierro, magnesio y el potasio. (El Dia , 2016)</p>
<p>Coco</p>  <p><i>Fuente,(Ayora, Sanchez,2020)</i></p>	<p>Color: marrón Olor: característico Sabor: dulce. Textura: duro.</p>	<p>Es antioxidante, anti parasitario, protege nuestro hígado, estimula nuestro sistema inmunológico y protege el corazón. Contiene fibras, minerales, potasio, fósforo, magnesio, hierro y vitaminas E, C, y B (La vanguardia , 2019)</p>
<p>Plátano</p>  <p><i>Fuente,(Ayora, Sanchez,2020)</i></p>	<p>Color: amarillo Olor: característico Sabor: dulce. Textura: blanda</p>	<p>protegen los sistemas inmunitario y nervioso. Contiene potasio, magnesio, vitamina C, vitamina B6, fibra.</p>
<p>Moras</p>  <p><i>Fuente,(Ayora, Sanchez,2020)</i></p>	<p>Color: rojo intenso. Olor: característico Sabor: agridulce. Textura: blanda</p>	<p>Protegen de enfermedades degenerativas y cardiovasculares Calorías, grasas, fibra, potasio, hidratos de carbono, vitamina C</p>

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

5.1.6 cuadro de Técnicas de Cocción y cortes

En el presente cuadro se especificara las técnicas de cocción, temperatura y cortes que se da a cada producto.

Tabla 14 *Técnicas Enrollado de plátano*

Materia prima	Cortes	Técnicas de Cocción	Temperaturas	Tiempo
Tierra de Plátano	N/A	Deshidratado	180°C	60min.
Helado de guanábana	N/A	N/A	0°C	20min.
Rollo de mixto(aguate, Plátano)	N/A	Horneado	180°C	40min.

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 15 *Técnicas Arroz con leche de coco*

Materia prima	Cortes	Técnicas de Cocción	Temperaturas	Tiempo
Coco tostado	N/A	N/A	160°C	5min.
Bola de arroz	N/A	N/A	94°C	40min.
Polvo de menta	N/A	Deshidratado	88°C	2min.

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 16 Técnicas Media esfera de chocolate

Materia prima	Cortes	Técnicas de Cocción	Temperaturas	Tiempo
Caviares falsos de Sagú	N/A	Reducción	94°C	35min.
Biscocho de chocolate	N/A	Horneado	180°C	40min.
Salsa de Maracuyá	N/A	Reducción	94°C	30min.
Media esfera de chocolate	N/A	N/A	55°C	10min.
Ganache	N/A	Atemperado	55°C	10min.

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 17 Técnicas Mousse de mango

Materia prima	Cortes	Técnicas de Cocción	Temperaturas	Tiempo
galleta de amaranto	N/A	Horneado	180°C	30min.
Mousse de mango	N/A	N/A	94°C	15min.
Crocante de linaza	N/A	Horneado	180°C	30min.
Macerado de Jícama	Small dice	N/A	5°C	10 días.

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 18 Técnicas Pie vegano

Materia prima	Cortes	Técnicas de cocción	Temperaturas	Tiempo
Teja de camote	N/A	Horneado	180°C	60min.
Crema de maqueño	N/A	Batido	24°C	20min.
Salsa de Arándanos	N/A	Reducción	94°C	30min.
Media esfera de chocolate	N/A	N/A	55°C	10min.
Bolas de nueces	N/A	N/A	24°C	15min.

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 19 Técnicas Granita de yaguana

Materia prima	Cortes	Técnicas de Cocción	Temperaturas	Tiempo
Volteado de piña	Rondel	Horneado	180°C	40min.
Granita (babaco, ataco, esencia de rosa)	N/A	N/A	0°C	20min.

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 20 Técnicas Cheesecake

Materia prima	Cortes	Técnicas de Cocción	Temperaturas	Tiempo
Queso de chocho	N/A	N/A	4°C	5días
Galleta de avena	N/A	N/A	24°C	20min.
Salsa de cerezas	N/A	Reducción	94°C	30min.
Helado de albaca y piña	N/A	N/A	0°C	20min.

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Tabla 21 Técnicas Vuelve a la vida

Materia prima	Cortes	Técnicas de Cocción	Temperaturas	Tiempo
Acarameladas (manzana, pera)	N/A	N/A	50°C	10min.
Tierra de haba	N/A	Horneado	180°C	60min.
Helado de zanahoria y naranja	N/A	N/A	0°C	20min.

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

Cronograma



Diagrama de Gantt

Actividades	Inicio	Fin	Duración	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero					F				
				S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	
Selección del tema	9/29/2019	10/12/2019	2 semana																										
Establecer Campo de Acción	10/13/2019	10/31/2019	3 semanas																										
Diagnóstico del Problema	11/1/2019	11/6/2019	1 semanas																										
Planteamiento del Problema	11/7/2019	11/13/2019	2 semanas																										
Justificación y Objetivos	11/16/2019	11/30/2019	3 semanas																										
Marco Teórico	11/28/2019	12/11/2019	3 semanas																										
Metodología	12/10/2019	12/20/2019	2 semanas																										
Recursos	12/17/2019	12/22/2019	1 semanas																										
Presentación	1/20/2020	1/21/2020	1 semanas																										

Elaborado por: Ayora, J., Sánchez, K., 2019

Conclusiones

Después de la investigación realizada se llega a la conclusión de que no existe mayor dificultad al sustituir productos de origen animal por productos de origen vegetal en la elaboración de diferentes postres.

Se concluye que en la tendencia vegana existe una preocupación no solo por el cuidado de los animales, sino también por consumir alimentos saludables al no consumir elaboraciones que contengan azúcar ni harinas que activen gluten.

La elaboración de esta propuesta crea un impacto positivo en el medio, por el interés que el tema genera ya que hay un sin número de personas que han decidido adoptar esta forma de alimentarse conscientemente.

Recomendaciones

Se recomienda que la producción y distribución de productos elaborados con materia prima de origen vegetal logre captar una mayor demanda, es recomendable saber cómo artesanalmente preparar cada producto para la elaboración de postres veganos, así su costo disminuye en una forma notable.

El desarrollar nuevas técnicas y combinaciones de sabores va a seguir ayudando a introducir una repostería libre de productos de origen animal, para que así las personas al probar esta repostería alterna, no experimenten un contraste con la repostería a la que están habituados.

Bibliografía

- Alcazar, L. O. (26 de Octubre de 2017). *cuerpomente*. Obtenido de cuerpomente: https://www.cuerpomente.com/ecologia/medio-ambiente/no-veganismo-solo-dejar-comer-carne-2_378https://www.cuerpomente.com/ecologia/medio-ambiente/no-veganismo-solo-dejar-comer-carne-2_378https://www.cuerpomente.com/ecologia/medio-ambiente/no-veganismo-solo-dejar-comer-carne-2_378
- Anderson, A. (2019). *Dieta Vegana: Recetas Altamente Proteicas Para Mantenerse En Forma (Sano Sin Ayunar)*. -: Babelcube Inc., 2019.
- Arango, C. (23 de Febrero de 2016). *El Mundo Vegano*. Obtenido de El Mundo Vegano: <https://core.ac.uk/download/pdf/47252364>.
- Arenos, P. (19 de Octubre de 2014). *La Cocina de los Valientes*. Penguin Random House.
- Arguedas, O. (2009). La busqueda bibliografica. *Acta Medica Costarricense*, 1-8.
- Atom, A. (25 de Febrero de 2012). *Cocina Gastronomía*. Obtenido de Cocina Gastronomía: <http://abraham-cocinaygastronomiadeabraham.blogspot.com/2012/02/postres-base-de-frutas.html>
- Barnard, D. N. (2017). Come sano, come vegano. En editorial, *Come sano, come vegano: La guía imprescindible para iniciarse en el veganismo* (pág. 192). España: Penguin Random House Grupo Editorial España, 2020.
- Behar, D. (2008). *Metodología de la investigación*. México: Shalom.
- Bernal, C. (2017). *Metodología de la investigación para administración, economía, humanidades, ciencias sociales*. Colombia: Pearson Educacion.
- Blanco, R. (2006). Los enfoques metodologicos y la administracion publica moderna. *Cinta de Moebio*, 1-10.
- Bueno. (marzo de 2018). *bueno y vegano*. Obtenido de bueno y vegano: https://www.buenoyvegano.com/wp-content/uploads/2018/02/buenoyvegano_marzo_18.pdf
- Calduch, R. (1998). Teoria y Practica del analisis de datos. *Métodos y técnicas de investigación internacional*. Madrid, 2-15.
- Campos, V. (31 de Octubre de 2017). *made for mind*. Obtenido de made for mind: <https://www.dw.com/es/veganismo-el-respeto-a-los-animales/a-17197205>
- Cisneros, J. (1998). *Panorama sobre base de datos. Un enfoque práctico*. Mexico: Luis Enrique Medina Gomez, Universidad Autonoma.

- diccionariodegastronomia. (s.f.). *diccionariodegastronomia*. Obtenido de <https://diccionariodegastronomia.com/word/entremes/>
- Effetc, J. (2019). *Dieta Vegana: Recetas Veganas Para Bajar De Peso Y Lograr Un Cuerpo Saludable Y Tener Una Vida Saludable: Una guía completa sobre veganismo*. -: Babelcube Inc., 2019.
- El Dia . (18 de Junio de 2016). Obtenido de El mango: Sus propiedades nutritivas y los beneficios para la salud: <https://eldia.com.do/el-mango-sus-propiedades-nutritivas-y-los-beneficios-para-la-salud/>
- El telegrafo. (02 de octubre de 2012). *el telegrafo*. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/columnistas/1/precio-de-venta-al-publico-pvp2>
- El Telégrafo. (02 de octubre de 2012). *El Telegrafo*. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/columnistas/1/precio-de-venta-al-publico-pvp2>
- Garcia, L. (31 de Octubre de 2017). *Consejo y Alimentacion*. Obtenido de Consejo y Alimentacion: <https://luisgarciavegan.com/crudivegano-que-significa-y-que-implica/>
- García, X. L., & Otero, M. (2007). *Bitácoras: la Consolidación de la Voz del Ciudadano*. España: Gesbiblo L.S.
- Garni, L. (2018). *Comer Sano Según Naturaleza*. Babelcubebooks.
- Haas, L. (2017). Basicos para un estilo de vida Vegano. En L. Haas, *Como vivir sin carnes y productos lacteos*. copyrigh.
- Hernández-Sampieri, R. (2018). *Metodología de la investigación*. ecuador: McGraw-Hill.
- Juliette, B. (2019). *Ética y liberación “animal”*. Bogota: Parada Rincon.
- La vanguardia . (31 de Julio de 2019). Comer . *Coco: valor nutricional, beneficios, propiedades y cómo saber cuando está en su punto*, págs. 1-5.
- Lopez, A. E. (2005). Para evitar el plagio: reflexiones y recomendaciones. Las ideas en préstamo. *Revista Virtual Universidad Catolica del norte*, 1-8.
- Melendez, J. M. (Noviembre de 2009). *scielo*. Obtenido de scielo: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008
- Monje, C. (2011). *Metodologia de la investigacion cualitativa y cuantitativa*. Colombia: ed. Madrid: Asociación para el Avance de la Ciencia Psicológ.
- Mucha Oscanoa., C. B. (2011). *UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ*. Obtenido de repositorio unco:

<http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/1941/Cozar%20Basualdo%20-%20Mucha%20Oscanoa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Muños, L. A. (16 de febrero de 2017). *emplatados modernos*. Obtenido de emplatados modernos: <https://luzangela.es/2017/02/16/el-arte-de-los-postres-emplatados-modernos/>
- Nateras, M. (2005). La importancia del método en la investigación. *Espacios Públicos*, 1-10.
- Okdiario. (26 de o2 de 2019). Propiedades de los pistachos, beneficios y calorías. *El dia del pistacho 2019*, págs. 02-.
- Pardinas, F. (2015). *Metodología y técnicas de investigación en ciencias sociales*. Mexico: Siglo XXI Editores ,S.A.
- Peña, S. (2013). *Enfermedad celiaca y sensibilidad al gluten no celiaca*. España: Omnia science.
- Porta, J., & López, M. (2005). *Uso de las fichas didácticas, Excel 2010 para Dummies: Guía rápida*. mexico: Ediciones Mundi Prensa.
- Romero, C. A. (Diciembre de 2016). *Ministerio de Agricultura y riesgo* . Obtenido de agro al dia: http://agroaldia.minagri.gob.pe/biblioteca/download/pdf/tematicas/f-taxonomia_plantas/f01-cultivo/el_arandano.pdf
- Ruiz, R. (2007). *HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL PENSAMIENTO CIENTÍFICO*. -: Eumed Enciclopedia Virtual.
- Sala de Prensa. (11 de Agosto de 2019). *Amaranto* . Obtenido de <https://www.saladeprensa.org/amaranto-propiedades-beneficios-contraindicaciones/>.
- Sedeño, C. (24 de Septiembre de 2018). *VISTETUSPLATOS* . Obtenido de VISTETUSPLATOS : <http://vistetusplatos.com/gestion-de-desperdicios-en-la-cocina-reducir-reciclar-y-reutilizar/>
- Silva, J. C. (16 de Marzo de 2016). *El BLOG* . Obtenido de asesor de restaurante: <http://www.asesorderestaurantes.com/2016/03/costos-y-la-fijacion-de-precio-de-un.html>
- Singer, P. (2013). *Liberacion Animal*. New York: Random House.
- Solis, C. (26 de 5 de 2017). *Beegan*. Obtenido de Beegan: <http://www.beeganlife.com/tipos-de-veganos/>
- Sprint, J. (2019). *Dieta Vegana Para Una Vida Saludable Y En Forma*. Cuba: Babelcube. Obtenido de Naturaleza Educativa.

- Sur, U. N. (09 de Febrero de 2009). *repositoriodigital* . Obtenido de repositoriodigital : <http://repositoriodigital.uns.edu.ar/bitstream/123456789/1948/1/Tesis-Whehrhahne.pdf>
- telegrafo, E. (02 de octubre de 2012). *el telegrafo* . Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/columnistas/1/precio-de-venta-al-publico-pvp2>
- Televisa.NEWS. (13 de Febrero de 2019). Los cinco tipos de nueces más nutritivas. *Los cinco tipos de nueces más nutritivas*.
- Ternasco, A. (2016). La importancia de los sentidos en la gastronomía. *Cancook Gastro*, 7.
- Union Vegana Argentina. (01 de noviembre de 2016). *Union Vegana Argentina*. Obtenido de Union Vegana Argentina: <http://www.unionvegana.org/fundamentos-del-vegetarianismo/>
- Valles, M. S. (2007). *Entrevistas cualitativas*. España: Centro de Investigaciones Sociologicas.
- Vanguardia, L. (29 de Diciembre de 2019). Comer . *Almendras: un fruto seco lleno de propiedades y beneficios*, págs. 02-05 .
- Vásquez, I. (1993). *Tipos de estudio y métodos de investigación*. Mexico: Ciencias Medica del Centro Nacional de informacion de ciencias Medicas.
- Velasco, C. (2006). *Enfermedades Digestivas*. Colombia: Programa Editorial Universidad del Valle.

Glosario

Amargo: El sabor es desagradable.

Bistronomía: Es un concepto que se inspira en la alta cocina, con respecto a las preparaciones, pero con un servicio más ligero y una carta poco más reducida que en los restaurantes tradicionales.

Cacao: Es la semilla fermentada y secada de cacao, del cual se extrae los sólidos de cacao y la manteca del cacao.

Calcio: Es el micro elemento mineral más abundante del cuerpo humano junto al fósforo.

Colesterol: Es un lípido que se encuentra en la membrana plasmática, pese a una fibra elevada de colesterol en la sangre tiene consecuencias perjudiciales para la salud.

Estreñimiento: **Alteración** del intestino que consiste en una excesiva retención de agua en el intestino grueso y el consiguiente endurecimiento de las heces, por lo cual se hace muy difícil su expulsión.

Free: El término *free* es un vocablo anglosajón que significa “*libre o gratis*”

Gluten: Sustancia pegajosa y de color pardo, formada por proteínas, que se encuentra en la semilla del trigo y de otras gramíneas y que proporciona gran cantidad de energía al organismo.

Granita: Es una bebida de consistencia parecida a un sorbete ligero, más fina que los granizados españoles.

Grasa saludable: Son grasas insaturadas, que se encuentran en los alimentos de origen vegetal.

Manteca: Grasa extraída de los tejidos adiposos que rodean las vísceras de ciertos animales, o de patas.

Minerales: sustancia inorgánica existen en la corteza terrestre que está formada por uno o varios elementos químicos.

Origen: **Lugar** de donde procede una cosa.

Potasio: Es un mineral que el cuerpo necesita para funcionar correctamente.

Vegetal: Organismo que pertenece al reino de los vegetales.

Vitamina: Sustancias orgánicas que se encuentran en los alimentos y que, en cantidades pequeñas, es esencial para el desarrollo del metabolismo de los seres vivos; el organismo no puede fabricar esta sustancia por sí mismo.

Anexo



Anexo 1 Postres Arroz con leche

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020



Anexo 2 Postre Pie vegano

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020



Anexo 3 Postre Vuelve a la vida

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020



Anexo 4 Postre Mousse de mango

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020



Anexo 5 Postre Cheesecake

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020



Anexo 6 Postre Media esfera de chocolate

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020



Anexo 7 Granita de yaguana

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020



Anexo 8 Postre Enrollado de plátano

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020



Anexo 9 Pruebas del postre cheesecake

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020



Anexo 10 Postre Vuelve a la vida

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020



Anexo 11 Prueba Granita de Yaguana

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020



Anexo 12 Socialización

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020



Anexo 13 Socialización

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020



Anexo 14 Socialización

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020



Anexo 15 Socialización

Fuente: Ayora, J., Sánchez, K., 2020

