



## **PROPUESTA DE UN MENÚ VEGETARIANO DE TRES TIEMPOS PARA EL RESTAURANTE LIBÉLULA CUENCA**

Trabajo presentado para optar al título de tecnólogo en gastronomía

Proyecto de grado presentado por: Marlon Israel Vinueza Pacheco  
Carrera: Proyecto de Titulación  
Línea de Investigación: Gestión de Bares y Restaurantes  
Tutor académico: Mgst. Rafael Maldonado

Cuenca, febrero 2023

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

---

Yo, **VINUEZA PACHECO MARLON ISRAEL**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **Gastronomía**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre “PROPUESTA DE UN MENÚ VEGETARIANO DE TRES TIEMPOS PARA EL RESTAURANTE LIBÉLULA, 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,



Vinueza Pacheco Marlon Israel

**Cédula:** 0107535486

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO PARTICULAR SUDAMERICANO  
TECNOLOGÍA SUPERIOR EN DESARROLLO DE GASTRONOMÍA

CERTIFICADO DE CALIFICACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor, conforme lo establecido en el literal i) del artículo 67 del Reglamento de la Unidad de Titulación, CERTIFICO haber asesorado el Proyecto Técnico elaborado por la estudiante Marlon Israel Vinueza Pacheco cuyo título es "PROPUESTA DE UN MENÚ VEGETARIANO DE TRES TIEMPOS PARA EL RESTAURANTE LIBÉLULA, CUENCA", otorgando la calificación de 45/50.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,



FIRMA  
RAFAEL MALDONADO YÉPEZ

## DERECHOS DE AUTOR

---

Los derechos de esta obra son irrenunciables y corresponden a Marlon Vinueza, 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.

## Carta de Originalidad del Trabajo de Titulación

*Cuenca, 22 de febrero de 2023*

**Santiago Durazno**

**Unidad de Titulación**

El que suscribe **Mauricio Rafael Maldonado Yépez** profesor tutor del trabajo de titulación de la Carrera **Gastronomía** denominado: **“PROPUESTA DE UN MENÚ VEGETARIANO DE TRES TIEMPOS PARA EL RESTAURANTE LIBÉLULA, CUENCA”**, elaborado por el alumno **Marlon Israel Vinueza Pacheco** informa a usted que presenta un **2%** de similitud, como puede observarse en el Informe de Originalidad arrojado por el Sistema Urkund, el cual le anexo a la presente.

Atentamene



Mgtr Rafael Maldonado Yépez

## ÍNDICE

### Tabla de contenido

ÍNDICE .....	5
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES .....	9
RESUMEN .....	10
ABSTRACT .....	11
AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA .....	12
INTRODUCCIÓN.....	1
Objetivos de la investigación.....	3
Objetivo General.....	3
Objetivos específicos .....	3
JUSTIFICACIÓN.....	4
CAPÍTULO I: PROBLEMÁTICA .....	6
CAPÍTULO II.....	11
2.1 Marco Teórico .....	11
2.1.1 Paté vegetariano .....	11
2.1.1.1 Embutido vegetariano .....	11
2.1.1.2 Falso caviar.....	11
2.1.1.3 Mayonesa .....	12
2.1.1.3.1 Historia .....	12
2.1.1.3.2 Definición.....	12
2.1.1.3.3 Pan pita .....	12
2.1.2 El vegetarianismo.....	13
2.1.2.1 Historia del vegetarianismo .....	13
2.1.3 Nutrición Vegetariana .....	14
2.1.3.1 Las vitaminas.....	15
2.1.3.1.1 Vitamina B12.....	15
2.1.3.1.2 Vitamina D.....	16
2.1.3.2 Las grasas .....	16
2.1.3.3 Las proteínas .....	17
2.1.4 Beneficios de una dieta vegetariana .....	17

2.1.4.1 Desventajas de una dieta vegetariana .....	18
2.1.5 Tipos de alimentos en una dieta vegetariana.....	19
2.1.5.1 Cereales.....	20
2.1.5.2 Frutas .....	20
2.1.5.3 Verduras .....	20
2.1.5.5 Frutos secos .....	21
2.1.6 Tipos de dietas vegetarianas .....	21
2.1.6.1 Tabla de dieta vegetariana .....	21
2.1.7 Dieta Vegetariana en el Ecuador .....	22
2.2 Marco Contextual.....	23
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>27</b>
<b>3.1 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>27</b>
<b>CAPÍTULO IV: .....</b>	<b>33</b>
<b>4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>33</b>
<b>CAPÍTULO V .....</b>	<b>43</b>
<b>5.1. PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>43</b>
<b>5.2. Justificación de la problemática.....</b>	<b>44</b>
5.2.1 Fichas de propuestas.....	45
5.2.1.1 Fichas de Entrada .....	45
5.2.1.1.1 Ficha de mayonesa de perejil.....	45
5.2.1.1.2 Ficha de pan pita.....	47
5.2.1.1.3 Ficha de falso caviar de quinua .....	49
5.2.1.1.4 Ficha de paté vegetariano.....	50
5.2.1.2 Fichas de fuerte .....	53
5.2.1.2.1 Ficha de salsa de vino tinto .....	53
5.2.1.2.2 Ficha de trigotto .....	55
5.2.1.2.3 Ficha de Wellington de soja .....	57
5.2.1.2.4 Ficha de Wellington en salsa de vino tinto.....	58
5.2.1.3 Fichas de postre.....	61
5.2.1.3.1 Ficha de pana cotta .....	61
5.2.1.3.2 Ficha de bizcocho de nuez .....	63
5.2.1.3.3 Ficha de coulis de mora .....	64

5.2.1.3.5	Ficha de postre final.....	68
5.2.2	Fichas de costos de propuestas.....	69
5.2.2.1	Ficha de costos de entrada .....	69
5.2.2.1.1	Ficha de costo de mayonesa de perejil .....	69
5.2.2.1.2	Ficha de costos caviar de quinua .....	71
5.2.2.1.3	Ficha de costos pan pita.....	72
5.2.2.1.4	Ficha de costos de pate vegetariano.....	72
5.2.2.1.5	Ficha de costos entrada .....	74
5.2.2.2	Ficha de costos de fuerte.....	75
5.2.2.2.1	Ficha de costos de salsa de vino tinto .....	75
5.2.2.2.2	Ficha de cremoso de trigo.....	75
5.2.2.2.3	Ficha de Wellington de soja .....	77
5.2.2.2.4	Ficha de plato fuerte .....	78
5.2.2.3	Ficha de costos de postre .....	79
5.2.2.3.1	Ficha de costos bizcocho de nuez .....	79
5.2.2.3.2	Ficha de costos coulis de mora.....	81
5.2.2.3.3	Ficha de costos pana cotta .....	81
5.2.2.3.4	Ficha de costos sorbete de naranja.....	83
5.2.2.3.5	Ficha de costos postre .....	83
5.2.3	Bitácoras de propuestas .....	1
5.2.3.1	Bitácoras de entrada .....	1
5.2.3.2	Bitácoras de fuerte .....	5
5.2.3.3	Bitácoras de postre .....	9
5.2.4	Base de datos.....	13
<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES .....</b>		<b>1</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>		<b>2</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>		<b>3</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA - WEBGRAFÍA .....</b>		<b>4</b>
<b>Anexos .....</b>		<b>11</b>

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> .....	21
<b>Tabla 2</b> .....	28
<b>Tabla 3</b> .....	31
<b>Tabla 4</b> .....	33
<b>Tabla 5</b> .....	34
<b>Tabla 6</b> .....	35
<b>Tabla 7</b> .....	36
<b>Tabla 8</b> .....	37
<b>Tabla 9</b> .....	38
<b>Tabla 10</b> .....	39
<b>Tabla 11</b> .....	40
<b>Tabla 12</b> .....	41

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 .....	19
<b>Ilustración 2</b> .....	<b>23</b>
<b>Ilustración 3</b> .....	<b>24</b>

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal proponer un menú de tres tiempos en el restaurante Libélula, Cuenca. Conforme a entrevistas y técnicas de observación se pudo presentar la problemática de dicho restaurante la cual es el no tener una variedad de platos vegetarianos. Es por esta razón que se realiza un menú de tres tiempos que contará con técnicas de cocina básica, profesional, cocina fusión, cocina de vanguardia y técnicas de decoración, que representen platos balanceados, promoviendo el consumo de comida vegetariana, evitando las enfermedades como la obesidad, gota y demás padecimientos que afectan al ser humano.

Esta línea de investigación tiene una investigación experimental puesto a que se trata de proponer un menú de tres tiempos y mediante la observación de la problemática se busca resolver las necesidades del establecimiento, además de una investigación cuantitativa para la interpretación de los resultados obtenidos mediante las encuestas realizadas, como enfoque de la investigación se aplicó un método mixto al encontrar la problemática mediante la utilización de la observación y una entrevista aplicada al supervisor del restaurante Libélula. Cumpliendo con lo establecido se realizó tres elaboraciones que se presentaron en las instalaciones de Piedra de Agua los cuales tuvieron gran acogida por parte de la parte administrativa, servicio y cocina, los cuales degustaron las propuestas y están interesados en poder utilizar el menú o sus elementos, dando como conclusión que la propuesta realizada cumplió con su objetivo de brindar nuevas opciones vegetarianas en el restaurante para satisfacer las necesidades de los clientes del lugar y promoviendo el turismo gastronómico al ser un lugar visitado por personas de todo el mundo.

Palabras clave: Alimentación saludable, Técnicas culinarias, Menú vegetariano, Gastronomía

## **ABSTRACT**

The main objective of this research is to propose a three-course menu at Libélula restaurant in Cuenca. According to interviews and observation techniques it was possible to present the problem of this restaurant which is not having a variety of vegetarian dishes. It is for this reason that a threecourse menu will be created with basic and professional cooking techniques, fusion cooking, avant-garde cooking and decoration techniques, which will represent balanced dishes, promoting the consumption of vegetarian food, avoiding diseases such as obesity, gout and other ailments that affect human beings. This line of research has experimental research since it is about proposing a three-course menu and through the observation of the problem it seeks to solve the needs of the establishment, in addition to quantitative research for the interpretation of the results obtained through the surveys conducted, as an approach to the research a mixed method was applied to find the problem through the use of observation and an interview applied to the supervisor of the Libélula restaurant. In compliance with what was established, three elaborations were made and presented in the facilities of Piedra de Agua, which were well received by the administrative, service and kitchen staff, who tasted the proposals and are interested in using the menu or its elements, giving as a conclusion that the proposal fulfilled its objective of providing new vegetarian options in the restaurant to meet the needs of local customers and promoting gastronomic tourism as it is a place visited by people from all over the world. Keywords: Healthy eating, Cooking techniques, Vegetarian menu, Gastronomy

## **AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación está dedicado a mis padres por apoyarme en mis estudios y darme la oportunidad de seguir creciendo, apoyándome en cada paso de mi carrera.

Quiero agradecer a Dios por brindarme una familia que me apoyo en todo este proceso de crecimiento, además quiero agradecer a mis compañeros con los que pude seguir creciendo junto a ellos y culminar una parte de nuestras vidas al concluir con esta carrera y empezar una nueva etapa.

Agradezco a mi tutor por apoyarme en todo el proceso de mi titulación y reforzar los conocimientos aprendidos para culminar este proceso.

## INTRODUCCIÓN

La presente línea de investigación busca realizar una propuesta de un menú de tres tiempos la cual se presentará a los administradores del restaurante Libélula aportando así una nueva alternativa vegetariana. Este menú será realizado con productos locales y provenientes de la huerta de dicho restaurante que, aplicando las técnicas aprendidas a lo largo de la carrera, desembocará en platos más saludables que siguen la tendencia actual y brindan una experiencia nueva a los comensales tanto en sabor como sensoriales en general.

Se considera esta línea de investigación ya que el vegetarianismo cada vez toma más fuerza en el mundo, formando un punto importante para las personas preocupándose más por su salud, el cuidado, respeto de los animales, debido a esto se opta por presentar esta propuesta en el restaurante Libélula ya que se puede encontrar varios turistas de todo el mundo que prefieren comer saludable. De esta manera se pretende cubrir con las necesidades del restaurante y reforzar estos vacíos encontrados en la carta, además es imprescindible cumplir con las expectativas de los comensales.

La problemática encontrada se detalla en el primer capítulo de la investigación donde se detalla en una entrevista realizada al supervisor de las instalaciones de Piedra de Agua que es necesario variar el menú de la carta con la que cuentan hasta el momento ya que al sector turístico actual que visita estas instalaciones requiere encontrar nuevas experiencias y propuestas saludables.

En el proceso de investigación se encontró diversas recetas vegetarianas que pueden aportar excelentes propiedades organolépticas los cuales mediante la investigación realizada y la práctica se pudo perfeccionar y con alimentos que cumplen las técnicas culinarias y con unas elaboraciones correctamente balanceadas.

El presente proyecto buscó profundizar el conocimiento sobre el vegetarianismo para la aplicación de conocimientos teórico-prácticos para solucionar la problemática encontrada de manera eficiente y encontrar los resultados esperados, mediante un enfoque mixto se aplicó la observación, entrevista y encuesta para aportar al tema en cuestión que se está investigando, mediante el método deductivo se busca demostrar mediante la observación la solución de la problemática.

## **Objetivos de la investigación**

### **Objetivo General**

Elaborar un menú de tres tiempos para ampliar la variedad existente de comida vegetariana en el restaurante Libélula, Cuenca.

### **Objetivos específicos**

- Levantar información mediante entrevista al supervisor de Piedra de agua sobre la falta de propuestas vegetarianas del restaurante libélula.
- Analizar e interpretar la información obtenida mediante la entrevista y observación.
- Elaborar un menú de tres tiempos vegetariano para satisfacer las necesidades del restaurante y clientes del mismo.
- Proponer un menú vegetariano para la posible implementación a la carta del restaurante.
- Validar el menú propuesto mediante una degustación en el restaurante libélula.

### **Preguntas de investigación**

¿Por qué implementar un nuevo menú mejoraría el consumo de comida vegetariana?

¿Cuál es el porcentaje de conocer los tipos de dietas vegetarianas?

¿Por qué optar por comida vegetariana ayudaría a mejorar la salud?

Cada una de estas preguntas, deberán tener respuesta en el desarrollo del trabajo, además de que las respuestas sirvan para lograr los objetivos del trabajo de investigación.

Tanto el título como los objetivos de la investigación dan la base para el desarrollo de las preguntas.

No son preguntas conceptuales.

## JUSTIFICACIÓN

En el presente proyecto se busca brindar una nueva propuesta vegetariana gastronómica ante la ausencia de variedad que se ha evidenciado mediante la entrevista realizada *in situ*. Es notable que el objetivo de la administración actual del restaurante Libélula es brindar una mejor alimentación a partir de una dieta vegetariana, la cual propone consumir alimentos netamente de vegetales y derivados de animales, fundamentado en una dieta ovo- lácteo- vegetariano.

El vegetarianismo en el mundo va tomando más fuerza debido a diversos factores, entre los cuales están el evitar las enfermedades generadas por el consumo excesivo de carnes, en especial las carnes rojas, la gota; además de hacerlo por motivos éticos, sociopolíticos, religiosos y por derechos de los animales. En múltiples países y asociaciones avalan consumir este tipo de comida como rica en nutrientes siempre que esta sea equilibrada.

En Ecuador el vegetarianismo está empezando a tomar más fuerza debido a la pandemia, las personas quieren optar por mejorar su salud y dejar de consumir preparaciones no balanceadas que perjudiquen su salud. “Hasta hace poco tiempo no había muchas opciones vegetarianas en la ciudad de Cuenca, a veces con mi familia cuando queríamos comer fuera terminamos sirviéndonos solo papas fritas” (Pesántez, 2017).

En el restaurante Libélula se realizó una propuesta de menú vegetariano. Según el supervisor del restaurante Libélula “Se quiere promover el consumo de este tipo de alimentos que mejoran la salud, el cuerpo y el planeta, por lo cual en este establecimiento se puede encontrar personas de todo el mundo, entre los cuales consumen alimentos de tipo vegetal”. Entre estas personas existen también las que consumen este tipo de alimentos por salud, al mantener anteriormente una dieta no balanceada.

Mediante esta investigación y la realización de prácticas para la aplicación de un menú vegetariano, beneficiará al propietario que obtendrá un nuevo menú en su carta del restaurante para ser ofrecido a los comensales que obtendrán una propuesta saludable, a la vez, equilibrada que beneficiará a su salud, además beneficiará al estudiante, él cual obtendrá conocimientos más amplios a base de alimentos vegetales y derivados de animales.

Se busca aportar los conocimientos necesarios para la realización de un menú saludable a la carta del restaurante libélula de Piedra de Agua, el cual será realizado aplicando técnicas de cocina profesional, técnicas de decoración, mejorando tanto visualmente como en experiencia al paladar, brindando unas excelentes propiedades organolépticas.

## CAPÍTULO I: PROBLEMÁTICA

### 1.1 Planteamiento de la problemática

En el presente proyecto se tiene como objetivo proponer un menú de tres tiempos, por la falta de variedad en sus platos vegetarianos, así mismo la demanda de los mismos por turistas y personas que buscan cambiar su alimentación por propuestas más saludables, comentó el supervisor del restaurante Libélula. Por esta razón se conseguirá alimentos orgánicos que presenten buenas propiedades organolépticas, además se obtendrá productos que serán recolectados desde la huerta propia del restaurante libélula.

Las dietas vegetarianas se caracterizan por consumir alimentos como: granos enteros, leguminosas, frutas, soja, sus derivados, nueces, semillas, vegetales, especialmente que sean de hoja verde oscura, lo cual tiene un menor consumo de grasas totales. ácidos grasos, colesterol, mayor ingesta de vitaminas A, C, K, magnesio y potasio, además del aporte en proteínas (Gómez, 2021).

A nivel mundial las dietas vegetarianas cobran cada vez más relevancia. Actualmente en Europa se estima que un 3% y un 8% de la población es vegetariana. Según la asociación de vegetarianos españoles la Unión Vegetariana Española (UVE), el 30%-40 % de los vegetarianos españoles son veganos. Los motivos de seguir con una dieta vegetariana podrían variar desde motivos de salud, por el hecho de ser una dieta más saludable, motivos éticos, religiosos y ecológicos relacionados con los derechos a los animales (Aznar et al., 2022).

En Ecuador tenemos las cifras desde el 2012 a raíz de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Según la encuesta a nivel nacional el 62,8% (que correspondían a 4 854 363 personas), tenían sobrepeso y obesidad. Las mujeres tenían un mayor porcentaje de obesidad (26,7%), los

hombres más alto el sobrepeso (43,4%). Todas las regiones del Ecuador presentan una prevalencia de sobrepeso y obesidad elevada (Celi, 2020).

En la antigüedad, nuestros ancestros gozaban de una buena salud y energía para sobrevivir a unas condiciones extremas, arduas jornadas de trabajo; no tenían conocimiento acerca de la medicina como la conocemos hoy en día, siendo los alimentos su forma de mantenerse sanos por las plantas que se conseguían directamente de la naturaleza. No contaban con nombres como alimentos “orgánicos”, “vegetarianos” o “superalimentos”. Al consumir los alimentos prácticamente desde su cosecha obtenían los nutrientes necesarios (Salas, 2020).

Ecuador es un país exótico culturalmente por su gastronomía y conocimientos ancestrales, su forma de alimentación se conforma no solo por las bebidas o comidas que usualmente son conocidos como platos típicos de cada zona, propuesta por los ingredientes nativos. Si no por los conocimientos para realizar las preparaciones, rituales o técnicas que se han ido transmitiendo por generaciones (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013).

Este país tiene la posibilidad y el potencial de combatir la mala nutrición, ya que es un país rico en el sector de la agricultura, al obtener alimentos durante todo el año, diferenciado a varios países por tener un clima similar durante los 12 meses, favoreciendo a los cultivos y cosechas los cuales se pueden encontrar tanto en la sierra, costa y oriente.

Detalla Lorena Pesantez para el Diario el Tiempo que “Una dieta vegetariana equilibrada da lugar a una buena salud y condición física mejorada, no tratamos de imponer, pero sí sugerimos hacer el cambio en el estilo de vida e iniciar de poco a poco, incluyendo este tipo de alimentación uno o dos días a la semana”. También comentó que “Para ello es también muy importante experimentar en la cocina y abrir la mente a nuevos sabores, a nuevas formas de existir, siendo más humanos y representando a los animales” (Pesantez, 2017).

Como objetivo se busca proponer y promover la realización de platos vegetarianos, debido a que existen cada vez más personas del Ecuador como extranjeros que consumen este tipo de alimentos saludables, por lo cual se busca realizar diferentes tipos de platos que cuentan con excelentes propiedades organolépticas y utilicen técnicas de decoración para obtener preparaciones más llamativas tanto visualmente como en sabores.

La alimentación de nuestros ancestros ha sido fuertemente vista por su fuerza y salud. Antiguamente, el hombre conjunto con la naturaleza tenía una paz armoniosa dado por los cultivos “orgánicos”, siendo una alimentación consciente y saludable. Conforme pasó el tiempo surgió el intercambio de productos, esto dependía de la tierra, el clima con las prácticas de la zona. La alimentación era rica en nutrientes, suficiente para saciar y mantener su energía para realizar sus jornadas de trabajo (Salas, 2020).

Según el diario el Telégrafo “El Ecuador posee actualmente unos 103 restaurantes y cafeterías que utilizan una dieta balanceada y que son considerados saludables” (El telégrafo, 2018). Una esperanza para la sociedad es que se busca mejorar los hábitos de consumo, sobre todo después de la pandemia que vivió el mundo durante los años anteriores, cambiando las prioridades de las personas por mantenerse saludables.

Mediante la utilización de productos de proximidad que se pueden encontrar con gran facilidad, como vegetales, cereales y demás insumos, se busca realizar un menú balanceado a partir de una dieta vegetariana, para presentarlo en el restaurante Libélula perteneciente a la parroquia Baños. Buscando que las personas opten por este menú que ayudará a su salud y concientizara a las demás personas para que consuman este tipo de alimentos

En el restaurante libélula se realizó una propuesta de menú vegetariano para promover el consumo de este tipo de alimentos que mejoran la salud, el cuerpo y el planeta, por lo cual en este establecimiento se puede encontrar personas de todo el mundo, entre los cuales consumen

alimentos de tipo vegetal. Entre estas personas existen también las que consumen este tipo de alimentos por salud, al mantener anteriormente una dieta no balanceada.

Mediante esta investigación y la realización de prácticas para la aplicación de un menú vegetariano, beneficia al propietario que obtendrá un nuevo menú para su carta del restaurante para ser ofrecido a los comensales que obtendrán una propuesta saludable y equilibrada que beneficiará a su salud, además a todas las personas en búsqueda de un plato saludable, el cual obtendrá conocimientos más amplios a base de alimentos vegetales y derivados de animales.

Se busca aportar los conocimientos necesarios para la realización de un menú saludable a la carta del restaurante libélula de Piedra de Agua, el cual será realizado aplicando técnicas de cocina profesional, técnicas de decoración, puesto que se quiere tener preparaciones más atractivas en sabores y visualmente.

En el presente proyecto se busca obtener una mejor alimentación a partir de una dieta vegetariana, la cual tiene varios efectos beneficiosos para la salud, la dieta ovo lacto vegetariana puede tener el mismo resultado que una alimentación a base de carnes en niños, adolescentes y está apoya al crecimiento normal, obteniendo una dieta vegetariana balanceada, además planificada se puede tener un buen ciclo de vida.

El restaurante Libélula propone un ambiente único, puro y natural, que ofrece una comida sana, combinando una gastronomía de cocina internacional y gastronomía local, diseñada por los chefs. Los productos preparados son orgánicos, algunos de ellos son obtenidos de la propia huerta.

Se realizó una entrevista al supervisor de las instalaciones de piedra de agua, argumentando el Sr. Carlos Contreras que “Actualmente, dada la proyección que tiene la cultura cuencana y la cultura mundial como tal de cuidar su salud y estar siempre sano, se considera que es necesario implementar una opción vegetariana dentro del menú”.

Se aplicó la técnica de observación en el restaurante Libélula sobre la utilización de cocina vegetariana y técnicas de decoración en sus platos, obteniendo como resultado en la carta del restaurante menús que no han sido renovados en más de un año tanto en su preparación y en su decoración, por lo cual los clientes buscan un nuevo menú diferente que sea saludable y visualmente atractivo.

Como dato adicional se debe conocer que en el restaurante libélula se tienen clientes que consumen comida vegetariana constantemente pero el restaurante no cuenta con un nuevo menú, al tener el alcance de trabajar en dicho lugar se puede decir que los comensales buscan nuevas opciones vegetarianas que se les pueda ofrecer y sean llamativas en sabores y visualmente para satisfacer sus necesidades. Además, la administradora de piedra de agua hizo una carta sobre la necesidad de propuestas de menús vegetarianos y técnicas de decoración para sus platos.

## **CAPÍTULO II**

### **2.1 Marco Teórico**

En este capítulo se detalla los diferentes tipos de conceptos acerca del vegetarianismo, el cuerpo del trabajo de investigación que se presenta, siendo este un menú de tres tiempos basado en una alimentación saludable, utilizando técnicas de cocina aprendidos a lo largo de la carrera para brindarle al restaurante Libélula.

#### **2.1.1 Paté vegetariano**

Los patés vegetarianos son considerados una alternativa saludable en comparación de patés de origen animal. Ayudando a cuidar la salud y el medio ambiente, al seguir una alimentación a base de vegetales (Poore & Nemecek, 2019).

##### **2.1.1.1 Embutido vegetariano**

El embutido vegetariano es definido como una mezcla de ingredientes de tipo vegetal que pueden contener productos como huevo, leche, etc. Estos sirven como una alternativa a los embutidos fabricados con carne de origen animal y que da la textura y apariencia del mismo (Fernández, 2021).

##### **2.1.1.2 Falso caviar**

Se realizó un falso caviar aplicado a la quinua, para este caviar se utiliza alga nori para brindar sabor y tinta de calamar para darle el color característico del caviar, dando una cocción correcta y aplicar a la propuesta de paté vegetariano, que ayudara a resaltar los sabores.

### **2.1.1.3 Mayonesa.**

#### **2.1.1.3.1 Historia**

La historia de la mayonesa se remonta a 1756, entre la guerra de los siete años, cuando tropas francesas lograron tomar el control del fuerte de Saint Philip que estaba gobernado por el cardenal y Duque de Richelieu en el puerto de Mahón. Según la historia cuenta que Richelieu, luego de ganar mandó a preparar un banquete de comida, debido a esto el chef quiso presentar una salsa de autor, que tenía como ingredientes aceite de oliva y huevos (Pérez, 2017).

Se poseía el conocimiento desde la antigüedad. sobre los aderezos ya que era utilizado por egipcios los ingredientes como; aceite, vinagre y especias del oriente, para la condimentación de verduras. La palabra ensalada en el latino significa “herba salta” o hierba, planta salada (Pérez 2017).

#### **2.1.1.3.2 Definición.**

La mayonesa es una emulsión que parte de aceite en agua, con una consistencia semisólida entre aceites vegetales, yema de huevo o todo el huevo, adicional salpimentar y otros sazadores (Pérez, 2017).

#### **2.1.1.3.3 Pan pita.**

El pan pita tiene su origen en Egipto y en Medio Oriente desde hace varios siglos, el cual se fue introduciendo al resto del mundo por las comunidades inmigrantes en Norteamérica, Europa, África, Asia y América Latina. Es un producto que se puede utilizar como acompañante para varias comidas, que tiene como principal característica es el grosor por ser muy delgado y hueco en el centro para rellenarlo con muchos ingredientes (Figuroa, 2010).

### **2.1.2 El vegetarianismo**

Según el diccionario la palabra vegetariano lo define como “Régimen alimenticio basado en el consumo de vegetales principalmente, pero se puede optar por consumir derivados de los animales como huevos, leche, etc.”. De esta manera se puede decir que para definir a una persona vegetariana es por el no consumo de animales. Pero según varios estudios esta palabra tiene varios significados para distintas personas (Sabaté, 2005).

La dieta vegetariana al igual que las veganas al ser correctamente planificadas, llegan a ser saludables, adecuadas nutricionalmente y proporciona grandes beneficios en nuestro cuerpo para prevenir enfermedades. Esta dieta es apropiada para cualquier etapa de la vida, a esto se le incluye el embarazo, la niñez, adolescencia y la adultez, los atletas optan por seguir esta dieta. El consumo de plantas llega a ser más beneficioso ambientalmente que el consumo de animales, al usar menos recursos naturales y evitando contaminar el medio ambiente (Melina, 2016).

#### **2.1.2.1 Historia del vegetarianismo**

El vegetarianismo ha existido desde la antigüedad, pero actualmente se encuentra en su punto más alto. Varios estudios demuestran que una dieta vegetal puede prevenir numerosas enfermedades como el síndrome coronario, diabetes y obesidad. El seguir esta alimentación no hace que una persona tenga un riesgo mayor de déficit proteico (Hernández, 2018).

El vegetarianismo fue mencionado por primera vez en la Asociación Vegetariana Británica en 1842 con relación al uso de alimentos netamente vegetales para que las personas se mantengan sanas. En 1960 Felipe Torres y Besóla, escriben sobre la nutrición vegetariana y los tipos de alimentos que se usarían en este. Se podían encontrar a varios autores de la historia como Hipócrates, Celso, Platón, Leonardo Da Vinci, etc. Convirtiéndose en un estilo de vida filosófico y moral, por rechazar el consumo de animales. (Cayllante, 2014).

Esta dieta toma su mejor momento a la mitad del siglo XX, creando guías nutricionales y aporte de vitaminas adicionales, nombrándose una dieta del futuro. En el año de 1944 se empieza a mencionar el término “VEGAN” con vegetarianos que no consumen ningún tipo de carne ni sus derivados, entre 1960 y 1979, empieza aparecer la dieta macrobiótica de Mishio Kushi, desde entonces en diversas partes del mundo se promueve el uso de dieta vegetariana estricta o parcial que tiene el objetivo de mejorar la salud (Cayllante, 2014).

### **2.1.3 Nutrición Vegetariana**

Los nutrientes para una dieta vegetariana son las proteínas, omega 3, hierro, zinc, yodo, vitamina B12, entre otros. La necesidad de nutrientes y energía en esta dieta no tiene mucha variación con no vegetarianos, pero según un estudio se muestra que la ingesta de hierro era más alta en dieta a base de vegetales y las mujeres están más expuestas al uso de suplementos (Allende, 2017).

Los alimentos que se ingieren contienen varios o en su mayoría los nutrimentos anteriormente mencionados, por supuesto, en menor proporción, por ende, se llega a preferir algunos alimentos sobre otros o seleccionar un alimento que contenga los nutrimentos que se busca. Las necesidades nutricionales pueden variar dependiendo de la raza, edad, sexo, estatura, la actividad que realiza, el clima donde habita (Chavez, 2017).

Seguir una dieta vegetariana puede tener varios aportes nutritivos para la salud y contribuir con ventajas para el cuerpo al prevenir malestares; al tener bajo contenido de grasas saturadas ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y reducir el riesgo de cáncer de colon, mama, útero y próstata, la fibra aporta al tránsito intestinal para evitar el estreñimiento, al no tener exceso de proteínas evita una sobrecarga de los riñones, se puede decir que es una dieta pobre en sodio y con cantidad considerable de potasio que mejora la presión arterial, con un bajo nivel calórico que

ayuda para el control del sobrepeso, también es rico en magnesio que previene la depresión nerviosa y ritmo cardiaco (Campuzano guerrero & Paz Sanchez, 2002):

En cualquier tipo de dieta debe estar presente los nutrientes por que debe ser debidamente planificada, la vegetariana no es una excepción ya que presenta una escasez de nutrientes por lo que se debe apoyar con suplementos. Esta alimentación está compuesta por ácidos grasos, cereales, frutas y verduras. El maní se puede presentar como sustituto para las grasas de origen animal (Le Roy Olivos, 2010).

### **2.1.3.1 Las vitaminas.**

Se tomará en cuenta primero a las vitaminas, siendo indispensable para nuestro organismo al igual que los demás nutrientes, indispensables para la vida. Desde la antigüedad se aceptaba como un hecho que la alimentación se hallaba íntimamente relacionada con la salud o la enfermedad y existían algunos elementos específicos para corregir los problemas de salud (Chavez, 2017).

#### **2.1.3.1.1 Vitamina B12**

Esta vitamina no se puede encontrar en vegetales, al estar presente en alimentos de origen animal, un alimento que tiene esta vitamina es el huevo que posee vitamina B12 sin fortificación a diferencia de cereales y leche que son suplementadas. La vitamina B12 ayuda a la síntesis de ADN. El déficit de esta vitamina puede causar anemia macrocítica o megaloblástica (Le Roy Olivos, 2010).

Esta vitamina se puede consumir por alimentos de origen animal. Los cuales la consumen del pasto, donde se encuentran las bacterias que la sintetizan. En cambio, existen variedades tanto de algas y hongos que poseen la vitamina B12, por esta razón puede ser insuficiente en una dieta vegetariana. En un estudio realizado en España sobre la vitamina B12, en esta población se ha detectado una deficiencia (García, 2019).

### **2.1.3.1.2 Vitamina D**

La vitamina D tiene como función absorber el calcio en el cuerpo, la deficiencia de esta puede causar raquitismo en niños, además osteoporosis en adultos. Se puede encontrar la vitamina D3 en animales, también la vitamina D2 de origen vegetal (levadura), esta se obtiene de manera natural al mantenerse expuesto al sol entre 10 a 15 minutos al día. Los suplementos vitamínicos para suplementar la vitamina D se pueden encontrar en bebidas vegetales, yogurt y zumos (Ivorra, 2016).

Al tener una síntesis cutánea baja de vitamina D, al no consumir alimentos de origen animal, puede tener mayor déficit en personas que siguen una dieta vegetariana. Para obtener los niveles adecuados de vitamina D, se recomienda tener una exposición al sol e ingerir alimentos fortificados con vitamina D, como vegetales, bebidas y cereales en los desayunos (Aznar et al., 2022).

### **2.1.3.2 Las grasas**

Una dieta vegetariana es rica en ácidos grasos, omega 6, pero contiene un déficit en omega-3, a menos que cuente en su dieta con pescado, huevos o grandes cantidades de algas (Aznar et al., 2022).

Tanto aceites como materia grasa son portadores de energía y conducen las vitaminas liposolubles, de las que se puede destacar la vitamina E presente en aceites de semillas o en el aceite de oliva virgen. El ácido graso que predomina en el aceite de oliva es el ácido oleico, mientras que los aceites de coco y palma son ácidos grasos saturados, al igual que los lácteos y la mantequilla (Padró., et al, 2007).

### **2.1.3.3 Las proteínas.**

Una dieta vegetariana puede proporcionar una cantidad adecuada de proteínas si se incluye el consumo de lácteos y huevos. Además del consumo de frutos secos, semillas y legumbres. Para mantener una dieta rica en proteínas se debe combinar el consumo de legumbres con cereales (Rojas, 2017).

La cantidad de proteína recomendada para adultos mayores, adolescentes, resulta ser el mismo con unos 0,75 g/kg de peso para ambos. Resultando sorprendente ya que en la adultez las proteínas se reducen por la transformación del músculo en grasa. El porcentaje de calorías por proteínas en el cuerpo humano de vegetarianos estrictos, omnívoros, varía entre un 8 y 18%, con una ingesta de proteínas del 2 al 10% mayor en personas que consumen animales que al consumir netamente vegetales. (Sabaté, 2005, p. 253).

Los niños que son alimentados con dietas ricas en proteínas antes de los dos años tienen mayor posibilidad de ser obesos posteriormente. con el consumo alto en proteínas ocurre más fácil cuando se incluye la carne en su dieta, por otro lado, los niños que tienen una dieta vegetariana poseen una ventaja. (Sabaté, 2005).

### **2.1.4 Beneficios de una dieta vegetariana**

Como principal beneficio se puede decir que una dieta vegetariana ayuda a prevenir enfermedades, entre las cuales se encuentra la obesidad, cáncer, etc. Algunos estudios demuestran que el seguir esta alimentación puede bajar la probabilidad en riesgo de cáncer que personas que no siguen esta dieta. En muestras de sangre de personas vegetarianas se puede ver un nivel alto de leucocitos especializados en atacar las células cancerosas (Rodríguez, 2018).

Estudios afirman que, al no consumir proteínas y grasas de origen animal, que suelen ser consumidas en exceso, puede disminuir la formación de cálculos renales, además de disminuir una

incidencia de osteoporosis, además afirma que una dieta a base de vegetales mejora considerablemente las vías respiratorias que se presenta en enfermedades como el asma (Rodríguez, 2018).

Según la universidad de Brown (2015), Se demuestra que al seguir una dieta vegetariana se puede tener un bajo riesgo de enfermedades como:

- Cáncer ovárico y de mama.
- Diabetes.
- Enfermedades cardíacas.
- Hipertensión.
- Obesidad.

Una alimentación a base de vegetales tiene poca cantidad de grasa, pero alta en fibra que ayuda a mantenerse saludable, pero esta dieta puede tener una alta cantidad de grasa si se consume productos lácteos, leche y huevos. Para seguir esta alimentación se debe planificar y así prevenir enfermedades (Departamento de Salud de la Universidad Brown, 2015).

#### **2.1.4.1 Desventajas de una dieta vegetariana**

Se presenta un riesgo de deficiencia en la vitamina B12 tanto en adultos y mujeres embarazadas. La principal parte afectada por el déficit de vitamina B12 es la hematológica, la piel y el sistema nervioso (Rojas, 2017).

El recomendar una dieta vegetariana a una mujer embarazada o en periodo de lactancia tiene una controversia por presentar un bajo aporte de energía, consistencia de nutrientes. Se genera una deficiencia de nutrientes claves para el crecimiento de los niños. Generalmente una dieta a base de vegetales en niños no debería presentar deficiencias, al mantener la madre una alimentación

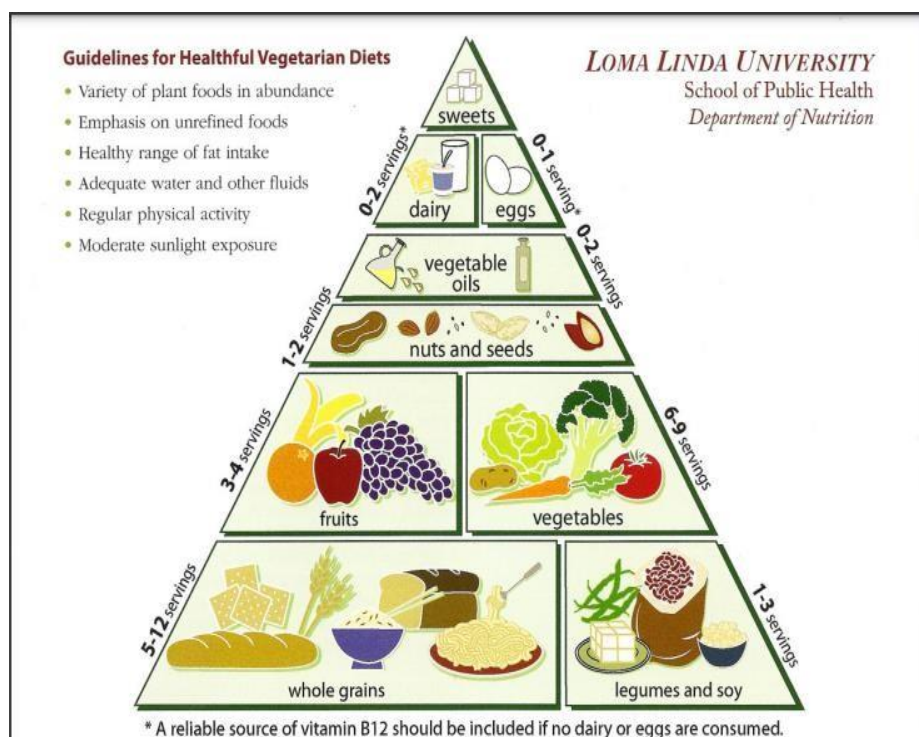
óptima en el embarazo. Se debe tener una alimentación equilibrada y una lactancia materna adecuada (Rojas, 2017).

### 2.1.5 Tipos de alimentos en una dieta vegetariana

La pirámide vegetariana propuesta por la universidad de Brown que se muestra en la Figura 1. Se presentan varios grupos de alimentos, al igual que las porciones recomendadas serán tratados a continuación.

#### Ilustración 1

Pirámide vegetariana de: Loma Linda University: Department of Nutrition.



*Departamento de Salud de la Universidad Brown, 2015*

### **2.1.5.1 Cereales**

Los cereales pueden ser integrales como no integrales, los cuales son: Trigo, maíz, avena, arroz mijo, quínoa y alimentos elaborados como pan, pasta y tortillas. Las porciones recomendadas son de 6 a 11, ya que aportan hidratos de carbono y fibra (Le Roy., et al, 2010).

Las personas vegetarianas prefieren el consumo de cereales elaborados como harinas integrales, dando un mayor aporte en fibra como de vitaminas y sales minerales. Estos productos tienen una menor digestibilidad, provocando molestias gástricas a niños y personas adultas que no lo consumen con frecuencia. Como alimentos comunes que se consumen son: pan, pastas, cereales en los desayunos, entre otros alimentos se encuentran galletas y similares (Farran., et al, 2015).

### **2.1.5.2 Frutas.**

Las frutas poseen una cantidad adecuada de grasa y en especial de ácidos grasos monoinsaturados. Las vitaminas, sales minerales y fibras son parte de las propiedades de este grupo de alimentos. Las vitaminas varían dependiendo del alimento, por esto es necesario el consumo variado de frutas (Farran., et al, 2015).

### **2.1.5.3 Verduras**

Todo tipo de verduras. Se debe consumir 3 porciones al día o más. Aporta vitamina C, riboflavina, hierro, folato, fibra y calcio (Le Roy., et al, 2010).

### **2.1.5.4 Legumbres**

Se encuentran alimentos como: garbanzo, arveja, porotos, lentejas, soja y los productos elaborados con soja como: tofu, bebidas a base de soja y carne de soja. Al día se debe consumir entre 2 a 3 porciones. Aporta: proteína, calcio, hierro, zinc, vitaminas del complejo B (Le Roy., et al, 2010).

### 2.1.5.5 Frutos secos

Se encuentra las nueces, almendras, maní, entre otros, semillas como: semillas de girasol, calabaza, mantequilla de maní, almendra, sésamo. Aporta ácidos grasos omega 3 y 6, proteínas, zinc, complejo B (Le Roy., et al, 2010).

Es parte fundamental de una dieta vegetariana, su composición está presidida por proteínas y los hidratos de carbono. Son presididos por su fuente proteica, incluido en alimentos proteicos (Farran., et al, 2015).

### 2.1.6 Tipos de dietas vegetarianas.

La alimentación en los vegetarianos puede cambiar considerablemente. Las personas que eligen esta dieta por motivos de salud mantienen aún el consumo de productos a base de animales. Mientras que las personas que deciden hacerlo por ética o ideología, tienden a evitar consumir alimentos de animales y en varios casos el consumo de sus derivados (Sabaté, 2005).

#### 2.1.6.1 Tabla de dieta vegetariana

Tipos de dietas vegetarianas (Aznar et al., 2022)

**Tabla 1**

<b>Tipo</b>	<b>Descripción</b>
Vegetarianos	No comen alimentos de origen animal. Rechazan el <u>estrictos o veganos:</u> consumo de miel y productos de animales.
Lactovegetarianos:	Se alimentan de vegetales, además de lácteos.
Ovolactovegetarianos:	Se alimentan de lácteos, vegetales y huevos.
Semivegetarianos:	Consumen carne con poca frecuencia, consumen aves y pescado, pero no carnes rojas.
Macrobióticos:	Una alimentación de verduras, legumbres, frutas y en especial cereales integrales. Pero no consumen azúcar, pan, embutidos ni alcohol.
Crudívoro:	Esta dieta la impulsó Marchesseau que propone el consumo de alimentos crudos como: vegetales, leche, queso, semillas y huevos, para mantener los nutrientes

---

Frugívoro: Es una dieta basada en frutas, verduras, ajo, cebolla y limón, asumen que en la antigüedad solo se alimentaba de frutas y no usaban otro tipo de alimento.

---

### **2.1.7 Dieta Vegetariana en el Ecuador.**

La mala nutrición en adultos tiene inicio en los 20 años de edad, esto lo menciona un médico del Ministerio de salud pública del Ecuador. El Ministerio de Salud Pública del Ecuador en el año 2007 indica que 25.894 muertes son por problemas de diabetes y enfermedades por una mala nutrición, además se encuentran 67.570 muertes por hipertensión arterial. El desarrollo de agricultura sostenible con el nombre de “ONG VECO”, realizó un estudio en las ciudades del Ecuador, donde un 58,6% de las personas están dispuestos a consumir alimentos orgánicos por la importancia que tiene el alimentarse sanamente (Ortiz & Flores, 2008).

En el año 2012 se realizó una Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en el cual se evidencia cifras, según varios estudios realizados al Ecuador con sobrepeso en la población donde 6 de cada 10 ciudadanos tienen sobrepeso; 41% de la población tiene sobrepeso y con un 22% de obesidad. Con un 62% de los ciudadanos en su mayoría son mujeres, debido a la falta de actividad física (Ensanut, 2012).

En la ciudad de Guayaquil existen varios establecimientos con dueños de diferentes nacionalidades, puesto por su religión o forma de vivir en algunos países donde se distingue por seguir una dieta vegetariana. Existe un movimiento de Hare Krisna de nacionalidad hinduista, población de Taiwán que siguen el vegetarianismo y se puede evidenciar en varios locales de dicha nacionalidad como el Sr Wang Ho con 13 años de trabajo en la ciudadela de Urdesa. En Ecuador

se puede visitar distintos restaurantes que usan técnicas de fusión y sabores de la cocina de otros países con la cocina tradicional ecuatoriana como parte del menú (El Universo, 2014).

## 2.2 Marco Contextual

Este restaurante se encuentra ubicado en la parroquia de baños, entre las calles paseo de la guadalupana y manantial. Las instalaciones de piedra de agua son netamente para la relajación y brindar una experiencia única. Siendo parte del sector turístico desde el 2008, además de brindar servicio de spa, piedra de agua tiene un restaurante que ofrece una comida balanceada que busca brindar una gran experiencia desde el servicio al cliente hasta la comida que posee grandes propiedades organolépticas.

### Ilustración 2

Mapa de ubicación del restaurante Libélula.



*Fuente Google Maps*

Piedra de agua tiene como misión “Brindar a los huéspedes, momentos inolvidables de un tranquilo y saludable disfrute de este regalo de Dios: Nuestras aguas termales y las piedras que ellas formaron”.

Como visión, “Visualizamos a piedra de agua como uno de los más importantes centros de salud y esparcimiento de nuestro país y de Latinoamérica.

Piedra de agua está conformado por 50 miembros los cuales están capacitados y entrenados para brindar a sus visitantes un sorprendente servicio personalizado para su completo bienestar físico y emocional. Este restaurante presenta como temática una cocina fusión entre cocina internacional y gastronomía ecuatoriana que es realizada por los chefs para brindar excelentes experiencias al paladar.

### **Ilustración 3**

Imagen del restaurante Libélula



*Fuente: Google Maps*

### 2.3 Marco Conceptual

Es un glosario explicativo que proviene del marco teórico y tiene como función definir los términos.

**In situ:** En el lugar, en el sitio.

**Liposolubles:** Las vitaminas liposolubles son aquellas que se almacenan en el hígado, los músculos y el tejido graso. Los tipos de vitamina liposolubles son A, D, E y K. Debido a la presencia de grasa en el cuerpo estas vitaminas se absorben más fácil en el cuerpo (Markell & Siddiqi, 2022).

**Macrobiótico:** Según el Ministerio de Sanidad Política Social e Igualdad publicó en el año 2011 que la dieta macrobiótica es *“Una manera de consumir alimentos basados en el Yin y el Yang. Basándose en el equilibrio tanto en lo físico como en lo emocional mediante la nutrición”*.

**Macrocítica:** La anemia macrocítica es aquella que presenta la disminución de glóbulos rojos y la causa más frecuente de este tipo de anemia es la carencia de vitamina B12 (Morado & Paz, 2011).

**Paté:** Pasta comestible, elaborada a partir de hígado o carne, utilizado generalmente de aves o cerdo.

**Propiedades organolépticas:** Las propiedades organolépticas son denominadas también como sensoriales, siendo detectados por medio de los sentidos. Hay propiedades que se detectan mediante un sentido, mientras que otros son detectados por dos o más sentidos (Anzaldúa y Morales, 1994).

**Riboflavina:** La riboflavina se encuentra en el grupo de la vitamina B, es hidrosoluble, esto quiere decir que no se almacena en el cuerpo. Esta vitamina debe ser ingerida para poder conservarla en el organismo.

**Síndrome coronario:** Es conocido por una afección que repentinamente detiene o reduce el flujo de sangre de manera considerable al músculo cardíaco. Este tipo de afección puede provocar ataques al corazón (Amsterdam et al, 2014).

**Tofu:** El tofu es una preparación obtenida a través de la coagulación de leche de soja, su producción aporta importantes volúmenes de suero. (Chang, 2005).

## **CAPÍTULO III**

### **3.1 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

La metodología de la investigación busca profundizar el conocimiento acerca de un proceso teórico, práctico o teórico-práctico, lo cual conlleva a la solución de problemas en la sociedad que no han sido investigados o dicha investigación ha cambiado de dirección. Enseña a dirigir un proceso de manera eficiente y eficaz para lograr los resultados esperados, dando como objetivo la estrategia de seguir en dicho proceso (Cortés et al., 2004).

#### **3.1.1 Enfoque de la investigación**

Un proceso de investigación requiere el conocimiento necesario para analizar y definir, los modelos y diseños de investigación para poder utilizarlos. Otero (2014) menciona que el conocimiento, es una fusión entre la interacción que tiene el sujeto con el objeto de estudio. Este capítulo tiene como objetivo ayudar al estudiante en su proceso de investigación académica y científica sobre los enfoques que se han desarrollado durante el paso del tiempo y como el ejemplo de varias experiencias realizadas por diferentes investigadores del campo del saber.

##### **3.1.1.1 Enfoque Mixto**

El enfoque mixto es utilizado por el investigador para utilizar las dos técnicas por separado, al realizar una entrevista, encuestas, para saber las opiniones de cada persona sobre el tema en cuestión. Además, estas encuestas nos brindan una valoración numérica para formular la hipótesis y corroborar. Este enfoque combina los dos procesos para llegar a un mejor resultado (Cortés et al., 2004).

#### **3.1.2 Método**

### 3.1.2.1 Método deductivo

El método deductivo parte de tres momentos: 1. Axiomatización, que son los hechos que no requieren demostración, 2. Postulación: refiriéndose a los postulados, 3. Demostración: se refiere al acto científico que se relaciona con los matemáticos, lógicos y filósofos. Este método es importante para las investigaciones puesto que ofrece recursos para unir la teoría y la observación, además que ayuda al investigador a deducir mediante la teoría los fenómenos que se puede observar (Newman, 2006).

### 3.1.2.2 Método inductivo

El método inductivo es conocido como experimental y se divide en:

Método inductivo (Newman, 2006).

**Tabla 2**

1. Observación	2. Formulación
3. Verificación	4. Tesis
5. Ley	6. Teoría

Las conclusiones inductivas solo pueden realizarse en grupos pequeños, siendo una inducción perfecta, en el cual se observa la muestra de determinado grupo. Como ejemplo de este tipo de deducciones es que las características físicas de los niños. Durante un largo tiempo se pensaba que los niños inteligentes suelen ser frágiles, dibujantes y lo representaban por tener lentes grandes (Newman, 2006).

### 3.1.3 Técnicas de investigación

#### 3.1.3.1 Investigación documental

Se trata esta investigación como una serie de métodos y técnicas de búsqueda, procesamiento y almacenamiento de información que se tiene en los documentos, donde se presenta de forma sistemática y argumentada la nueva información en el documento científico, en segunda instancia, la investigación documental no debe ser realizada como una simple búsqueda relativa a un tema (Tancara, 1993).

### **3.1.3.2 Investigación de campo**

Esta investigación se la encuentra donde investigadores y pensadores aplican ciertos métodos y técnicas de recolección de información para tratarla, analizar, interpretar y aplicar a un determinado campo de estudio (Muñoz, 2002).

### **3.1.4 Técnicas de campo**

La técnica de campo es utilizada en un documento de trabajo con la finalidad de reunir ciertos elementos que se puede utilizar posteriormente en ciertos apartados que se seleccionaron según la técnica de campo aplicada (Crotte, 2011).

**3.1.4.1 Entrevista:** La entrevista es una técnica que es utilizada por el investigador que tiene como objetivo recolectar información de forma oral y personalizada. La información varía en torno a los acontecimientos y aspectos subjetivos de la persona, como creencias, opiniones, actitudes o valores en relación a lo que se pretende estudiar (Torrecilla, 2006).

**3.1.4.2 Encuesta:** Según García Fernando (1993), la encuesta es una indagación realizada sobre una determinada muestra de personas representada de un campo más amplio, que se lo realiza en un contexto de la vida cotidiana, mediante procedimientos estandarizados de preguntas, con el fin de obtener una medición cuantitativa de gran variedad tanto objetivas como subjetivas de la población.

**3.1.4.3 Observación:** Es el método sistemático y lógico para verificar de manera visual lo que se pretende conocer, es decir, captar de una manera objetiva lo que ocurre en el lugar de estudio, ya sea para analizarlo, describirlo o explicar desde una perspectiva científica; con diferencia a lo que ocurre de manera empírica, en el cual el investigador utiliza la información obtenida mediante la observación y lo utiliza para resolver problemas o satisfacer sus necesidades (Campos & Martínez, 2012).

**3.1.4.4 Fichaje:** La ficha técnica es utilizada para describir las características principales, composición y aplicación de un producto que detalla los aspectos del mismo, es presentada en tablas (Giráldez & Seghiri, 2019).

**3.1.4.5 Bitácoras:** La bitácora es un documento donde se reporta los avances y resultados de la investigación que se realiza. Se convierte en una forma de comunicación entre docente y estudiante, que es una parte activa para su proceso de formación, lo cual proporciona una ayuda sobre las actividades de evaluación y retroalimentación (Castañeda et al., 2012).

### **3.1.5 Corte de la investigación**

Este proyecto tiene un corte de investigación transversal puesto a que se lo realiza durante un periodo de tiempo constando este del periodo septiembre-febrero del 2023.

La investigación transversal recoge datos en un determinado tiempo, tiene el propósito de describir variables y analizar su procedencia y la relación que se encuentra en dicho lugar. Abarca un grupo o varios de personas, así como comunidades, eventos o ciertas situaciones (Sampieri, 2010).

Un diseño transeccional descriptivo tiene como propósito investigar la incidencia de una determinada muestra de variables en una población. Este proceso consiste en ubicar en una o varias variables a un grupo de personas, objetos, situaciones, comunidades, entre otros. Este apartado

consta de un estudio descriptivo el cual se puede comparar entre grupos de personas o el determinado objeto de estudio (Sampieri, 2010).

Para la realización de un estudio transversal descriptivo se utiliza como medio una encuesta de opinión sobre la tendencia del lugar de estudio. Tiene como objetivo describir centrado en las preferencias del lugar de estudio. De esta manera se puede evaluar los niveles de satisfacción de dicho lugar en un periodo en concreto (Sampieri, 2018).

### 3.1.6 Técnicas de recolección de información

Técnicas de recolección de información

**Tabla 3**

<b>Técnicas de recolección de la información</b>		
<b>Herramienta</b>	<b>Método de aplicación</b>	<b>Estructura</b>
Encuesta	Cuestionario	<u>Preguntas de opción múltiple</u>
Entrevista	Cuestionario para planteamiento de la investigación	Preguntas abiertas
Observación	Personal	Directa, audiovisual
Análisis bibliográfico	Personal	Medios digitales y libros

<b>Población</b>	<b>Muestra</b>
800 personas visitan las instalaciones de piedra de agua durante el mes	Personas de las instalaciones: 1 administradora piedra de agua 2 supervisores 2 Chefs 1 jefe de meseros

	1 Persona de recursos humanos 1 Contador de piedra de agua 1 Cliente de piedra de agua
--	--

### **3.1.7 Tratamiento muestral**

Las instalaciones de piedra de agua se encuentran conformadas por el Dueño de las instalaciones que es la cabeza de la empresa, presidiendo la administradora de las instalaciones con la profesión de Ing. Comercial, La chef principal con el título de Tecnóloga en Gastronomía, presidida por el sub chef con el título de Licenciado en Gastronomía.

## CAPÍTULO IV:

### 4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

#### 4.1.1 Resultados obtenidos por la encuesta aplicada para la aceptación de la propuesta.

Se aplicó una encuesta para determinar la aceptación de la propuesta y la posible implementación al menú del restaurante Libélula de un menú vegetariano, en el cual se presentó, entrada, fuerte y postre, para determinar si el proyecto de investigación puede resolver la problemática encontrada en Piedra de Agua, brindando nuevas opciones vegetarianas que puede ser presentado a los comensales del mismo.

**Pregunta 1:** ¿La presentación de las propuestas le parecieron llamativas?

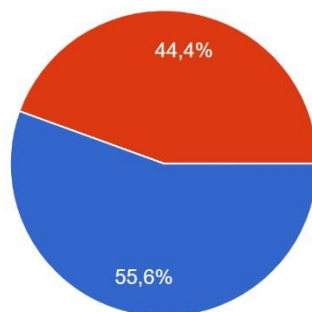
**Nota:** Evidencias de la primera pregunta sobre la encuesta

Presentación de propuestas

**Tabla 4**

<b>Opciones</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Equivalencia</b>
Extremadamente satisfecho	5	55.6%
Muy satisfecho	4	44.4%
Moderadamente satisfecho	0	0%
Poco Satisfecho	0	0%
Extremadamente insatisfecho	0	0%

**Fuente:** Marlon Vinueza



**Interpretación:** Conforme se puede evidenciar en la primera pregunta de la encuesta realizada, con un 55,6 % los encuestados están extremadamente satisfechos con la presentación de las elaboraciones gastronómicas, mientras que con un 44,4 % están muy satisfechos con la presentación.

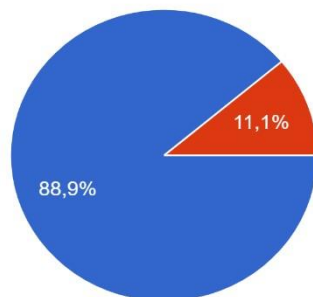
**Pregunta 2:** ¿Qué tal le pareció la gama de colores o contrastes en las diferentes elaboraciones?

Gama de colores de las propuestas

**Tabla 5**

Opciones	Respuesta Equivalenci	
	s	a
Extremadamente satisfecho	8	88.9%
Muy satisfecho	2	11.1%
Moderadamente satisfecho	0	0%
Poco Satisfecho	0	0%
Extremadamente insatisfecho	0	0%

**Fuente:** Marlon Vinueza



**Interpretación:** Sobre la gama de colores que se tiene en cada elaboración se puede evidenciar que con un 88,9 % estuvieron extremadamente satisfechos debido a la combinación de colores, finalmente con un 11,1% estuvieron muy satisfechos.

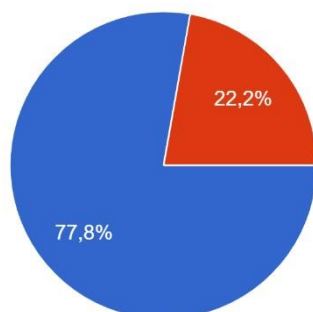
**Pregunta 3:** ¿Cree usted que todos los ingredientes combinan unos con otros?

Combinación de sabores

**Tabla 6**

Opciones	Respuesta Equivalencia	
	s	a
Extremadamente satisfecho	7	77.8%
Muy satisfecho	2	22.2%
Moderadamente satisfecho	0	0%
Poco Satisfecho	0	0%
Extremadamente insatisfecho	0	0%

**Fuente:** Marlon Vinueza



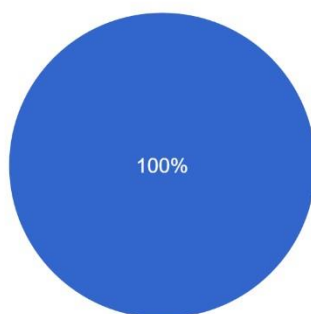
**Interpretación:** Según la combinación de sabores de cada elaboración se puede mencionar que con un 77,8% estuvieron extremadamente satisfechos al ser una preparación con diferentes sabores y que contrastan entre sí, con un 22,2% estuvieron muy satisfechos.

**Pregunta 4:** ¿Los platos presentados cumplen con sus expectativas para una opción vegetariana?

**Tabla 7**

<b>Opciones</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Equivalencia</b>
Extremadamente satisfecho	9	100%
Muy satisfecho	0	0%
Moderadamente satisfecho	0	0%
Poco Satisfecho	0	0%
Extremadamente insatisfecho	0	0%

**Fuente:** Marlon Vinuesa



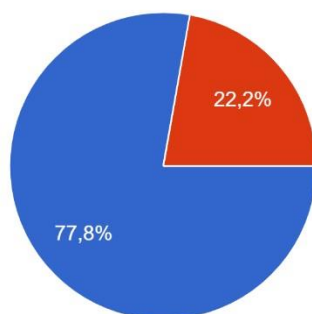
**Interpretación:** Las personas que degustaron las propuestas, entre ellos los administradores del restaurante estuvieron extremadamente satisfechos con un 100% de aceptación de las propuestas para un menú vegetariano.

**Pregunta 5:** ¿Las técnicas aplicadas en cada elaboración le parecieron correctas?

Técnicas aplicadas en las elaboraciones

**Tabla 8**

Opciones	Respuestas	Equivalencia
Extremadamente satisfecho	7	77.8%
Muy satisfecho	2	22.2%
Moderadamente satisfecho	0	0%
Poco Satisfecho	0	0%
Extremadamente insatisfecho	0	0%



**Interpretación:** Según la degustación de cada elaboración tanto los administradores como los chefs del restaurante libélula están con un 77,8% extremadamente satisfechos con las técnicas que se aplicaron en cada elaboración y un 22,2% muy satisfechos.

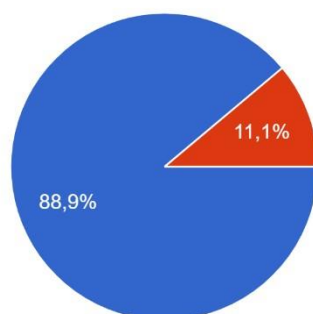
**Pregunta 6:** ¿Considera usted innovadoras las propuestas gastronómicas presentadas?

Las propuestas son innovadoras

**Tabla 9**

Opciones	Respuesta Equivalenci	
	s	a
Extremadamente satisfecho	8	88.9%
Muy satisfecho	1	11.1%
Moderadamente satisfecho	0	0%
Poco Satisfecho	0	0%
Extremadamente insatisfecho	0	0%

**Fuente:** Marlon Vinueza



**Interpretación:** Según la mayor cantidad de personas encuestadas se puede decir que la propuesta presentada con un 88,9% están extremadamente satisfechos por el mismo al ser innovadora y diferente a las que se tiene en el menú, con un 11,1% están muy satisfechos.

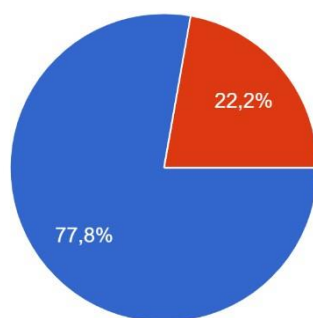
**Pregunta 7:** ¿Implementaría usted en su negocio este menú o sus elementos a su menú?

Implementaría en su negocio este menú o sus elementos

**Tabla 10**

Opciones	Respuesta Equivalencia	
	s	a
Extremadamente satisfecho	7	77.8%
Muy satisfecho	2	22.2%
Moderadamente satisfecho	0	0%
Poco Satisfecho	0	0%
Extremadamente insatisfecho	0	0%

**Fuente:** Marlon Vinueza



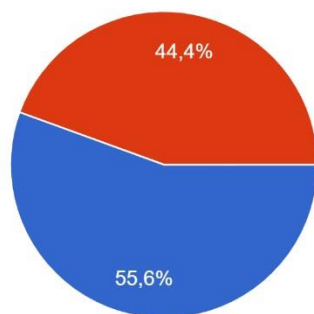
**Interpretación:** Con una aceptación de un 77,8% los encuestados están de acuerdo en la implementación de las elaboraciones presentadas o la utilización de los elementos del menú propuesto, siendo este menú una solución a la problemática encontrada, además con un 22,2% están muy satisfechos y también lo utilizarían.

**Pregunta 8:** ¿Considera usted adecuado el uso de técnicas de cocción en los platos?

**Tabla 11**

Opciones	Respuesta Equivalencia	
	s	a
Extremadamente satisfecho	5	55.6%
Muy satisfecho	4	44.4%
Moderadamente satisfecho	0	0%
Poco Satisfecho	0	0%
Extremadamente insatisfecho	0	0%

**Fuente:** Marlon Vinuesa



**Interpretación:** Según los resultados obtenidos se puede decir que con un 55,6% están extremadamente satisfechos con el uso de técnicas de cocción en las preparaciones, además con un 44,4% están muy satisfechos con la cocción en las elaboraciones.

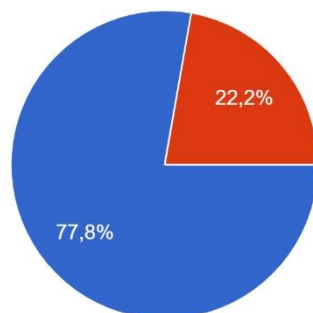
**Pregunta 9:** ¿Considera usted que es necesario tener más opciones vegetarianas para promover el consumo de alimentos saludables?

Es necesario más opciones vegetarianas

**Tabla 12**

Opciones	Respuesta Equivalenci	
	s	a
Extremadamente satisfecho	7	77.8%
Muy satisfecho	2	22.2%
Moderadamente satisfecho	0	0%
Poco Satisfecho	0	0%
Extremadamente insatisfecho	0	0%

**Fuente:** Marlon Vinueza



**Interpretación:** Según las encuestas aplicadas se puede evidenciar que un 77,8% están extremadamente satisfechos con la idea de considerar tener más opciones vegetarianas en el menú con la razón de promover el consumo de alimentos saludables y con un 22,2% están muy satisfechos.

#### 4.1.2 Análisis de la factibilidad de la propuesta

Mediante la aplicación de las encuestas dentro de las instalaciones de piedra de agua en el restaurante Libélula, se obtuvo una gran aceptación de las propuestas según los resultados

obtenidos, dando como resultado unas elaboraciones con una combinación excelente tanto en sabores como en presentación del plato y técnicas utilizadas, cumpliendo con las expectativas de la administración y poniendo en consideración la implementación del menú propuesto o sus elementos.

Los platos vegetarianos fueron elaborados a partir de recetas vegetarianas, siendo aprobados por los encuestados y el tutor práctico, reflejando una aceptación extremadamente satisfecha en su mayoría, para esto se busca brindar nuevas propuestas para su posible implementación o uso de diferentes elementos que componen en el mismo.

## CAPÍTULO V

### 5.1. PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

Mediante el proceso de investigación al campo de estudio se puede evidenciar en la problemática que el restaurante Libélula tiene poca variedad de comida vegetariana, para esto se diseña un menú de tres tiempos vegetariano para ampliar la variedad de comida saludable en dicho restaurante.

**Entrada:** Paté de zapallo y aguacate

Ingredientes:

- Zapallo cocinado
- Aguacate
- Quinoa en falso caviar
- Vegetales salteados con champiñones
- Brotes
- Mayonesa de perejil.

#### Figura 4

Paté vegetariano



Fuente: Marlon Vinueza

**Fuerte:** Falso Wellington en salsa de vino tinto Ingredientes:

- Hojaldre
- Salsa de vino tinto
- Carne de soja

- Espárragos al grill
- Tomate Cherry asado
- Trigotto con champiñones

### Figura 5

Wellington de carne de soja y trigotto



**Fuente:** Marlon Vinueza **Postre:**

Ingredientes:

- Helado de naranja
- Bizcocho de chocolate y nuez
- Tierra falsa de galleta
- Pana cotta de leche de almendra
- Culis de mora

### Figura 6

Bizcocho de nuez, pana cotta y helado de naranja



Fuente: Marlon Vinueza

## 5.2. Justificación de la problemática

Previo a realizar las propuestas gastronómicas, se aplicó una investigación al campo de estudio para determinar y verificar la problemática que posee en cuanto a preparaciones

vegetarianas, determinando que se necesita ampliar el menú de comida vegetariana ya que actualmente las personas buscan mejorar su salud, consumiendo alimentos saludables y equilibrados.

Para la aplicación de este menú se consideró la demanda de propuestas vegetarianas que se tiene en el restaurante Libélula. Al ser un lugar turístico se encuentran personas de todo el mundo, entre ellas personas vegetarianas. Para esto se realizará una degustación en dicho restaurante para validar la propuesta y sea incluida en las instalaciones del mismo.

## 5.2.1 Fichas de propuestas.

### 5.2.1.1 Fichas de Entrada

#### 5.2.1.1.1 Ficha de mayonesa de perejil


INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO	 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>
---------------------------------------	--

### FICHA TÉCNICA: Mayonesa de perejil

**Tipo de Plato:** subproducto




#### INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
0,010	kg	Perejil
0,200	lt	Aceite
0,006	kg	Sal
0,001	kg	Pimienta
0,008	lt	Zumo de limón
0,030	kg	Huevo

<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
Perejil	N/A	0	N/A
Aceite	N/A	0	N/A
Sal	N/A	0	N/A
Pimienta	N/A	0	N/A
Zumo de limón	N/A	0	N/A
Huevo	N/A	0	N/A
0	N/A		N/A
0	N/A		N/A
<b>Ingrediente/técnica /tiempo/temp.</b>			
Perejil, aceite, sal, pimienta, zumo de limón/emulsión, 2 min.			
<b>Utensilios</b>			
Bowl, licuadora, tabla, cuchillos			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar en la licuadora las hojas de perejil, huevo, sal, pimienta, zumo de limón.</li> <li>2. Licuar y colocar en forma de hilo el aceite hasta obtener una consistencia espesa de salsa.</li> <li>3. Colocar en un recipiente y reservar a refrigeración.</li> </ol>			
<b>Observaciones:</b>			

#### **5.2.1.1.2 Ficha de pan pita**

<b>FICHA TÉCNICA: Pan pita</b>					
		<b>Entrada</b>			
		<b>INGREDIENTES:</b>			
		<b>Cant.</b>	<b>Und</b>	<b>Nombre</b>	
		0,5	kg	Harina integral	
		0,006	kg	Levadura	
		0,3	kg	Agua	
		0,03	kg	Aceite de oliva	
		0,01	kg	Sal	
<b>MISE EN PLACE:</b>					
<b>Técnicas de Corte:</b>					
Harina integral	N/A	Levadura	N/A		
Agua	N/A	Aceite de oliva	N/A		
Sal	N/A	0	N/A		
0	N/A	0			
0		0			
0		0			
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>					
Pan pita/ horno, 8 min, 220°C					
<b>Equipos y Utensilios:</b>					
Bowl, silpat,lata de horno					
<b>PREPARACIÓN:</b>					
1.En un bowl tamizar la harina, agregar la sal y la levadura, poco a poco agregar el agua.					
2. Añadir el aceite de oliva e incorporar.					

3. Amasar hasta obtener una masa homogénea, colocar en un bowl y dejar reposar durante 1 hora
4. Dejar reposar el líquido durante 12 horas.
4. Espolvorear la mesa con harina y realizar cortes de 70 gr a la masa .
6. Cocer al horno a 220°C durante 8 minutos.
<b>Observaciones:</b>

### 5.2.1.1.3 Ficha de falso caviar de quinua

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO	 		
<b>FICHA TÉCNICA: Falso caviar de quinua</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>	<b>subproducto</b>		
	<b>INGREDIENTES:</b>		
	<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
	0,150	kg	Quinoa
	0,005	lt	Alga nori
	0,005	kg	Tinta de calamar
	0,002	kg	Ajinomoto
	0,003	kg	Sal
	0,500	lt	Agua
	<b>MISE EN PLACE:</b>		
<b>Técnicas de Corte:</b>			
Quinoa	N/A	0	N/A
Alga nori	N/A	0	N/A
Tinta de calamar	N/A	0	N/A
Ajinomoto	N/A	0	N/A

Sal	N/A	0	N/A
Agua	N/A	0	N/A
0	N/A		N/A
0	N/A		N/A
<b>Ingrediente/técnica /tiempo/temp.</b>			
Agua, tinta de calamar, alga nori, ajinomoto, quinua/cocción/100°C			
<b>Utensilios</b>			
Bowl, cacerola mediana, tabla, cuchillos			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentar el agua y previo a ebullición colocar el alga nori y tinta de calamar.</li> <li>2. Dejar durante 5 minutos y agregar el ajinomoto.</li> <li>3. Reducir hasta los 400 ml.</li> <li>4. Colocar la quinua en el caldo dashi y cocinar durante 15 a 20 minutos a fuego bajo.</li> <li>5. Colar y reservar.</li> </ol>			
<b>Observaciones:</b>			


#### 5.2.1.1.4 Ficha de paté vegetariano

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO



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

**FICHA TÉCNICA: Paté vegetariano de zapallo y aguacate**


Tipo de Plato:		subproducto		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		0,100	kg	Zapallo
		0,020	kg	Aguacate
		0,005	kg	Pepas de zapallo
		0,005	lt	Zumo de limón
		0,028	kg	Harina
		0,003	kg	Sal
		0,001	kg	Curry amarillo
		0,001	kg	Pimienta
		0,001	kg	Ajo
		0,050	kg	Pan pita
		0,003	kg	zanahoria
		0,001	kg	Falso caviar de quinua
0,008	kg	Champiñones		
0,010	lt	Mayonesa de perejil		
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Zapallo	chiffonade	Ajo	N/A	
Aguacate	chips	Pan pita	N/A	
Pepas de zapallo	chips	zanahoria	N/A	
Zumo de limón	N/A	Falso caviar de quinua	N/A	
Harina	N/A	Champiñones	N/A	
Sal	N/A	Mayonesa de perejil	N/A	
Curry amarillo	N/A		N/A	
Pimienta	N/A		N/A	
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.				
Embutido de zapallo/cocción,9min,100°C.				
Perejil,zumo de limon, aceite,sal,pimienta/licuar,2min				
Utensilios				
Cacerola grande, cacerola pequeña, licuadora, mixer, sartén, tabla, cuchillos				
PREPARACIÓN:				
1. Cocinar el zapallo durante 15 min hasta que esté en el punto correcto de cocción, colar y reservar.				
2. Tostar las pepas de zapallo, reservar. En un bowl colocar el zapallo, curry, sal, pimienta, zumo de limón, pepas de zapallo y ajo, pasar por mixer.				
3. Obtener una consistencia untuosa y agregar la harina y mezclar, embutir y colocar a cocción durante 9 minutos.				
4. Dejar enfriar y congelar durante 1 hora.				
5. Retirar del congelador y refrigerar hasta su uso.				

6. Emplatarse con una gota de salsa de mayonesa de perejil, paté de zapallo, quinua en falso caviar, champiñones salteados con zanahoria, en un plato aparte colocar el pan pita y decorar con brotes de cebolla.

**Observaciones:**

**5.2.1.2 Fichas de fuerte**

**5.2.1.2.1 Ficha de salsa de vino tinto**

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
<b>FICHA TÉCNICA: Salsa de vino tinto</b>				
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>subproducto</b>		
		<b>INGREDIENTES:</b>		
		<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
		0,030	kg	Cebolla
		0,008	lt	Ajo
		0,027	kg	Pimiento verde
		1,000	lt	Vino tinto
		0,012	lt	Pectina
		0,140	kg	Azucar
		0,006	kg	Sal
		0,010	lt	Aceite de oliva
<b>MISE EN PLACE:</b>				
<b>Técnicas de Corte:</b>				
<b>Cebolla</b>	Brunoise	0	N/A	
<b>Ajo</b>	Brunoise	0	N/A	

Pimiento verde	Brunoise	0	N/A
Vino tinto	N/A	0	N/A
Pectina	N/A	0	N/A
Azucar	N/A	0	N/A
Sal	N/A		N/A
Aceite de oliva	N/A		N/A
<b>Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.</b>			
Pimiento verde, ajo, cebolla/sofrito/ 4 min, 140°C			
<b>Utensilios</b>			
Bowl, licuadora, tabla, cuchillos			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar en un sartén aceite de oliva, calentar y luego agregar el pimiento verde, cebolla y ajo, dorar durante 4 minutos.</li> <li>Agregar el vino tinto y dejar reducir a la mitad.</li> <li>Mezclar la pectina junto con el azúcar y luego agregar al vino tinto previamente reducido.</li> <li>Colar y dejar reposar.</li> </ol>			
<b>Observaciones:</b>			

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO	 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>
---------------------------------------	--

**FICHA TÉCNICA: Trigotto**

**Tipo de Plato: subproducto**



<b>INGREDIENTES:</b>		
<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
0,400	kg	Trigo
0,060	lt	Leche de almendra
0,010	kg	Aceite de oliva
0,015	kg	Queso parmesano
0,050	kg	Champiñones



## 5.2.1.2.2 Ficha de trígotto

0,100	lt	Veloute de verduras
0,020	kg	Cebolla perla
0,001	kg	Pimienta
0,008	kg	Sal
0,002	kg	Oregano seco
0,003	kg	Ajo

<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
Trigo	N/A	Sal	N/A
Leche de almendra	N/A	Oregano seco	N/A
Aceite de oliva	N/A	Ajo	Brunoise
Queso parmesano	N/A	0	N/A
Champiñones	N/A	0	N/A
Veloute de verduras	N/A	0	N/A
Cebolla perla	Brunoise	0	N/A
Pimienta	N/A		N/A
<b>Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.</b>			
Trigo, champiñones, ajo, cebolla/ sofreir/4 min, 130°C			
<b>Utensilios</b>			
Bowl, sartén grande, tabla, cuchillos			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sofreir el ajo y cebolla en el sartén, luego agregar los champiñones, el trigo y nacarar ligeramente.</li> <li>2. Agregar la veloute de verduras, bajar el fuego y dejar que el trigo absorva la veloute y se reduzca.</li> <li>3. Agregar el queso parmesano y la leche de almendra, dejar reducir hasta obtener una consistencia cremosa.</li> <li>4. Servir.</li> </ol>			

<b>Observaciones:</b>

## 5.2.1.2.3 Ficha de Wellington de soja

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
<b>FICHA TÉCNICA: Wellington de soja</b>				
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>subproducto</b>		
		<b>INGREDIENTES:</b>		
		<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
		0,120	kg	Masa de hojaldre
		0,300	kg	Huevo
		0,006	kg	Sal
		0,002	kg	Pimienta
		0,150	kg	Champiñones
		0,040	kg	Cebolla perla
		0,004	kg	Ajo
		0,140	kg	Harina
		0,05	lt	Leche de almendra
		0,023	kg	Margarina
0,08	kg	Carne de soja		
<b>MISE EN PLACE:</b>				
<b>Técnicas de Corte:</b>				
Masa de hojaldre	N/A	0	N/A	
Huevo	N/A	0	N/A	
Sal	N/A	0	N/A	
Pimienta	N/A	0	N/A	
Champiñones	N/A	0	N/A	
Cebolla perla	Brunoise	0	N/A	
Ajo	Brunoise		N/A	
Harina	N/A		N/A	
<b>Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.</b>				
Duxelle: Cebolla perla, ajo, champiñones, sal, pimienta/ saltear, 4 min, 150°C.				
Wellington/cocción al horno, 20 min, 160°C				
<b>Utensilios</b>				
Bowl, sartén, horno, tabla, cuchillos.				
<b>PREPARACIÓN:</b>				

1. Cortar la cebolla y ajo en brunoise, picar finamente los champiñones.
2. Saltear con aceite de oliva la cebolla, ajo y champiñones hasta dorar, reservar.
3. En la licuadora colocar la margarina, harina, sal y leche de almendra, licuar hasta obtener una masa líquida.
4. Pasar mantequilla en un sartén antiadherente y colocar parte de la mezcla y expandir.
5. Dejar dorar o hasta que las puntas de la masa de crepe se levanten y dar la vuelta y dorar.
6. Expandir la masa de hojaldre en una mesa con un poco de harina hasta obtener medio centímetro de espesor.
7. Colocar la masa de crepe sobre el hojaldre y agregar los champiñones salteados, luego agregar la carne de soja previamente salpimentada
8. Envolver la masa de hojaldre y pintar las puntas con huevo para que no se abra el rollo de Wellington.
9. Colocar harina en la mesa de trabajo y expandir la masa de hojaldre lo más fina y cortar para realizar el Wellington.
10. Colocar sobre el rollo la masa de hojaldre cortada y pintar con huevo, dar cocción en el horno previamente calentado a 160°C durante 20 a 22 minutos.

#### Observaciones:

#### 5.2.1.2.4 Ficha de Wellington en salsa de vino tinto

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO



www.sudamericano.edu.ec

#### FICHA TÉCNICA: Wellington en salsa de vino tinto

Tipo de Plato:

Fuerte

#### INGREDIENTES:



Cant.	Und	Nombre
0,09	kg	Wellington de soja
0,11	kg	Cre moso de trigo
0,03	kg	Esparragos
0,01	kg	Tomate cherry
5		
0,00	lt	Salsa de vino tinto
5		

MISE EN PLACE:

**Técnicas de Corte:**

Wellington de soja	N/A	Cremoso de trigo	N/A
Esparragos	N/A	Tomate cherry	N/A
Salsa de vino tinto	N/A	0	N/A
0	N/A	0	
0		0	
0		0	

**Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura**

Mora/cocción, 20 min, 100°C

**Equipos y Utensilios:**

Plato, pinza para decoración

**PREPARACIÓN:**

1. Colocar en un molde el cremoso de trigo, luego esparragos y cortar los cherry a la mitad
2. Colocar el wellington de soja sobre el trigotto.
3. Bañar con la salsa de vino tinto
4. Servir

**Observaciones:**

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO



www.sudamericano.edu.ec

**FICHA TÉCNICA: Mayonesa de perejil**

Tipo de Plato: subproducto

**INGREDIENTES:**

Cant.	Und.	Nombre
0,500	lt	Leche de almendras
0,003	kg	Anís estrellado





### **5.2.1.3 Fichas de postre**

#### **5.2.1.3.1 Ficha de pana cotta**

	0,003	kg	Clavo de olor
	0,005	kg	Canela
	0,002	kg	Esencia de vainilla
	0,020	kg	Margarina
	0,055	lt	Agua
	0,011	kg	Gelatina sin sabor

### MISE EN PLACE:

#### Técnicas de Corte:

Leche de almendras	N/A	0	N/A
Anís estrellado	N/A	0	N/A
Clavo de olor	N/A	0	N/A
Canela	N/A	0	N/A
Esencia de vainilla	N/A	0	N/A
Margarina	N/A	0	N/A
Agua	N/A		N/A
Gelatina sin sabor	N/A		N/A

#### Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.

Perejil, aceite, sal, pimienta, zumo de limón/emulsión, 2 min.

#### Utensilios




Bowl, cacerola mediana, moldes.

### PREPARACIÓN:

1. Colocar en una cacerola a fuego medio la leche de almendra junto al anís, clavo de olor, canela, esencia de vainilla.
2. Dejar infusionar y en un bowl colocar la gelatina sin sabor en el agua, dejar reposar.
3. Colar la leche de almendra infusionada, en el microondas dejar 30 segundos la gelatina sin sabor, hasta que quede liquido y sin grumos.
4. Incorporar la gelatina a la leche de almendras, mezclar hasta homogeneizar y colocar en los moldes.
5. Congelar durante 1 hora y dejar a refrigeración hasta utilizar.

#### Observaciones:

## 5.2.1.3.2 Ficha de bizcocho de nuez

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
<b>FICHA TÉCNICA: Bizcocho de nuez</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>subproducto</b>	
	<b>INGREDIENTES:</b>		
	<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
	0,200	kg	Harina integral
	0,100	lt	Cacao en polvo
	0,050	kg	Azúcar glass
	0,006	kg	Polvo para hornear
	0,135	kg	Yema de huevo
	0,255	kg	Clara de huevo
	0,025	kg	Nuez
<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
Harina integral	N/A	0	N/A
Cacao en polvo	N/A	0	N/A
Azúcar glass	N/A	0	N/A
Polvo para hornear	N/A	0	N/A
Yema de huevo	N/A	0	N/A
Clara de huevo	N/A	0	N/A
Nuez	N/A		N/A
0	N/A		N/A
<b>Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.</b>			
Masa de bizcocho/ cocción al horno, 25min, 160°C			
<b>Utensilios</b>			

Bowl, batidor, espátula de calor, horno

### PREPARACIÓN:

1. Separar la yema de la clara, en un bowl colocar las claras y batir hasta obtener punto nieve, agregar las yemas una por una hasta homogeneizar.
2. Mezclar la harina, azúcar y cocoa, mezclar y tamizar sobre la mezcla anterior de forma envolvente con la espátula.
3. Agregar la nuez previamente troceada.
4. Enharinar el molde y colocar la masa del bizcocho.
5. Colocar al horno previamente calentado y dejar a cocción durante 20 a 25 minutos aproximadamente a 160°C.
6. Retirar del horno con un anillo redondo cortar el bizcocho y reservar.

**Observaciones:**

#### 5.2.1.3.3 Ficha de coulis de mora

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO



www.sudamericano.edu.ec

### FICHA TÉCNICA: Coulis de mora

Tipo de Plato:

subproducto



### INGREDIENTES:

Cant.	Und.	Nombre
0,200	kg	Mora
0,030	kg	Azúcar

<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
Mora	N/A	0	N/A
Azúcar	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A		N/A
0	N/A		N/A
<b>Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.</b>			
Mora/cocción, 20 min, 100°C			
<b>Utensilios</b>			
Bowl, cacerola mediana,			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Llevar a cocción la mora hasta que se cocine a fuego bajo.</li> <li>2. Licuar y colar la mora hasta obtener la pulpa.</li> <li>3. En una cacerola pequeña colocar la pulpa de mora y azúcar, dejar ebulir durante 30 segundos y dejar enfriar.</li> </ol>			
<b>Observaciones:</b>			

#### 5.2.1.3.4 Ficha de sorbete de naranja

<p><b>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</b></p>	 <p>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS <b>SUDAMERICANO</b></p> <p><a href="http://www.sudamericano.edu.ec">www.sudamericano.edu.ec</a></p>
---	--

<b>FICHA TÉCNICA: Sorbete de naranja</b>	
<b>Tipo de Plato:</b>	<b>subproducto</b>



Observaciones:

### 5.2.1.3.5 Ficha de postre final



<p>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</p>	 		
<p><b>FICHA TÉCNICA: Bizcocho de nuez con pana cotta y helado de naranja</b></p>			
<p>Tipo de Plato:</p>		<p>subproducto</p>	
	<p><b>INGREDIENTES:</b></p>		
	<p><b>Cant.</b></p>	<p><b>Und.</b></p>	<p><b>Nombre</b></p>
	<p>0,030</p>	<p>kg</p>	<p>Bizcocho de nuez</p>
	<p>0,037</p>	<p>lt</p>	<p>Pana cotta</p>
	<p>0,006</p>	<p>kg</p>	<p>Tierra falsa de galleta</p>
	<p>0,020</p>	<p>kg</p>	<p>Helado de naranja</p>
	<p>0,008</p>	<p>lt</p>	<p>Coulis de mora</p>
	<p>0,008</p>	<p>kg</p>	<p>Kiwy</p>
	<p>0,008</p>	<p>kg</p>	<p>Cereza</p>
	<p>0,005</p>	<p>kg</p>	<p>Almendra</p>
<p><b>MISE EN PLACE:</b></p>			
<p><b>Técnicas de Corte:</b></p>			
<p>Bizcocho de nuez</p>	<p>Rondel</p>	<p>0</p>	<p>N/A</p>
<p>Pana cotta</p>	<p>N/A</p>	<p>0</p>	<p>N/A</p>
<p>Tierra falsa de galleta</p>	<p>N/A</p>	<p>0</p>	<p>N/A</p>
<p>Helado de naranja</p>	<p>N/A</p>	<p>0</p>	<p>N/A</p>
<p>Coulis de mora</p>	<p>N/A</p>	<p>0</p>	<p>N/A</p>
<p>Kiwy</p>	<p>Brunoise</p>	<p>0</p>	<p>N/A</p>
<p>Cereza</p>	<p>N/A</p>	<p></p>	<p>N/A</p>

Almendra	N/A	N/A
<b>Ingrediente/técnica /tiempo/temp.</b>		
helado de naranja/quenelle, 1 min		
<b>Utensilios</b>		
Plato, pinza para decoración		
<b>PREPARACIÓN:</b>		
Colocar en el plato coulis de mora y sobre el coulis colocar el bizcocho de nuez.		
2. Agregar la pana cotta de leche de almendra, colocar en la base tierra de galleta y fruta picada.		
3. Hacer un quenelle de helado de naranja y colocar sobre almendra picada		
4. Decorar con una flor de pensamiento y servir.		
<b>Observaciones:</b>		

## 5.2.2 Fichas de costos de propuestas

### 5.2.2.1 Ficha de costos de entrada

#### 5.2.2.1.1 Ficha de costo de mayonesa de perejil

 		
<b>Costos:</b>	Mayonesa de perejil	
<b>Chef:</b>		

<b>Tipo de Plato:</b>	Entrada		<b>Tamaño porción</b>	0,17				
<b>Costo por Plato:</b>	0,68		<b>Raciones:</b>	1				
<b>Nº</b>	<b>CANT</b>	<b>UND.</b>	<b>INGREDIENTE</b>	<b>Costo por kilo</b>	<b>Costo receta</b>	<b>Presentación</b>	<b>Gramaje bruto por comprar</b>	<b>Factor Corrección</b>
1	0,01	kg	Perejil	2,73	0,03		0,010	1,00
2	0,10	lt	Aceite	5,50	0,55		0,100	1,00
3	0,01	kg	Sal	0,90	0,01		0,000	
4	0,00	kg	Pimienta	3,28	0,00		0,000	
5	0,01	kg	Zumo de limón	1,10	0,01		0,000	
6	0,03	kg	Huevo	2,00	0,06		0,000	
7	0,01	kg	Cebolla	2,33	0,02		0,000	
8	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
9	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
10	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
11	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
12	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
	<b>0,17</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>0,68</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>2,03</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>4,11</b>				



## 5.2.2.1.2 Ficha de costos caviar de quinua

 									
<b>Costos:</b>		<b>Falso caviar de quinua</b>							
<b>Chef:</b>									
<b>Tipo de Plato:</b>		Entrada	<b>Tamaño porción</b>		0,3				
<b>Costo por Plato:</b>		2,27	<b>Raciones:</b>		1				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección	
1	0,15	kg	Quinua	5,35	0,80		0,150	1,00	
2	0,01	kg	Alga nori	172,00	0,86		0,005	1,00	
3	0,01	kg	Tinta de calamar	20,83	0,10		0,000		
4	0,00	kg	Ajinomoto	6,72	0,00		0,000		
5	0,01	kg	Sal	0,51	0,00		0,000		
6	0,50	Lt	Agua	1,00	0,50		0,000		
	<b>0,67</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>2,27</b>	<b>Costo de receta</b>			
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>6,81</b>					
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>3,41</b>					


## 5.2.2.1.3 Ficha de costos pan pita

 								
<b>Costos:</b>		<b>Pan pita</b>						
<b>Chef:</b>								
<b>Tipo de Plato:</b>		Entrada	<b>Tamaño porción</b>		0,3			
<b>Costo por Plato:</b>		0,28	<b>Raciones:</b>		10			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,50	kg	Harina integral	3,86	1,93		0,500	1,00
2	0,01	kg	Levadura	4,25	0,03		0,006	1,00
3	0,30	kg	Agua	1,00	0,30		0,000	
4	0,03	kg	Aceite de oliva	19,36	0,58		0,000	
5	0,01	kg	Sal	1,00	0,01		0,000	
	<b>0,85</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>2,85</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>0,85</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>3,36</b>				

## 5.2.2.1.4 Ficha de costos de pate vegetariano



 									
<b>Costos:</b>		ate de aguacate y zapallo							
<b>Chef:</b>									
<b>Tipo de Plato:</b>		Entrada	<b>Tamaño porción</b>		0,1				
<b>Costo por Plato:</b>		0,47	<b>Raciones:</b>		1				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección	
1	0,20	kg	Zapallo	1,28	0,26		0,200	1,00	
2	0,02	kg	Aguacate	3,42	0,07		0,020	1,00	
3	0,01	kg	Pepas de zapallo	14,12	0,07		0,000		
4	0,01	Lt	Zumo de limón	2,10	0,01		0,000		
5	0,03	kg	Harina	1,41	0,04		0,000		
6	0,00	kg	Sal	1,00	0,00		0,000		
7	0,00	kg	Curry amarillo	6,73	0,01		0,000		
8	0,00	kg	Pimienta	7,60	0,01		0,000		
9	0,00	kg	Ajo	9,75	0,01		0,000		
	<b>0,26</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>0,47</b>	<b>Costo de receta</b>			
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>2,83</b>					
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>1,79</b>					

## 5.2.2.1.5 Ficha de costos entrada

 								
<b>Costos:</b>		<b>Pate de aguacate y zapallo</b>						
<b>Chef:</b>								
<b>Tipo de Plato:</b>		Entrada		<b>Tamaño porción</b>		0,1		
<b>Costo por Plato:</b>		0,45		<b>Raciones:</b>		1		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,08	kg	Paté	1,79	0,14		0,080	1,00
2	0,01	kg	Falso caviar de quinua	3,41	0,03		0,010	1,00
3	0,04	kg	Pan pita	3,86	0,15		0,000	
4	0,01	Lt	Mayonesa de perejil	4,11	0,04		0,000	
5	0,01	kg	Champiñones salteados con perejil	1,41	0,01		0,000	
6	0,01	kg	Crocante de queso parmesano	12,00	0,06		0,000	
7	0,00	0	0	6,73	0,00		0,000	
8	0,00	0	0	7,60	0,00		0,000	
9	0,00	0	0	9,75	0,00		0,000	
	<b>0,16</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>0,45</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>6,26</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>2,88</b>				

## 5.2.2.2 Ficha de costos de fuerte

## 5.2.2.2.1 Ficha de costos de salsa de vino tinto

 								
<b>Costos:</b>		<b>Salsa de vino tinto</b>						
<b>Chef:</b>								
<b>Tipo de Plato:</b>		Fuerte	<b>Tamaño porción</b>		0,85			
<b>Costo por Plato:</b>		2,04	<b>Raciones:</b>		10			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,03	kg	Cebolla	2,33	0,07		0,030	1,00
2	0,00	kg	Ajo	4,40	0,02		0,004	1,00
3	0,03	kg	Pimiento verde	1,17	0,03		0,000	
4	1,00	lt	Vino tinto	19,81	19,81		0,000	
5	0,01	kg	Pectina	9,50	0,11		0,000	
6	0,14	kg	Azúcar	1,00	0,14		0,000	
7	0,01	kg	Sal	0,90	0,01		0,000	
8	0,01	lt	Aceite de oliva	19,36	0,19		0,000	
	<b>1,23</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>20,38</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>6,11</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>16,58</b>				

## 5.2.2.2.2 Ficha de cremoso de trigo

 								
<b>Costos:</b>		<b>Cremoso de trigo</b>						
<b>Chef:</b>								
<b>Tipo de Plato:</b>		Postre	<b>Tamaño porción</b>		0,4			
<b>Costo por Plato:</b>		3,11	<b>Raciones:</b>		1			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,40	kg	Trigo	2,17	0,87		0,400	1,00
2	0,06	lt	Leche de almendras	5,29	0,32		0,060	1,00
3	0,01	lt	Aceite de oliva	19,36	0,19		0,000	
4	0,02	kg	Queso parmesano	27,70	0,42		0,000	
5	0,05	kg	Champiñones	15,35	0,77		0,000	
6	0,10	lt	Veloute de verduras	4,27	0,43		0,000	
7	0,02	kg	Cebolla perla	2,33	0,05		0,000	
8	0,00	kg	Pimienta	16,42	0,02		0,000	
9	0,01	kg	Sal	0,90	0,01		0,000	
10	0,00	kg	Oregano seco	20,05	0,04		0,000	
11	0,00	kg	Ajo	4,40	0,01		0,000	
12	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
	<b>0,67</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>3,11</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>		<b>9,34</b>						

<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>4,65</b>			

### 5.2.2.2.3 Ficha de Wellington de soja





<b>Costos:</b>	<b>Wellington de soja</b>
----------------	---------------------------

<b>Chef:</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>	Fuerte	<b>Tamaño porción</b>	0,26
<b>Costo por Plato:</b>	4,75	<b>Raciones:</b>	1



Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,12	kg	Masa de hojaldre	6,50	0,78		0,120	1,00
2	0,02	kg	Huevo	2,11	0,05		0,024	1,00
3	0,01	0	Sal	0,51	0,00		0,000	
4	0,00	0	Pimienta	16,42	0,03		0,000	
5	0,15	0	Champiñones	15,35	2,30		0,000	
6	0,04	0	Cebolla perla	2,33	0,09		0,000	
7	0,00	0	Ajo	4,40	0,02		0,000	
8	0,14	0	Harina	3,86	0,54		0,000	
9	0,05	0	Leche de almendra	5,29	0,26		0,000	
10	0,02	0	Margarina	2,00	0,04		0,000	
11	0,08	0	Carne de soja	7,78	0,62		0,000	
12	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	

0,64	Peso Total receta	4,75	Costo de receta
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):		14,24	
Costo por kilo de elaboración		7,46	

#### 5.2.2.2.4 Ficha de plato fuerte

 								
<b>Costos:</b>		Wellington en salsa de vino tinto						
<b>Chef:</b>								
<b>Tipo de Plato:</b>		Fuerte	<b>Tamaño porción</b>		0,25			
<b>Costo por Plato:</b>		3,20	<b>Raciones:</b>		1			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,09	kg	Wellington de soja	7,46	0,67		0,090	1,00
2	0,11	kg	Cre moso de trigo	4,82	0,53		0,110	1,00
3	0,03	kg	Esparragos	4,04	0,12		0,000	
4	0,02	kg	Tomate cherry	11,90	0,18		0,000	
5	0,01	lt	Salsa de vino tinto	19,81	0,10		0,000	
0,25		Peso Total receta			1,60	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):		19,20						
Costo por kilo de elaboración		6,40						

**5.2.2.3 Ficha de costos de postre****5.2.2.3.1 Ficha de costos bizcocho de nuez**

 	
<b>Costos:</b>	



## Bizcocho de nuez

<b>Chef:</b>			
<b>Tipo de Plato:</b>	Postre	<b>Tamaño porción</b>	0,35
<b>Costo por Plato:</b>	2,90	<b>Raciones:</b>	1



Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,20	kg	Harina integral	3,86	0,77		0,200	1,00
2	0,10	lt	Cacao en polvo	5,94	0,59		0,100	1,00
3	0,05	kg	Azúcar glas	2,68	0,13		0,000	
4	0,01	kg	Polvo para hornear	11,20	0,07		0,000	
5	0,14	kg	Yema de huevo	2,11	0,28		0,000	
6	0,26	kg	Clara de huevo	2,11	0,54		0,000	
7	0,03	kg	Nuez	20,47	0,51		0,000	
	<b>0,77</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>2,90</b>	<b>Costo de receta</b>		

<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>	<b>8,71</b>
---	-------------

<b>Costo por kilo de elaboración</b>	<b>3,76</b>
--------------------------------------	-------------

 	
<b>Costos:</b>	


## 5.2.2.3.2 Ficha de costos coulis de mora



 								
<b>Costos:</b>	Coulis de mora							
<b>Chef:</b>								
<b>Tipo de Plato:</b>	Postre	<b>Tamaño porción</b>	0,21					
<b>Costo por Plato:</b>	0,50	<b>Raciones:</b>	1					
<b>Nº</b>	<b>CANT</b>	<b>UND.</b>	<b>INGREDIENTE</b>	<b>Costo por kilo</b>	<b>Costo receta</b>	<b>Presentación</b>	<b>Gramaje bruto por comprar</b>	<b>Factor Corrección</b>
1	0,20	kg	Mora	2,35	0,47		0,200	1,00
2	0,03	kg	Azúcar	1,00	0,03		0,030	1,00
	<b>0,23</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>0,50</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público sugerido):</b>				<b>1,50</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>2,17</b>				

## 5.2.2.3.3 Ficha de costos pana cotta

## Pana cotta

<b>Chef:</b>								
<b>Tipo de Plato:</b>	Postre	<b>Tamaño porción</b>	0,7					
<b>Costo por Plato:</b>	0,37	<b>Raciones:</b>	9					
<b>Nº</b>	<b>CANT</b>	<b>UND.</b>	<b>INGREDIENTE</b>	<b>Costo por kilo</b>	<b>Costo receta</b>	<b>Presentación</b>	<b>Gramaje bruto por comprar</b>	<b>Factor Corrección</b>

 								
<b>Costos:</b>								
1	0,50	Lt	Leche de almendras	5,29	2,65		0,500	1,00
2	0,00	kg	Anís estrellado	8,60	0,03		0,003	1,00
3	0,00	kg	Clavo de olor	39,60	0,12		0,000	
4	0,01	kg	Canela	33,00	0,17		0,000	
5	0,00	kg	Esencia de vainilla	7,50	0,02		0,000	
6	0,02	kg	Margarina	2,00	0,04		0,000	
7	0,06	Lt	Agua	1,00	0,06		0,000	
8	0,01	kg	Gelatina sin sabor	22,73	0,25		0,000	
	<b>0,60</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>3,31</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>1,10</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>5,53</b>				

 	
<b>Costos:</b>	

### Sorbete de naranja

<b>Chef:</b>								
<b>Tipo de Plato:</b>	Postre	<b>Tamaño porción</b>	0,3					
<b>Costo por Plato:</b>	2,39	<b>Raciones:</b>	1					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,50	kg	Zumo de naranja	2,35	1,18		0,500	1,00
2	0,22	kg	Agua	1,00	0,22		0,216	1,00
3	0,15	kg	Dextrosa	4,00	0,60		0,000	
4	0,01	kg	Neuro	32,00	0,32		0,000	
5	0,08	kg	Sacarosa	1,00	0,08		0,000	
	<b>0,95</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>2,39</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>7,16</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>2,51</b>				

5.2.2.3.4 Ficha de costos sorbete de naranja


5.2.2.3.5 Ficha de costos postre

 									
<b>Costos:</b>		Bizcocho de nuez, pana cotta y sorbete de naranja							
<b>Chef:</b>									
<b>Tipo de Plato:</b>		Postre	<b>Tamaño porción</b>		150				
<b>Costo por Plato:</b>		1,31	<b>Raciones:</b>		1				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección	
1	0,04	kg	Bizcocho de nuez	3,76	0,14		0,036	1,00	
2	0,04	kg	Pana cotta	5,53	0,23		0,042	1,00	
3	0,01	kg	Tierra falsa de galleta	4,65	0,03		0,006	1,00	
4	0,03	kg	Sorbete de naranja	2,51	0,07		0,028	1,00	
5	0,01	kg	Coulis de mora	2,60	0,03		0,010	1,00	
6	0,01	kg	Kiwy	3,25	0,03		0,010	1,00	
7	0,01	kg	Cereza	4,41	0,04		0,010	1,00	
8	0,01	kg	Almendra	17,50	0,09		0,005	1,00	
	<b>0,15</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>0,66</b>	<b>Costo de receta</b>			
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>7,87</b>					
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>4,46</b>					




### 5.2.3 Bitácoras de propuestas


#### 5.2.3.1 Bitácoras de entrada

Nombre del realizador: Marlon Vinueza.		Nombre de la elaboración: Paté vegetariano de zapallo y aguacate										
Prueba #	1											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Paté	80 g	Amarillo, olor agridulce, sabor agridulce	Cocción	100°C	8 min	Refrigeración	4°C	24 h	Cocción	12°C	Es una elaboración fría	
Salsa de mayonesa	15 g	Verde, olor característico	Emulsión		5 min	Refrigeración	4°C	2 h	N/A	4 °C		
Pan pita	60 g	Color blanco, sabor característico	Amasado	220°C	8 min	Refrigeración	4°C	1 día	N/A	12°C		

Falso caviar de quinua	20 g	Color negro, sabor fuerte a quinua y alga	Cocción/Reducción	100°C	20 min	Refrigeración	4°C	1 día	Regeneración	20°C	
Champiñones salteados	10 g	Color oscuro y naranja, sabor característico a champiñones	Salteado	140°C	5 min	Refrigeración	4°C	10 min	Salteado	20°C	


Nombre del realizador: Marlon Vinueza.		Nombre de la elaboración: Paté vegetariano de zapallo y aguacate									
Prueba #	2										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones



Nombre del realizador: Marlon Vinueza.		Nombre de la elaboración: Paté vegetariano de zapallo y aguacate										
Prueba #	3											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Paté	150 g	Amarillo, olor agridulce, sabor agridulce	Cocción	100°C	9 min	Congelación	-2°C	12 horas	Refrigeración	12°C	Es una elaboración fría	
Salsa de mayonesa	10 g	Verde, olor característico	Emulsión		5 min	Refrigeración	4°C	2 h	N/A	4 °C		
Pan pita	30 g	Color blanco, sabor característico	Amasado	220°C	8 min	Refrigeración	4°C	1 día	N/A	12°C		


Falso caviar de quinua	15 g	Color negro, sabor fuerte a quinua y alga	Cocción/ Reducción	100°C	20 min	Refrigeración	4°C	1 día	Regeneración	20°C	
Champiñones salteados	10 g	Color oscuro y naranja, sabor característico a champiñones	Salteado	140°C	5 min	Refrigeración	4°C	10 min	Salteado	20°C	
Harina	27.5 g	Color blanco, olor característico	N/A	N/A	N/A	Lugar fresco	10°C	8.40 min	mezcla		Mezclado con el paté

### 5.2.3.2 Bitácoras de fuerte

Nombre del realizador: Marlon Vinueza.	Nombre de la elaboración: Wellington de paté de zapallo y aguacate	
Prueba #	1	







Nombre del realizador: Marlon Vinueza.	Nombre de la elaboración: Wellington de paté de zapallo y aguacate	
---	---	---


Prueba #	3										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Carne de soja	60 gr	Color marrón, sabor característico	Salpimentar/hornear	160°C	20 min	N/A	N/A	N/A	N/A	45°C	Es relleno del Wellington, horneado
Crepe de leche de almendra	20 gr	Color blanco y dorado, olor dulce	Mixer	120°C	4 min	Refrigeración	4°C	5 min	N/A	12°C	

Duxelle de champiñones	45 gr	Color marrón, olor característico	Salteado	140°C	8 min	Refrigeración	4°C	5 min	N/A	12°C	
Masa de hojaldre	50 gr	Color blanco, olor ácido	Horneado	160°C	20 min	N/A	N/A	N/A	N/A	45°C	


### 5.2.3.3 Bitácoras de postre

Nombre del realizador: Marlon Vinueza.	Nombre de la elaboración: Bizcocho de nuez, pana cotta y helado de naranja	
Prueba #	1	



Nombre del realizador: Marlon Vinueza.		Nombre de la elaboración: Bizcocho de nuez, pana cotta y helado de naranja										
Prueba #	2											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Bizcocho de nuez	30 gr	Color marrón, olor dulce	Horneado	160°C	20 min	Lugar fresco y seco	12°C	1 hora	N/A	12°C		
Pana cotta	25 gr	Color blanco, olor dulce aromatizado	Infusión	80°C	1 hora	Refrigeración	4°C	12 horas	N/A	4°C		
Helado de naranja	45 gr	Color blanco, olor agridulce	Mantecado	-12°C	1 hora	Congelación	-2°C	12 horas	N/A	2°C		

Tierra falsa	3 gr	Color amarillo, olor dulce	N/A	N/A	3 min	Lugar fresco y seco	12°C	1 hora	N/A	12°C	
Kiwy	5 gr	Color verde, olor agridulce	Brunoise	N/A	3 min	Refrigeración	4°C	10 min	N/A	4°C	
Cereza	5 gr	Color rojo oscuro, olor agridulce	N/A	N/A	3 min	Refrigeración	4°C	10 min	N/A	4°C	
Almendra	5 gr	Color café, olor característico	Picado	N/A	3 min	Lugar fresco y seco	12°C	1 hora	N/A	12°C	

Nombre del realizador: Marlon Vinueza.	Nombre de la elaboración: Bizcocho de nuez, pana cotta y helado de naranja										
Prueba #	2										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones

Bizcocho de nuez	34 gr	Color marrón, olor dulce	Horneado	160°C	20 min	Lugar fresco y seco	12°C	1 hora	N/A	12°C	
Pana cotta	26 gr	Color blanco, olor dulce aromatizado	Infusión	80°C	1 hora	Refrigeración	4°C	12 horas	N/A	4°C	
Helado de naranja	48 gr	Color blanco, olor agridulce	Mantecado	-12°C	1 hora	Congelación	-2°C	12 horas	N/A	2°C	
Tierra falsa	3 gr	Color amarillo, olor dulce	N/A	N/A	3 min	Lugar fresco y seco	12°C	1 hora	N/A	12°C	
Kiwy	5 gr	Color verde, olor agridulce	Brunoise	N/A	3 min	Refrigeración	4°C	10 min	N/A	4°C	
Cereza	5 gr	Color rojo oscuro, olor agridulce	N/A	N/A	3 min	Refrigeración	4°C	10 min	N/A	4°C	
Almendra	5 gr	Color café, olor característico	Picado	N/A	3 min	Lugar fresco y seco	12°C	1 hora	N/A	12°C	

#### 5.2.4 Base de datos

INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	PESO BRUTO	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO KILO	CANTIDAD NETA	PESO DESPERDICIO	PESO SUB PRODUCTO	RENDIMIENTO %	FACTOR DE CORRECCION	COSTO KILO INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES
-------------------	------------------------	-----------	------------	------------------	-------------	---------------	------------------	-------------------	---------------	----------------------	------------------------------	---------------

Carne de soja	Empacado al vacío	Arandanos	0,45	KG	3,50	0,45	0	0	100	0,45	7,78	
Leche de almendras	Carton	Supermaxi	0,85	KG	4,50	0,85	0	0	100	0,85	5,29	
Margarina	Empaque plástico	Supermaxi	0,5	KG	1,00	0,50	0	0	100	0,50	2,00	
Queso parmesano	Empaque plástico	Supermaxi	0,1	KG	2,77	0,1	0	0	100	0,1	27,70	
Naranja	Naranja entera	Tienda	0,85	KG	2,00	0,85	0,1	0	100	0,85	2,35	
Cereza	Cereza entera	Supermaxi	0,438	KG	1,50	0,34	0,11	0	77,63	0,56	4,41	
Kiwi	Kiwi entero	Supermaxi	0,425	KG	1,30	0,4	0,025	0	94,12	0,45	3,25	
Mora	Mora entera	Tienda	0,425	KG	1,00	0,4	0,02	0	94,11764706	0,45	2,50	
Ajo pelado	Ajo entero	Coral	0,5	KG	2,20	0,50	0,00	0,00	100	0,50	4,40	

Pimiento verde	Funda	Coral	1	KG	1,11	0,95	0,05	0,00	95	1,05	1,17	
Esparragos	Funda	Superma xi	0,5	KG	1,90	0,47	0,03	0,00	94	0,53	4,04	
Apio	Al granel	Tienda	1	KG	1,00	0,20	0,20	0,58	20	5,00	2,10	
Perejil	Al granel	Tienda	0,11	KG	0,25	0,60	0,10	0,59	90	0,12	0,17	
Aguacate	Al granel	Tienda	0,3	KG	1,00	0,23	0,20	0,23	75	0,40	3,42	
Zapallo	Al granel	Tienda	2	KG	3,00	0,20	0,10	0,19	10	20,00	12,15	
Tomate cherry	Al granel	Superma xi	0,17	KG	2,10	0,15	0,00	0,15	88,24	0,19	11,90	

Cebolla perla	Al granel	Feria libre	1	KG	1,00	0,30	0,00	0,30	30	3,33	2,33	
Trigo	Trigo cocido por funda	Coral	0,46	KG	1,00	0,46	0	0	100	0,46	2,17	
Champiniones	Alvacío	Coral	0,2	KG	3,07	0,20	0	0	100	0,20	15,35	
Pepa de sambo	Funda	Coral	0,085	KG	1,20	0,09	0	0	100	0,09	14,12	
Huevos	Al granel	Coral	1	KG	2,00	0,95	0,05	0	95	1,05	2,11	
Masa de hojaldre	Empaque plástco	Coral	0,5	KG	3,25	0,50	0	0	100	0,50	6,50	
Pimienta	Funda	Coral	0,12	KG	1,97	0,12	0	0	100	0,12	16,42	
Harina integral	Empaque plástco	Coral	0,5	KG	1,93	0,50	0	0	100	0,50	3,86	

Alga nori	Funda	Coral	0,025	KG	4,30	0,03	0	0	100	0,03	172,00	
Tinta de calamar	Empaque plástco	Coral	0,24	KG	5,00	0,24	0	0	100	0,24	20,83	
Sal	Funda	Tienda	1	KG	0,51	1,00	0	0	100	1,00	0,51	
Aceite de oliva	Botella de 250 ml	Arbolito	0,25	LT	4,84	0,25	0	0	100	0,25	19,36	
Aceite de girasol	Botella de 500 ml	Superma xi	0,5	LT	2,75	0,50	0	0	100	0,50	5,50	
Harina de trigo	Empaque plástco	Superma xi	0,425	KG	0,60	0,43	0	0	100	0,43	1,41	
Cúrcuma	Empaque plástco	Superma xi	0,055	KG	0,37	0,06	0	0	100	0,06	6,73	
Orégano seco	Funda	Superma xi	0,05	KG	0,61	0,05	0	0	100	0,05	12,20	
Vino tinto	Botella 750 ml	Superma xi	0,75	LT	14,86	0,75	0	0	100	0,75	19,81	
Cacao en polvo	Empaque plástco	Coral	0,17	KG	1,01	0,17	0	0	100	0,17	5,94	
Azúcar glas	Empaque plástco	Coral	0,25	KG	0,67	0,25	0	0	100	0,25	2,68	
Polvo para hornear	Empaque plástco	Coral	0,125	KG	1,40	0,13	0	0	100	0,13	11,20	

Nuez	Empaque plástco	Coral	0,15	KG	3,07	0,15	0	0	100	0,15	20,47	
Azúcar	Empaque plástco	Coral	1	KG	1,00	1,00	0	0	100	1,00	1,00	
Quinoa	Empaque plástco	Coral	0,4	KG	2,14	0,40	0	0	100	0,40	5,35	
Ajinomoto	Empaque plástco	Superma xi	0,25	KG	1,68	0,25	0	0	100	0,25	6,72	
Dextrosa	Empaque plástco	Alquimia	1	KG	4,00	1,00	0	0	100	1,00	4,00	
Neutro	Empaque plástco	Alquimia	1	KG	32,00	1,00	0	0	100	1,00	32,00	





- Mediante la utilización de técnicas de campo se pudo realizar la entrevista al supervisor de las instalaciones de piedra de agua, el cual nos supo comentar la necesidad que tiene el restaurante libélula, el cual ha sido el tema de investigación en este proyecto, aportando con nuevas propuestas gastronómicas.
- Al determinar la problemática que se tiene en Piedra de Agua se analizó e interpretó la información que se obtuvo mediante la entrevista y observación, que fueron de vital importancia para la investigación de nuevas propuestas.
- Se elaboró un menú de tres tiempos el cual tuvo un proceso de investigación tanto teórica como practica al realizar pruebas y diagnosticarlos para obtener un buen producto final, el cual se va a presentar en el restaurante Libélula.
- Luego de la realización del menú de tres tiempos se propuso en el restaurante libélula mediante degustaciones a los dueños, administradores, personal de cocina y trabajadores y un comensal de las instalaciones dando como buen resultado en las degustaciones el cual se reflejó en encuestas.
- Se validó el menú correctamente mediante el análisis e interpretación de la información obtenida mediante encuestas realizadas en Piedra de Agua, dando como resultado que los administradores quedaron satisfechos con las propuestas y están de acuerdo en la posible implementación del menú o el uso de uno de los elementos del menú.

## **RECOMENDACIONES**

Como recomendación para futuros proyectos se puede decir que es muy importante analizar el entorno al que se va a solucionar el problema para poder resolverlo y hacerlo de la mejor manera para que el proyecto pueda ser implementado en el campo de estudio en el que se realice.

Como recomendación se debería realizar propuestas nuevas e innovadoras según los conocimientos adquiridos durante la carrera a un campo de estudio para aportar a nivel institucional y en dichas instalaciones.

## BIBLIOGRAFÍA - WEBGRAFÍA

- Andreu Ivorra, M. J. (2016). *Nutricion y Salud en la Dieta Vegana (Tesis de Maestria)*. España: *Universitat Oberta de Catalunya*. Obtenido de <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/handle/10609/58407>
- Aguilar, M. (2012). *Aprendizaje y Tecnologías de Información y Comunicación: Hacia nuevos escenarios educativos*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(2), 801-811.
- Aznar, B. I. C., Mestres, G. O., Hernando, P. M., Alejandre, M. B., Casao, E. G., & López, C. B. (2022). Consideraciones nutricionales de la dieta vegetariana y vegana. Artículo monográfico. *Revista Sanitaria de Investigación*, 3(8), 12.
- Campos, G. & Martínez, N. (2012). *LA OBSERVACIÓN, UN MÉTODO PARA EL ESTUDIO DE LA REALIDAD*. Universidad La Salle Pachuca. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3979972.pdf>
- Campuzano Guerrero, S. V., & Paz Sanchez, K. M. (2002). *Proyecto de creación de un restaurante vegetariano en la ciudad de Guayaquil y su respectivo plan de marketing(Tesis de Grado)*. Escuela Superior Politecnica del Litoral. Guayaquil, Guayas, Ecuador. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/12394376.pdf>
- Castañeda, B., Ruíz, P. & Guerrero, G. (2012). *La bitácora como instrumento para seguimiento y evaluación*. *Investigaciones Andina*. <https://www.redalyc.org/pdf/2390/239024334004.pdf>
- Cayllante Cayllagua, J. P. (2014). Vegetarianismo. *Revista de Actualización Clínica Investiga*, 42, 2195.
- Chávez, M. (2017). Nutrición vegetariana. *Una guía práctica para ser vegetariano*. Grijalbo. Recuperado

de:

<https://books.google.com.ec/books?id=ss0dDgAAQBAJ&pg=PT431&dq=chavez+2017+vegetariano&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiUr43gsLH7AhVdTDABHfAnAXwQ6AF6BAgNEAI#v=onepage&q=chavez%202017%20vegetariano&f=false>

Celi, M. (31 de Agosto de 2020). *La obesidad, la otra pandemia del Siglo XXI. El Telégrafo.*

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (26 de Octubre de 2013). Ministerio de Cultura y Patrimonio.

Obtenido de Patrimonio Alimentario:

<https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2013/11/1-Patrimonio-Alimentario-LUNES-21.pdf>

Cortés Cortés, M. E., & Iglesias León, M. (2004). *Generalidades sobre Metodología de la Investigación.* Universidad Autónoma del Carmen.

Crotte, I. R. R. (2011). Elementos para el diseño de técnicas de investigación: una propuesta de definiciones y procedimientos en la investigación científica. *Tiempo de educar*, 12(24), 277-297.

Departamento de Salud de la Universidad Brown. (2015). Rhode Island, Estados Unidos. *Ser Vegetariano.* Obtenido de

<https://www.brown.edu/campuslife/health/services/promotion/nutrition-eating-concerns-eating-well-brown/being-vegetarian> Ensanut. (2012). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición.*

Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Instituto Nacional de Estadística y Censos, guayaquil.

Obtenido de

[http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/MSP\\_ENSANUT-ECU\\_06-10-2014.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf)

El Universo. (3 de Julio de 2014). *Mr. Wang Ho, comida típica vegetariana*. Obtenido de

<https://www.eluniverso.com/noticias/2014/07/03/nota/3181536/mr-wang-hocomida-tipicavegetariana>

Farran, A., Illan, M., & Padró, L. (2015). Dieta vegetariana y otras dietas alternativas. *Pediatría Integral*. 5th ed. Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP), 313-23.

Fernández, M. J. (2021, junio). *PROYECTO DEL PROCESO DE FABRICACIÓN DE EMBUTIDO VEGETARIANO PROTEICO*. Universidad de Sevilla.

[https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/132913/tfg0296\\_fernandezpolop.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/132913/tfg0296_fernandezpolop.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Figueroa Robles, E. E. (2010). Elaboración del pan precocido pan árabe o pita blanca con sustitución parcial con harina de quinua.

García-Maldonado, E., Gallego-Narbón, A., & Vaquero, M. (2019). ¿ Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. *Nutrición hospitalaria*, 36(4), 950-961. Recuperado de:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112019000400029](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000400029)

García Ferrando, M. (1993). La Encuesta. En M. García Ferrando, J. Ibáñez y F. Alvira (Comp.), El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación (pp. 123-152). Madrid, España: Alianza Universidad.

Giráldez, A. & Seghiri, M. (2019). *EXTRACCIÓN TERMINOLÓGICA BASADA EN CORPUS*

*PARA LA TRADUCCIÓN DE FICHAS TÉCNICAS DE IMPRESORAS 3D.* Universidad Malaga.

<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/18987/Extracci%C3%B3n%20terminol%C3%B3gica%20Luque%20%26%20Seghiri%20-%20Presentaci%C3%B3n%20UMA.pdf?sequence=1#:~:text=La%20ficha%20t%C3%A9cnica%20es%20un,sobre%20los%20aspectos%20del%20mismo.&text=La%20informaci%C3%B3n%20se%20presenta%20en%20tablas%20y%20dif%C3%ADcilmente%20aparecen%20oraciones%20completas.>

Gómez Ramirez, B. D., & Gómez Gutiérrez, A. M. (2021). *Percepción de los profesionales sanitarios de una región de Colombia sobre las dietas vegetarianas.* Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 25(2), 177-188.

Hall, M. y Mitchell, R. 2002 Tourism as a force for gastronomic globalization and localization. In: Tourism and Gastronomy. Hjalager, A. M; Richards, G. (editors). Routledge, London, pp. 71-90

Hernández, V. (2018, 7 junio). *La dieta vegetariana: prevención de enfermedades.*  
<https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/14201>

Le Roy Olivos, C. (2010). Vegetarian diets in children. MEDWAVE. Obtenido de <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Reuniones/4775>

Le Roy, C., & San Martín, X. D. (2010). Dieta vegetariana en la edad pediátrica. *Gastroenterol. latinoam*, 21(1), 9-14.

Melina, V. (2016, 1 diciembre). *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets.* Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. [https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/fulltext)

Muñoz, V. (2002). Técnicas de investigación de campo I. guía de autoaprendizaje. México

Newman, G. D. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Laurus*, 12(Ext), 180-205.

Ortiz, D. A., & Flores, M. (Septiembre de 2008). *Consumo de productos orgánicos / agroecológicos*.

Ecuador: EL Chasqui ediciones. Obtenido de

<https://www.siicex.gob.pe/siicex/documentosportal/alertas/documento/doc/63780450radBF21D.pdf>

Otero, A. (2014). Ciudad intermedia, sustentabilidad urbana y ordenamiento territorial, Tesis Doctoral. Universidad del Zulia, Maracaibo, República Bolivariana de Venezuela.

Padró, L., & Cervera, P. (2007). Dieta vegetariana y otras dietas alternativas. *Rev Pediatr Integral*, 6(5), 397-405.

Pesantez, L. (Ed.). (2017). *Lorena Pesantez Especialidades vegetarianas: Vol. N°600*. <https://issuu.com/eltiempocuena/docs/lp-090717-a-09-hp>

Pérez Ponce, C. M. (2017). *Desarrollo de Formulación de una base para aderezo tipo mayonesa* (Doctoral dissertation).

Poore, J. & Nemecek, T. (2019, 22 febrero). *PERFIL AMBIENTAL DE UN PÁTE*. DE LA CONCA.

<https://www.concaorganics.bio/wp-content/uploads/2018/11/Impacto-ambientalpat%C3%A9.pdf>

Rodríguez, A. (2018). *Ventajas y desventajas de las dietas vegetarianas*. Recuperado de:

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/9093/Ventajas%20y%20desventajas%20de%20las%20dietas%20vegetarianas.pdf?sequence=1>

- Rojas Allende, D., Figueras Díaz, F., & Durán Agüero, S. (2017). Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. *Revista chilena de nutrición*, 44(3), 218-225.
- Sampieri, H. (2010). Metodología de la investigación. Mc Graw Hill educación: México, 2010
- Sampieri, H. R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.
- Sabate, J. (2005). *Nutrición vegetariana*. Editorial Safeliz. Recuperado de: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182017000300218&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182017000300218&script=sci_arttext)
- Salas Rodríguez, V. D. (2020). *Alimentación saludable y vegana en el Ecuador* (Bachelor's thesis, Quito).  
Recuperado de:  
<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/10415/1/125628.pdf>
- Tancara, C. (1993). La investigación documental. *Temas sociales*, (17), 91-106.
- Telégrafo, E. (2020, 31 agosto). *La obesidad, la otra pandemia del siglo XXI*. El Telégrafo.  
<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/obesidad-pandemia-siglo-xxi>
- Tetreault, D. V. (2008). *Escuelas de pensamiento ecológico en las Ciencias Sociales. Estudios sociales* (Hermosillo, Son.), 16(32), 227-263.
- Torrecilla, J. M. (2006). La entrevista. *Madrid, España: Universidad Autónoma de Madrid*, 1-20.
- Vota, A. M. D. G. A., Gastelú, C. A. T., & Muñoz-Repiso, A. G. V. (2011). *Competencias en Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) de los estudiantes universitarios*. *Revista latina de comunicación social*, (66), 1-26.

## **Anexos**

















