



GASTRONOMÍA

MENÚ BASADO EN PRODUCTOS QUE MEJOREN LA FLORA INTESTINAL EN PERSONAS DE 20 A 30 AÑOS

Tesis previa a la obtención del título de Licenciado en
Gastronomía.

AUTOR: Adrian Ismael Silva
Buitrón

TUTOR: MSc. Ivanova Riofrío,
Ing. Daniel Arteaga

Autorización por parte del autor para la consulta, reproducción parcial o total, y publicación electrónica del trabajo de titulación.

Yo, **Adrian Ismael Silva Buitrón**, declaro ser autor del Trabajo de Investigación con el nombre **“MENÚ BASADO EN PRODUCTOS QUE MEJOREN LA FLORA INTESTINAL EN PERSONAS DE 20 A 30 AÑOS”**, como requisito para optar al grado de Licenciad (a) (o) en Gastronomía y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Internacional del Ecuador, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UIDE).

Los usuarios del RDI-UIDE podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Internacional del Ecuador no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Internacional del Ecuador, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 6 días del mes de noviembre de 2024, firmo conforme:

Autor: Adrian Silva

Firma:



Número de Cédula: 1727870790

Dirección: Calle Olmedo y García Moreno, Calacalí

Teléfono: 0992371312

Correo electrónico: silva_adriian1031@hotmail.com

Declaración de originalidad

Yo, Adrian Ismael Silva Buitrón declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentada para ningún grado o calificación profesional; y, que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

A través de la presente declaración cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondientes a este trabajo, a la Escuela de Gastronomía de la Universidad Internacional del Ecuador, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normatividad institucional vigente.



.....
Adrian Ismael Silva Buitrón
Autor del proyecto de investigación

Yo, Ivanova Riofrío, certifico que conozco al autor del presente trabajo de titulación que lo ha desarrollado bajo los preceptos de originalidad y autenticidad, tomando en consideración los lineamientos para su divulgación pública del contenido sin perjuicio a terceros.



.....
Ivanova Riofrío
Tutor del proyecto de investigación

Yo, Daniel Arteaga, certifico que conozco al autor del presente trabajo de titulación que lo ha desarrollado bajo los preceptos de originalidad y autenticidad, tomando en consideración los lineamientos para su divulgación pública del contenido sin perjuicio a terceros



Firmado electrónicamente por:
DANIEL RODRIGO
ARTEAGA GALLARDO

.....
Daniel Arteaga

Tutor del proyecto de investigación

Aprobación del tutor

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “Menú basado en productos que mejoren la flora intestinal en personas de 20 a 30 años” presentado por Adrian Ismael Silva Buitrón, para optar por el Título de Licenciado en Gastronomía

Certifico

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 07 de febrero del 2025



Ivanova Riofrío

Tutor del proyecto de investigación



Firmado electrónicamente por:
DANIEL RODRIGO
ARTEAGA GALLARDO

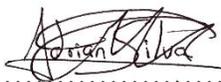
Daniel Arteaga

Tutor del proyecto de investigación

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Gastronomía, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 07 de noviembre del 2024



.....
ADRIAN ISMAEL SILVA BUITRÓN

CEDULA: 1727870790

DEDICATORIA

A mi familia nuclear, que han sido mi apoyo fundamental a lo largo de mi carrera, ya que sin su arduo esfuerzo no habría llegado hasta este momento.

A mis amigos con los que compartí momentos maravillosos y difíciles a lo largo de esta etapa, donde siempre brilló el trabajo en equipo.

A mi abuelo y tía, que han sido parte fundamental de mi crecimiento personal y profesional.

A mi mejor amiga, que incondicionalmente me motiva a crecer y buscar mis sueños. Este logro sea también suyo.

AGRADECIMIENTO

A través de este documento, deseo expresar toda la gratitud a mi familia por la incondicionalidad que me han brindado durante toda mi carrera académica. Este proyecto de titulación muestra todo el esfuerzo, dedicación y confianza que siempre me han brindado.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Contenido

| | |
|--|------|
| Autorización por parte del autor para la consulta, reproducción parcial o total, y publicación electrónica del trabajo de titulación | II |
| Declaración de originalidad | III |
| Aprobación del tutor | V |
| ÍNDICE DE TABLAS | XIII |
| ÍNDICE DE ILUSTRACIONES | XV |
| ÍNDICE DE ANEXOS | XVII |
| 1. DESARROLLO DEL CONCEPTO | 20 |
| 2. MENÚ APROBADO ESPAÑOL..... | 25 |
| 3. MENU APROBADO EN INGLÉS | 27 |
| 4. RECETAS ESTANDAR CON FOTOGRAFÍAS Y COSTOS | 30 |
| 5. ANALISIS DE TRAZABILIDAD DE ALIMENTOS..... | 53 |
| Tabla 1 | 56 |
| Tabla 2 | 58 |
| Tabla 3 | 58 |
| Tabla 4 | 61 |
| Tabla 5 | 62 |
| Tabla 6 | 68 |

| | |
|--|----------------|
| Tabla 7 | 68 |
| Tabla 8 | 72 |
| Tabla 9 | 73 |
| Tabla 10 | 75 |
| 6. ENSAYO ACADEMICO SOBRE LA HISTORIA, PATRIMONIO Y VALOR CULTURAL DE LA PROPUESTA DE MENÚ | 76 |
| 7. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS POR PRESENTAR Y MARIDAJES DE VINOS | 79 |
| Tabla 11 | 80 |
| Tabla 12 | 81 |
| 8. CUADRO DEMOSTRATIVO DEL TIPO DE SERVICIO | 82 |
| 1.1 Ilustración 1: <i>Montaje de mesa, obtenido de (IA, 2025)</i> | 83 |
| 1.2 Ilustración 2: <i>Montaje de mesa, obtenido de (IA, 2025)</i> | 83 |
| 9. DETALLE GRAFICO Y JUSTIFICACIÓN DE AMBIENTACIÓN Y MONTAJE DE MESA | 84 |
| 1.3 Ilustración 3: <i>Montaje de mesa, obtenido de (Pinterest, 2025)</i> | 84 |
| 1.4 Ilustración 4: <i>Montaje de mesa, obtenido de (Pinterest, 2025)</i> | ¡Error! |
| Marcador no definido. | |
| 1.5 Ilustración 5: <i>Montaje de mesa, obtenido de (Pinterest, 2025)</i> | 85 |
| 1.6 Ilustración 6: <i>Montaje de mesa, obtenido de (Pinterest, 2025)</i> | 85 |
| 10. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 87 |

| | |
|----------------|----|
| Figura 1 | 90 |
| Figura 2 | 90 |
| Figura 3 | 91 |
| Figura 4 | 91 |
| Figura 5 | 92 |
| Figura 6 | 92 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|----------------|----|
| Tabla 1 | 56 |
| Tabla 2 | 58 |
| Tabla 3 | 58 |
| Tabla 4 | 61 |
| Tabla 5 | 62 |
| Tabla 6 | 68 |
| Tabla 7 | 68 |
| Tabla 8 | 72 |
| Tabla 9 | 73 |
| Tabla 10 | 75 |
| Tabla 11 | 80 |
| Tabla 12 | 81 |

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

| | | |
|-----|----------------------|----|
| 1.1 | Ilustración 1: | 83 |
| 1.2 | Ilustración 2: | 83 |
| 1.3 | Ilustración 3: | 84 |
| 1.4 | Ilustración 4: | 84 |
| 1.5 | Ilustración 5: | 85 |
| 1.6 | Ilustración 6: | 85 |

ÍNDICE DE ANEXOS

| | |
|----------------|----|
| Figura 1 | 90 |
| Figura 2 | 90 |
| Figura 3 | 91 |
| Figura 4 | 91 |
| Figura 5 | 92 |
| Figura 6 | 92 |

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

RESUMEN

Esta idea de concepto se basa en la creación de un menú degustación consciente, creativo y equilibrado, compuesto por platos que combinan ingredientes de alta calidad, técnicas culinarias innovadoras y presentaciones delicadas. La idea central es ofrecer una experiencia multisensorial, donde la combinación de sabores y texturas sea única, y que se enfoque en alimentos que favorecen la salud intestinal, tales como frutas, verduras, cereales integrales y alimentos fermentados.

El menú se adapta a la disponibilidad y temporada de productos frescos, con énfasis en ingredientes como el salmón, el cacao, el yogurt griego y la kombucha, que son ricos en prebióticos y probióticos. Estos ingredientes contribuyen a promover el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino, mejorando la microbiota intestinal. Además, se propone maridar las preparaciones con bebidas fermentadas, infusiones o cócteles con propiedades digestivas, buscando una armonía entre la comida y las bebidas para optimizar la absorción de nutrientes y mejorar la digestión.

El objetivo es ofrecer una propuesta gastronómica única en el país, que no solo promueva la regeneración de la flora intestinal, sino que también fomente la apreciación de una alimentación consciente, destacando combinaciones poco convencionales y saludables. Este enfoque innovador tiene el potencial de brindar una experiencia memorable a los comensales, mientras se contribuye al bienestar digestivo y general.

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

ABSTRAC

This concept idea is based on the creation of a conscious, creative and balanced tasting menu, composed of dishes that combine high quality ingredients, innovative culinary techniques and delicate presentations. The central idea is to offer a multisensory experience, where the combination of flavors and textures is unique, and that focuses on foods that promote intestinal health, such as fruits, vegetables, whole grains and fermented foods.

The menu adapts to the availability and season of fresh produce, with an emphasis on ingredients such as salmon, cocoa, Greek yogurt and kombucha, which are rich in prebiotics and probiotics. These ingredients help promote the growth of beneficial bacteria in the intestine, improving the intestinal microbiota. In addition, it is proposed to pair the preparations with fermented drinks, infusions or cocktails with digestive properties, seeking harmony between food and drinks to optimize the absorption of nutrients and improve digestion.

The objective is to offer a unique gastronomic proposal in the country, which not only promotes the regeneration of the intestinal flora, but also encourages the appreciation of conscious eating, highlighting unconventional and healthy combinations. This innovative approach has the potential to provide a memorable experience for diners, while contributing to digestive and overall well-being.

1. DESARROLLO DEL CONCEPTO

La finalidad de este tema es desarrollar un menú con productos y alimentos que al ser consumidos de manera regular y con métodos de preparación adecuados, beneficien la flora intestinal sin perder su valor nutricional.

Para funcionar, el cuerpo necesita materias primas para crecer, mantenerse y garantizar la perfecta ejecución de sus procesos metabólicos por medio de dietas ricas en nutrientes esenciales (agua, hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales), además de nutrientes que el cuerpo no los necesita, pero son muy beneficiosos como los fitoquímicos de las frutas, verduras y ácidos grasos del pescado, por último, los nutraceuticos o alimentos funcionales incluidos los que contienen probióticos que además de aportar su valor nutricional, ayudan a prevenir enfermedades.

Nutrientes esenciales

Agua. El cuerpo contiene un 65% de agua que pierde mediante la digestión, respiración, sudoración y orina, por esta razón se debería recuperarla en lapsos regulares diarios.

Hidratos de carbono. Son la fuente más importante de energía del cuerpo que transforma los azúcares simples y almidones en glucosa, siendo el combustible de las células, las fibras (cereales integrales, frutas, verduras) son la fuente principal de hidratos de carbono más saludables.

Proteínas. Fuente importante para el crecimiento y la reparación de tejidos al descomponerse en aminoácidos.

Grasas. Las grasas son el origen de energía rica que aporta en la absorción de vitaminas liposolubles, los ácidos grasos esenciales se los obtiene de la comida debido a que el cuerpo no los fabrica. Las grasas más saludables son los lácteos, frutos secos, pescado y aceites vegetales.

Vitaminas. Decisivas para el crecimiento y el mantenimiento de los tejidos y es esencial su ingesta por medio de una dieta equilibrada. La falta de algunas vitaminas puede causar enfermedades por deficiencia.

Minerales. Son quienes potencian la función de los nervios y ayudan a convertir la comida en energía, están presentes en los alimentos y son vitales para la creación de huesos, pelo, piel y glóbulos. La falta de minerales puede causar problemas crónicos de salud.

La falta de nutrientes adecuados provoca malnutrición, mientras que la falta de hidratos de carbono y proteínas causa problemas de desarrollo y crecimiento, la ausencia de vitaminas y minerales causa enfermedades, y la sobre nutrición da como resultado problemas de salud por ejemplo la obesidad. (*Carretero, 2019*)

Digestión

El sistema digestivo es un conjunto de órganos conformado por la boca, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, hígado, páncreas, faringe, recto y ano, y estructuras responsables de transformar los alimentos y líquidos, descomponiéndolos en mecanismos que el cuerpo utiliza para generar energía, promover el crecimiento y reparar los tejidos. Para que el cuerpo pueda obtener y absorber los nutrientes de los alimentos, estos deben ser descompuestos por medio de la digestión, esta empieza en la boca donde la comida se rompe en partículas diminutas al masticarla y crea una mayor área de superficie para que las enzimas de la sábila descompongan los almidones y las grasas las cuales son empujadas por medio de los músculos del esófago hacia el estómago, en el estómago la comida continúa descomponiéndose, el ácido de los jugos gástricos y las enzimas de las glándulas del estómago proceden sobre las proteínas y las grasas convirtiéndolas en aminoácidos y ácidos grasos.

Antes de pasar al intestino la bilis alcalina producida por el hígado neutraliza el líquido ácido del estómago, la bilis causa la descomposición de grasa para que las enzimas las procesen fácilmente, llegando al duodeno donde las enzimas del páncreas digieren hidratos de carbono, proteínas y grasas. La mayoría de los nutrientes son absorbidos por el intestino delgado que es donde se ubica la flora intestinal, llega el líquido casi digerido y lleno de azúcares simples, aminoácidos, ácidos grasos y fibra sin digerir. Finalmente, en el intestino grueso cruzan lentamente las heces para que las bacterias fermenten la fibra no digerible y antes de su expulsión se absorba toda el agua y las vitaminas restantes incluidas las que producen las bacterias. (*Biocodex Microbiota Institute, 2024*)

Flora Intestinal

La flora o microbiota intestinales está conformada por un conjunto aproximado de cien billones de microorganismos como bacterias, levaduras y virus que viven en simbiosis con las células humanas. Está ubicada en el intestino delgado y grueso y desempeña funciones vitales para todo el organismo como: reforzar y mejorar el sistema inmunitario, produce vitaminas y aminoácidos, contribuye al tránsito intestinal (digestión), aporta energía, entre otros.

La moderación de la flora es vital para mantener un organismo saludable, dependiendo de su condición generará un impacto positivo o negativo en el cuerpo. Un desequilibrio puede verse afectado por varias partes del cuerpo. La flora se crea en nuestro cuerpo desde el vientre materno y persiste allí durante toda la vida. La clase de parto, lactancia y alimentos sólidos son factores condicionantes para la madurez del microbiota en los primeros 2 o 3 años de vida. Una dieta saludable y diversa a lo largo de la vida que, ejercicio, contacto con la naturaleza, el parto vaginal

y la lactancia materna, uso moderado de antibióticos, son las tácticas más positivas para el sustento de una flora fuerte.

Existen diversos factores que causan deterioro a lo largo de nuestra vida:

- Hábitos de vida: tener un estilo de vida sedentario, ausencia de actividad física, estrés, cambios de horarios alimenticios.

- Alimentación: dietas poco equilibradas o saturadas, exceso de grasas, azúcares o proteínas, ausencia de fibra.

- Medicamentos: el consumo enorme de antibióticos, antiácidos, laxantes y antiinflamatorios.

- Alcohol: ingerir bebidas alcohólicas en grandes cantidades.

- Parásitos: varios parásitos que ingresan a nuestro cuerpo pueden entrar en la pared del colon.

El deterioro de la flora puede verse reflejado en problemas articulares, piel, emocional, mental y físico. Por otro lado, un microbiota diverso es un microbiota saludable.

En la actualidad, una buena alimentación es crucial, ya que muchos alimentos están industrializados y han perdido gran parte de su esencia natural y, con ello, su valor nutritivo. Este proceso no solo reduce sus beneficios, sino que incluso puede afectar nuestra salud. Por eso, cuidar nuestro cuerpo a través de una dieta adecuada se vuelve tanto más importante como desafiante.

La abundancia de productos procesados en nuestra vida cotidiana provoca un deterioro gradual en el sistema digestivo, afectándolo de diversas maneras. Por esta razón, mi menú se centra

en ofrecer platos y preparaciones que contribuyan a la salud digestiva (flora intestinal) mediante el uso de ingredientes nutricionalmente beneficiosos.

La gastronomía suele priorizar el sabor, la textura y la apariencia, relegando el valor nutricional. Esto se refleja en los hábitos alimenticios, ya que, si los profesionales culinarios no valoran la salud nutricional, los consumidores tampoco lo harán, resultando en un aumento de problemas digestivos derivados de una alimentación inadecuada.

En el desarrollo de mi menú, incluiré alimentos ricos en nutrientes y emplearé técnicas de preparación que minimicen la pérdida de nutrientes al procesarlos, fusionando nutrición, sabor y técnica en cada plato. Mi objetivo es romper el mito de que una comida nutritiva no puede ser deliciosa y resaltar la importancia de la salud digestiva a través de la alimentación.

Deseo transformar la percepción de que una alimentación saludable carece de sabor y enfatizar el dicho “somos lo que comemos” en términos de bienestar. Nuestro cuerpo reacciona y se transforma según los alimentos que le damos, afectando nuestro estado físico, mental y emocional. Elegir alimentos nutritivos para la salud digestiva se reflejará positivamente en nuestro ánimo y bienestar general. *(De Cinfa, 2020)*

2. MENÚ APROBADO ESPAÑOL

COCTEL DE BIENVENIDA

Kombucha – té verde y negro – Sábila

AMOUSE BOUCHE

Garbanzo - Tahini – Pasas

Croqueta de garbanzo y tahini rellena de frutilla, portobellos y huevo de codorniz
empanizado con piñones

ENTRADA

Trucha - Mango - Aguacate

Trucha a la naranja con chutney tropical

SORBET

Manzana verde – Pepinillo

Sorbet de manzana verde y pepinillo, aire de limón, manzana deshidratada

PLATO PRINCIPAL

Salmón – Arroz integral– vegetales fermentados

Salmón a la plancha, meloso de arroz integral sobre una base de salsa de pescado y jengibre,
gel de remolachas y vegetales al grill fermentados

POSTRE

Cacao - Yogurt griego – Frutos del bosque

Fudge de cacao, cremoso de yogurt griego, relleno de compota de frutos del bosque,
bavariosa de uvilla.

PETIT FOUR

Chocolate amargo 60% - Plátano de seda

Bombón de molde relleno de ganache de plátano

PAN

Masa madre – Harina de centeno – frutos rojos

Pan de centeno y masa madre con frutos rojos acompañado de una crema de queso cotash

Menú

7 DE FEBRERO

Adrian Silva



COCTÉL

BRISA

P A N

ESFINGE

AMUSE-BOUCHE

7000 AÑOS

ENTRADA

ONCORHYNCHUS

SORBET

ESMERALDA

PLATO PRINCIPAL

CUANDO EL RÍO SUENA

POSTRE

NATURAL

PETIT FOUR

Antaño

3. MENU APROBADO EN INGLÉS

WELCOME COCKTAIL

Kombucha – green tea y black tea – aloe vera

AMOUSE BOUCHE

Chickpea - Tahini - Raisin

Chickpea and tahini croquette stuffed with raisins, portobello mushrooms and quail egg
breaded with pine nuts.

STARTER

Trout - Mango - Avocado

Trout in orange with avocado foam and mango sauce

SORBET

Green apple - Gherkin

Green apple and gherkin sorbet, lemon foam, potato gel and dried fruit crumble.

STRONG DISH

Salmon – Brown rice – Fermented vegetables

Salmon tataki with fish sauce
accompanied by fermented vegetables

DESSERT

Cocoa - Greek yogurt – Forest fruits

Cocoa fudge, creamy Greek yogurt, filled with berry compote, uvilla bavarioise

PETIT FOUR

Dark chocolate 60% - banana

Mold chocolate filled with banana ganache

BREAD

Sourdough – Rye flour – red fruits

Rye bread and sourdough with red berries accompanied by a cheese cotash cream

Menú

7 DE FEBRERO

Adrian Silva



COCKTAIL

BRISA

BREAD

ESFINGE

AMUSE-BOUCHE

7000 AÑOS

ENTRANCE

ONCORHYNCHUS

SORBET

ESMERALDA

MAIN COUSE

CUANDO EL RÍO SUENA

DESSERT

NATURAL

PETIT FOUR

Antaño

4. RECETAS ESTÁNDAR CON FOTOGRAFÍAS Y COSTOS

Amouse bouche

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

| NOMBRE RECETA | |
|-------------------|-----------|
| 7000años | |
| NÚMERO PORCIONES | 7 porción |
| PESO CADA PORCIÓN | 25 gramo |

| TIPO RECETA | |
|-------------|----------------------------|
| X | Básica o de Venta |
| | Complementaria o Subreceta |
| FICHA No. | SUB-001 |



| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
|---|-----------------|----------|---------------|---------------|--------------|------------------|---------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| 1 | Relleno | 84,00 | gramo | \$ 0,00964 | \$ 0,8100 | Cortar y mezclar | \$ 0,81 | gramos | 84 | gramo |
| 2 | Mezcla croqueta | 91,00 | gramo | \$ 0,00993 | \$ 0,9032 | Procesar | \$ 0,90 | gramos | 91 | gramo |

| PROCESO DE PREPARACIÓN |
|--|
| 1. Colocar el relleno y cubrir con la mezcla de croqueta |
| 2. Sutilmente con las manos dar forma de croqueta. |
| 3. Reposar en el congelador x 1 hora |
| 4. Hornear a 160°C x 20min |
| 5. Servir |
| |
| |
| |
| |

| COSTO MATERIA PRIMA | |
|---------------------|--|
| SUBTOTAL RECETA | \$ 1,71 <small>Σ Precios totales de cada ingrediente</small> |
| EXTRAS 5% | \$ 0,09 <small>Subtotal * % Extras</small> |
| COSTO TOTAL RECETA | \$ 1,80 <small>Subtotal + Extras</small> |
| COSTO POR PORCIÓN | \$ 0,26 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small> |
| COSTO POR GRAMO | \$ 0,0103 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small> |

| PUNTOS CRÍTICOS |
|--------------------------------------|
| 1. Tiempo de reposo en el congelador |
| 2. Manejo de temperaturas |
| |
| |

| ARGUMENTACIÓN TÉCNICA |
|-----------------------|
| Croqueta de garbanzo |

| MÉTODOS Y TÉCNICAS |
|--------------------|
| 1. Cocción en seco |
| |
| |

| |
|---------------------------------------|
| |
| ELABORADO POR: Adrian Silva |

| |
|---|
| |
| REVISADO POR: Ivanova Riofrio |

| |
|---|
| FECHA ELABORACIÓN 10-nov-24 |
| FECHA ACTUALIZACIÓN 16-nov-24 |

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

| NOMBRE RECETA | |
|-------------------|-----------|
| 7000años | |
| NÚMERO PORCIONES | 7 porción |
| PESO CADA PORCIÓN | 25 gramo |

| TIPO RECETA | |
|-------------|----------------------------|
| X | Básica o de Venta |
| | Complementaria o Subreceta |
| FICHA No. | SUB-001 |



| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
|---|-----------------|----------|---------------|---------------|--------------|------------------|---------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| 1 | Relleno | 84,00 | gramo | \$ 0,00964 | \$ 0,8100 | Cortar y mezclar | \$ 0,81 | gramos | 84 | gramo |
| 2 | Mezcla croqueta | 91,00 | gramo | \$ 0,00993 | \$ 0,9032 | Procesar | \$ 0,90 | gramos | 91 | gramo |

| PROCESO DE PREPARACIÓN |
|--|
| 1. Colocar el relleno y cubrir con la mezcla de croqueta |
| 2. Sutilmente con las manos dar forma de croqueta. |
| 3. Reposar en el congelador x 1 hora |
| 4. Hornear a 160°C x 20min |
| 5. Servir |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

| COSTO MATERIA PRIMA | |
|---------------------|--|
| SUBTOTAL RECETA | \$ 1,71 <small>Σ Precios totales de cada ingrediente</small> |
| EXTRAS 5% | \$ 0,09 <small>Subtotal * % Extras</small> |
| COSTO TOTAL RECETA | \$ 1,80 <small>Subtotal + Extras</small> |
| COSTO POR PORCIÓN | \$ 0,26 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small> |
| COSTO POR GRAMO | \$ 0,0103 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small> |

| PUNTOS CRÍTICOS |
|--------------------------------------|
| 1. Tiempo de reposo en el congelador |
| 2. Manejo de temperaturas |
| |
| |

| ARGUMENTACIÓN TÉCNICA |
|-----------------------|
| Croqueta de garbanzo |

| MÉTODOS Y TÉCNICAS |
|--------------------|
| 1. Cocción en seco |
| |
| |
| |

| |
|---------------------------------------|
| |
| ELABORADO POR: Adrian Silva |

| |
|---|
| |
| REVISADO POR: Ivanova Riofrio |

| |
|---|
| FECHA ELABORACIÓN 10-nov-24 |
| FECHA ACTUALIZACIÓN 16-nov-24 |

Entrada

| FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR | | | | | UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR | | Escuela de Gastronomía | |  Escuela de Gastronomía | |
|--|---------------------|-----------|---|----------------------------|---------------------------------------|---|--|----------------------|---|----------------------|
| NOMBRE RECETA | | | | TIPO RECETA | | FOTO RECETA | | | | |
| Trucha, mango y aguacate | | | | X | |  | | | | |
| NÚMERO PORCIONES | | 7 porción | | Básica o de Venta | | | | | | |
| PESO CADA PORCIÓN | | 35 gramo | | Complementaria o Subreceta | | | | | | |
| | | | | FICHA No. | | SUB-001 | | | | |
| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
| 1 | Trucha a la naranja | 85,00 | gramos | \$ 0,01277 | \$ 1,0851 | | \$ 1,34 | gramos | 105 | gramos |
| 2 | chutney tropical | 55,00 | gramos | \$ 0,00614 | \$ 0,3375 | | \$ 0,34 | gramos | 55 | gramos |
| 3 | Aguacate | 125,00 | gramos | \$ 0,00800 | \$ 1,0000 | Pelar | \$ 1,20 | gramos | 150 | gramos |
| 4 | Pistacho | 25,00 | gramos | \$ 0,01500 | \$ 0,3750 | Tostar y pelar | \$ 3,00 | gramos | 200 | gramos |
| PROCESO DE PREPARACIÓN | | | COSTO MATERIA PRIMA | | | | PUNTOS CRÍTICOS | | | |
| 1. Cortar el mango en láminas | | | SUBTOTAL RECETA \$ 2,80 | | | | Σ Precios totales de cada ingrediente | | | |
| 2. Colocar las láminas de mango una sobre otra | | | EXTRAS 5% \$ 0,14 | | | | Subtotal * % Extras | | | |
| 3. Colocar sobre el mango la trucha y la crema de aguacate | | | COSTO TOTAL RECETA \$ 2,94 | | | | Subtotal + Extras | | | |
| 4. Con las láminas ocultar el relleno | | | COSTO POR PORCIÓN \$ 0,42 | | | | Costo Total Receta ÷ No. porciones | | | |
| 5. Colocar encima pistacho. Reservar | | | COSTO POR GRAMO \$ 0,0120 | | | | Costo por Porción ÷ Peso cada Porción | | | |
| | | | ARGUMENTACIÓN TÉCNICA | | | | MÉTODOS Y TÉCNICAS | | | |
| | | | Trucha a la naranja con crema de aguacate, salsa de mango y mango laminado | | | | 1. Sableado o Cremado | | | |
| | | | | | | | 2. Amasado | | | |
| | | | | | | | 3. Leudado | | | |
|  ELABORADO POR: Adrian Silva | | |  REVISADO POR: Ivanova Riofrio | | | | FECHA ELABORACIÓN 25-mar-24 FECHA ACTUALIZACIÓN 25-mar-24 | | | |

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

| NOMBRE RECETA | |
|---------------------|-----------|
| Trucha a la naranja | |
| NÚMERO PORCIONES | 7 porción |
| PESO CADA PORCIÓN | 85 gramo |

| TIPO RECETA | |
|-------------|----------------------------|
| | Básica o de Venta |
| X | Complementaria o Subreceta |
| FICHA No. | SUB-002 |

| FOTO RECETA |
|-------------|
| |

| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
|---|-----------------|----------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| 1 | Trucha | 85,00 | gramo | \$ 0,01216 | \$ 1,0335 | Deshuesar | \$ 5,52 | gramos | 454 | gramo |
| 2 | Zumo de Naranja | 30,00 | gramo | \$ 0,00400 | \$ 0,1200 | Zumo de naranja | \$ 1,00 | mililitros | 250 | gramo |
| 3 | Romero | 1,00 | gramo | \$ 0,05000 | \$ 0,0500 | | \$ 1,00 | gramos | 20 | gramo |
| 4 | Ajo | 10,00 | gramo | \$ 0,00500 | \$ 0,0500 | | \$ 0,50 | gramos | 100 | gramo |
| 5 | Sal | 2,00 | gramo | \$ 0,00154 | \$ 0,0031 | | \$ 0,70 | gramos | 456 | gramo |
| 6 | Pimienta | 1,00 | gramo | \$ 0,02000 | \$ 0,0200 | | \$ 0,50 | gramos | 25 | gramo |

| PROCESO DE PREPARACIÓN |
|---|
| 1. Calentar sartén |
| 2. Colocar la trucha, zumo de naranja y condimentos |
| 3. Cocinar a llama media baja x20min |
| 4. Retirar la trucha de los demás ingredientes. |
| 5. Trocear y reservar. |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

| COSTO MATERIA PRIMA | |
|---------------------------|--|
| SUBTOTAL RECETA | \$ 1,28 <small>Σ Precios totales de cada ingrediente</small> |
| EXTRAS 5% | \$ 0,06 <small>Subtotal * % Extras</small> |
| COSTO TOTAL RECETA | \$ 1,34 <small>Subtotal + Extras</small> |
| COSTO POR PORCIÓN | \$ 0,19 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small> |
| COSTO POR GRAMO | \$ 0,0023 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small> |

| PUNTOS CRÍTICOS |
|---------------------------------|
| 1. No sobrecocinar trucha |
| Retirar los huesos de la trucha |
| |
| |

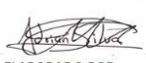
| ARGUMENTACIÓN TÉCNICA |
|--|
| Trucha cocinada en zumo de naranja y especias. |

| MÉTODOS Y TÉCNICAS |
|-----------------------------|
| 1. Cocción en medio líquido |
| |
| |

| |
|--|
|  ELABORADO POR: Adrian Silva |
|--|

| |
|---|
|  REVISADO POR: Ivanova Riofrio |
|---|

| |
|----------------------------|
| FECHA ELABORACIÓN |
| 10-nov-24 |
| FECHA ACTUALIZACIÓN |
| 16-nov-24 |

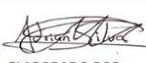
| FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR Escuela de Gastronomía | | | | | |  Escuela de Gastronomía <small>Powered by Arizona State University®</small> | | | | |
|--|-------------|-------------------------------------|---|-----------------------------|--|---|--|----------------------|-------------------|----------------------|
| NOMBRE RECETA Chutney tropical | | | TIPO RECETA Básica o de Venta | | | FOTO RECETA | | | | |
| NÚMERO PORCIONES 7 porción | | PESO CADA PORCIÓN 8 gramo | | FICHA No. SUB-003 | | | | | | |
| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
| 1 | mango | 40,00 | Gramo | \$ 0,00167 | \$ 0,0667 | | \$ 0,50 | Unidad | 300 | gramos |
| 2 | pimiento | 30,00 | Gramo | \$ 0,00417 | \$ 0,1250 | | \$ 0,25 | gramos | 60 | gramos |
| 3 | vinagre | 10,00 | Gramo | \$ 0,00198 | \$ 0,0198 | | \$ 0,99 | unidad | 500 | gramos |
| 4 | piña | 40,00 | Gramo | \$ 0,00200 | \$ 0,0800 | | \$ 1,00 | gramos | 500 | gramos |
| 5 | cebolla | 15,00 | Gramo | \$ 0,00200 | \$ 0,0300 | | \$ 0,20 | gramos | 100 | gramos |
| PROCESO DE PREPARACIÓN | | | COSTO MATERIA PRIMA | | | | PUNTOS CRÍTICOS | | | |
| 1. Colocar la cebolla a caramelizar x10min | | | SUBTOTAL RECETA \$ 0,32 | | Σ Precios totales de cada ingrediente | | 1. Estado óptimo de las frutas | | | |
| 2. Agregar las frutas y el pimiento | | | EXTRAS 5% \$ 0,02 | | Subtotal * % Extras | | | | | |
| 3. colocar el vinagre y reducir | | | COSTO TOTAL RECETA \$ 0,34 | | Subtotal + Extras | | | | | |
| 4. rectificar y reservar | | | COSTO POR PORCIÓN \$ 0,04 | | Costo Total Receta ÷ No. porciones | | | | | |
| | | | COSTO POR GRAMO \$ 0,0053 | | Costo por Porción ÷ Peso cada Porción | | | | | |
| | | | ARGUMENTACIÓN TÉCNICA | | | | MÉTODOS Y TÉCNICAS | | | |
| | | | Chutney tropical | | | | 1. en medio húmedo | | | |
|  ELABORADO POR: Adrian Silva | | |  REVISADO POR: Ivanova Riofrio | | | | FECHA ELABORACIÓN 10-nov-24 FECHA ACTUALIZACIÓN 16-nov-24 | | | |

Sorbet

| FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR | | | | | | UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR | | Escuela de Gastronomía | | Escuela de Gastronomía | |
|------------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------|----------------------------|--------------|--|---------------|------------------------|-------------------|------------------------|--|
| | | | | | |  Powered by Arizona State University® | | Escuela de Gastronomía | | | |
| NOMBRE RECETA | | | | TIPO RECETA | | | | FOTO RECETA | | | |
| Sorbet | | | | X Básica o de Venta | | | | | | | |
| NÚMERO PORCIONES | | 7 porción | | Complementaria o Subreceta | | | | | | | |
| PESO CADA PORCIÓN | | 40 gramo | | FICHA No. | | VTA-006 | | | | | |
| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta | |
| 1 | zumo manzana | 200,00 | gramo | \$ 0,00750 | \$ 1,5000 | | \$ 1,5000 | gramo | 200 | gramo | |
| 2 | zumo pepino | 208,00 | gramo | \$ 0,00385 | \$ 0,8000 | | \$ 0,80 | kilogramo | 208 | gramo | |
| 3 | azucar | 55,00 | mililitro | \$ 0,00167 | \$ 0,0917 | | \$ 0,50 | litro | 300 | mililitro | |
| 4 | agua | 250,00 | gramo | \$ 0,00000 | \$ 0,0003 | | \$ 0,00 | kilogramo | 1.000 | gramo | |
| 5 | dextrosa | 5,00 | | \$ 0,02658 | \$ 0,1329 | | \$ 8,85 | | 333 | | |
| 6 | estabilizante helado | 4,00 | | \$ 0,03143 | \$ 0,1257 | | \$ 11,00 | | 350 | | |
| 7 | limón | 10,00 | | \$ 0,01500 | \$ 0,1500 | | \$ 0,15 | | 10 | | |
| PROCESO DE PREPARACIÓN | | COSTO MATERIA PRIMA | | | | PUNTOS CRÍTICOS | | | | | |
| 1. Calentar los zumos a fuego bajo | | SUBTOTAL RECETA | | \$ 2,80 | | ∑ Precios totales de cada ingrediente | | | | | |
| 2. En 30°C agregar los secos | | EXTRAS 5% | | \$ 0,14 | | Subtotal * % Extras | | | | | |
| 3. En 75°C retirar del fuego | | COSTO TOTAL RECETA | | \$ 2,94 | | Subtotal + Extras | | | | | |
| 4. Mixear, enfriar y mantecar | | COSTO POR PORCIÓN | | \$ 0,42 | | Costo Total Receta ÷ No. porciones | | | | | |
| 5. | | COSTO POR GRAMO | | \$ 0,0105 | | Costo por Porción ÷ Peso cada Porción | | | | | |
| 6. | | | | | | MÉTODOS Y TÉCNICAS | | | | | |
| | | ARGUMENTACIÓN TÉCNICA | | | | Emulsión | | | | | |
| | | Sorbet | | | | 2. | | | | | |
| | | | | | | 3. | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

| FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR | | | | | | UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR | | Escuela de Gastronomía | | | |
|--|-----------------------|----------|---------------|---|--------------|--|---------------|---|-------------------|----------------------|--|
| Escuela de Gastronomía | | | | | |  Powered by Arizona State University® | | Escuela de Gastronomía | | | |
| NOMBRE RECETA | | | | TIPO RECETA | | FOTO RECETA | | | | | |
| Salmón, arroz y vegetales | | | | X | |  | | | | | |
| } 7 porción | | | | Básica o de Venta | | | | | | | |
| PESO CADA PORCIÓN | | | | Complementaria o Subreceta | | | | | | | |
| | | | | FICHA No. | | SUB-001 | | | | | |
| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta | |
| 1 | Salmón | 7,00 | und | \$ 4,77429 | \$ 33,4200 | Marinar con la salsa de soya | \$ 33,42 | kilogramos | 7 | und | |
| 2 | Meloso de arroz | 280,00 | gramo | \$ 0,01042 | \$ 2,9173 | | \$ 3,13 | gramo | 300 | gramo | |
| 3 | Remolacha gel | 50,00 | gramo | \$ 0,01070 | \$ 0,5350 | | \$ 1,07 | gramo | 100 | gramo | |
| 4 | Salsa de pescado | 140,00 | gramo | \$ 0,03207 | \$ 4,4896 | | \$ 9,62 | gramo | 300 | gramo | |
| 5 | vegetales fermentados | 200,00 | gramos | \$ 0,01000 | \$ 2,0000 | | \$ 2,25 | mililitro | 225 | gramos | |
| PROCESO DE PREPARACIÓN | | | | COSTO MATERIA PRIMA | | | | PUNTOS CRÍTICOS | | | |
| 1. Marinar el salmón x 2 horas con la salsa de soya | | | | SUBTOTAL RECETA \$ 43,36 | | | | Σ Precios totales de cada ingrediente | | | |
| 2. Encurtir la remolacha x1:30 | | | | EXTRAS 5% \$ 2,17 | | | | Subtotal * % Extras | | | |
| 3. Mixear el puré de manzana | | | | COSTO TOTAL RECETA \$ 45,53 | | | | Subtotal + Extras | | | |
| 4. Colocar la pulpa en el sartén hasta que espese | | | | COSTO POR PORCIÓN \$ 6,50 | | | | Costo Total Receta ÷ No. porciones | | | |
| 5. Emplatar | | | | COSTO POR GRAMO \$ 0,0260 | | | | Costo por Porción ÷ Peso cada Porción | | | |
| | | | | ARGUMENTACIÓN TÉCNICA | | | | MÉTODOS Y TÉCNICAS | | | |
| | | | | Sashimi de salmón, puré de manzana, encurtido de remolacha y salsa de maracuyá | | | | 1. Cocción en seco | | | |
| | | | | | | | | 2. Reducción | | | |
|  ELABORADO POR: Adrian Silva | | | |  REVISADO POR: Ivanova Riofrío | | | | FECHA ELABORACIÓN 10-nov-24 | | | |
| | | | | | | | | FECHA ACTUALIZACIÓN 16-nov-24 | | | |

| FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR | | | | | | UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR | | Escuela de Gastronomía | | |
|--|-------------|----------|---|---------------|--------------|--|---|------------------------|-------------------|----------------------|
| NOMBRE RECETA Remolacha gel | | | | | | TIPO RECETA Básica o de Venta | | FOTO RECETA | | |
| NÚMERO PORCIONES 7 porción | | | PESO CADA PORCIÓN 10 gramo | | | <input checked="" type="checkbox"/> Complementaria o Subreceta | | FICHA No. | | |
| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
| 1 | Remolacha | 200,00 | gramo | \$ 0,00279 | \$ 0,5586 | cortar en rodaje | \$ 0,81 | kilogramo | 290 | gramo |
| 2 | azucar | 20,00 | mililitro | \$ 0,00167 | \$ 0,0333 | Zumo | \$ 1,00 | mililitro | 600 | gramos |
| 3 | Vinagre | 50,00 | mililitro | \$ 0,00656 | \$ 0,3280 | | \$ 3,28 | mililitro | 500 | mililitro |
| 4 | limón sutil | 10,00 | mililitro | \$ 0,00990 | \$ 0,0990 | | \$ 0,99 | unidad | 100 | mililitro |
| 5 | | | | | | | | | | |
| PROCESO DE PREPARACIÓN | | | COSTO MATERIA PRIMA | | | | PUNTOS CRÍTICOS | | | |
| 1. Pelar la remolacha | | | SUBTOTAL RECETA \$ 1,02 <small>Σ Precios totales de cada ingrediente</small> | | | | 1. Láminado de la remolacha | | | |
| 2. Laminar | | | EXTRAS 5% \$ 0,05 <small>Subtotal * % Extras</small> | | | | | | | |
| 3. Encurtir x 3horas | | | COSTO TOTAL RECETA \$ 1,07 <small>Subtotal + Extras</small> | | | | | | | |
| 4. Mixear | | | COSTO POR PORCIÓN \$ 0,15 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small> | | | | | | | |
| | | | COSTO POR GRAMO \$ 0,0153 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small> | | | | | | | |
| | | | ARGUMENTACIÓN TÉCNICA | | | | MÉTODOS Y TÉCNICAS | | | |
| | | | Remolacha encurtida | | | | 1. Encurtido | | | |
| ELABORADO POR:  Adrian Silva | | | REVISADO POR:  Ivanova Riofrio | | | | FECHA ELABORACIÓN 10-nov-24 | | | |
| | | | | | | | FECHA ACTUALIZACIÓN 16-nov-24 | | | |

| FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR | | | | | | UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR | | Escuela de Gastronomía | | | |
|--|------------------|-----------|--|--------------------|--------------|---|---|-------------------------------|-------------------|----------------------------|--|
| Escuela de Gastronomía | | | | | |  Powered by Arizona State University® | | Escuela de Gastronomía | | | |
| NOMBRE RECETA | | | | TIPO RECETA | | FOTO RECETA | | | | | |
| Salsa de pescado | | | | Básica o de Venta | |  | | | | | |
| NÚMERO PORCIONES | | 7 porción | | X | | | | | | Complementaria o Subreceta | |
| PESO CADA PORCIÓN | | 20 gramo | | FICHA No. | | | | | | | |
| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta | |
| 1 | Fondo de pescado | 300,00 | mililitro | \$ 0,02667 | \$ 8,0000 | zumo | \$ 8,00 | gramos | 300 | mililitro | |
| 2 | Panela | 45,00 | gramo | \$ 0,00500 | \$ 0,2250 | | \$ 0,50 | gramos | 100 | gramo | |
| 3 | Salsa de soya | 45,00 | gramo | \$ 0,02083 | \$ 0,9375 | | \$ 1,25 | gramos | 60 | ml | |
| PROCESO DE PREPARACIÓN | | | COSTO MATERIA PRIMA | | | | PUNTOS CRÍTICOS | | | | |
| 1. Reducir el fondo x2 horas a fuego bajo | | | SUBTOTAL RECETA | | \$ 9,16 | Σ Precios totales de cada ingrediente | | 1. tiempo de reducción | | | |
| 2. Agregar de a poco la panela y la salsa de soya | | | EXTRAS 5% | | \$ 0,46 | Subtotal * % Extras | | | | | |
| 3. Reducir y rectificar sabor | | | COSTO TOTAL RECETA | | \$ 9,62 | Subtotal + Extras | | | | | |
| 4. Enfriar. Reservar | | | COSTO POR PORCIÓN | | \$ 1,37 | Costo Total Receta ÷ No. porciones | | | | | |
| | | | COSTO POR GRAMO | | \$ 0,0687 | Costo por Porción ÷ Peso cada Porción | | | | | |
| | | | | | | | MÉTODOS Y TÉCNICAS | | | | |
| | | | ARGUMENTACIÓN TÉCNICA | | | | 1. Reducción | | | | |
| | | | Salsa de pescado | | | | | | | | |
|  ELABORADO POR: Adrian Silva | | |  REVISADO POR: Adrian Silva | | | | FECHA ELABORACIÓN 10-nov-24 | | | | |
| | | | | | | | FECHA ACTUALIZACIÓN 16-nov-24 | | | | |

Postre

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

| NOMBRE RECETA | |
|-------------------|-----------|
| Natural | |
| NÚMERO PORCIONES | 7 porción |
| PESO CADA PORCIÓN | 100 gramo |

| TIPO RECETA | |
|----------------------------|-------------------|
| x | Básica o de Venta |
| Complementaria o Subreceta | |
| FICHA No. | SUB-001 |



| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
|---|-----------------------------|----------|---------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| 1 | Mousse de yogurt griego | 360,00 | gramos | \$ 0,01300 | \$ 4,6800 | Preparar con un día de anticipación | \$ 4,68 | | 360 | gramos |
| 2 | Fudge de cacao | 210,00 | gramos | \$ 0,00702 | \$ 1,4747 | Preparar con un día de anticipación | \$ 1,58 | | 225 | gramos |
| 3 | Confit de frutos del bosque | 105,00 | ml | \$ 0,02269 | \$ 2,3827 | Preparar con un día de anticipación | \$ 2,95 | | 130 | ml |
| 4 | Glaseado de uvilla | 200,00 | ml | \$ 0,01600 | \$ 3,2000 | | \$ 8,00 | | 500 | ml |
| 5 | Aire de uvilla y maracuyá | 100,00 | ml | \$ 0,01710 | \$ 1,7100 | Mixear bien la mezcla | \$ 1,71 | | 100 | ml |

| PROCESO DE PREPARACIÓN |
|---|
| 1. Realizar el confit, colocar en moldes pequeños y congelar x45min. |
| 2. Preparar el mousse, colocar en moldes y agregar el confit dentro del molde, congelar por 45min. |
| 3. Prepara el fudge de cacao, hornear, cortar y reservar hasta que el mouse esté listo. |
| 4. Prepara el glaseado de uvilla, reservar. Al momento de glasear debe estar a una temperatura de 29 a 31°C. |
| 5. Preparar la mezcla del aire, reservar. 5min antes de emplatarse colocar el aireador para retirar el aire. |
| 6. Finalmente, se glasea el mouse. |
| 7. Para el montaje se agrega de base el fudge de cacao, encima el mousse, por sobre encima de todo se agrega el aire. |
| |
| |
| |

| COSTO MATERIA PRIMA | |
|---------------------|---|
| SUBTOTAL RECETA | \$ 13,45 Σ Precios totales de cada ingrediente |
| EXTRAS 5% | \$ 0,67 Subtotal * % Extras |
| COSTO TOTAL RECETA | \$ 14,12 Subtotal + Extras |
| COSTO POR PORCIÓN | \$ 2,02 Costo Total Receta ÷ No. porciones |
| COSTO POR GRAMO | \$ 0,0202 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción |

| PUNTOS CRÍTICOS |
|--|
| 1. Glasear cuando el mouse este congelado. |
| 2. Agregar el mouse encima del fudge cuando este frío. |
| 3. Colocar el aire al instante del servicio. |
| |
| |

| ARGUMENTACIÓN TÉCNICA |
|---|
| Mousse de yogurt griego, fudge de cacao, confit de frutos del bosque y vino, aire de uvilla y maracuyá, glaseado de uvilla. |

| MÉTODOS Y TÉCNICAS |
|--------------------|
| 1. Horneado |
| 2. Amasado |
| 3. Emulsión |
| |
| |

| |
|---------------------------------------|
| |
| ELABORADO POR: Adrian Silva |

| |
|---|
| |
| REVISADO POR: Ivanova Riofrío |

| |
|--|
| FECHA ELABORACIÓN 22-dic-24 |
| FECHA ACTUALIZACIÓN 2-ene-25 |

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

| NOMBRE RECETA | |
|---------------------|-----------|
| Mouse yogurt griego | |
| NÚMERO PORCIONES | 7 porción |
| PESO CADA PORCIÓN | 50 gramo |

| TIPO RECETA | |
|-------------|----------------------------|
| | Básica o de Venta |
| X | Complementaria o Subreceta |
| FICHA No. | |



| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
|---|-------------------|----------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| 1 | Crema de leche | 85,00 | mililitros | \$ 0,00600 | \$ 0,5100 | | \$ 2,70 | gramos | 450 | mililitros |
| 2 | Hojas de gelatina | 7,00 | gramos | \$ 0,09500 | \$ 0,6650 | Hidratar | \$ 19,00 | gramos | 200 | gramos |
| 3 | Yogurt en polvo | 24,00 | gramos | \$ 0,02400 | \$ 0,5760 | | \$ 24,00 | gramos | 1.000 | gramos |
| 4 | Azúcar morena | 40,00 | gramos | \$ 0,00096 | \$ 0,0384 | | \$ 0,96 | gramos | 1.000 | gramos |
| 5 | Yogurt griego | 150,00 | mililitros | \$ 0,00600 | \$ 0,9000 | | \$ 2,70 | gramos | 450 | mililitros |
| 6 | Crema de leche | 295,00 | mililitros | \$ 0,00600 | \$ 1,7700 | Semi montar | \$ 2,70 | gramos | 450 | mililitros |

| PROCESO DE PREPARACIÓN |
|--|
| 1. Calentar una parte de la crema de leche a 50° junto al azúcar y las hojas de gelatina |
| 2. Mezclar el yogurt con el yogurt en polvo |
| 3. Agregar la mezcla de crema de leche |
| 4. Agregar la crema de leche semimontada |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

| COSTO MATERIA PRIMA | |
|---------------------------|--|
| SUBTOTAL RECETA | \$ 4,46 <small>Σ Precios totales de cada ingrediente</small> |
| EXTRAS 5% | \$ 0,22 <small>Subtotal * % Extras</small> |
| COSTO TOTAL RECETA | \$ 4,68 <small>Subtotal + Extras</small> |
| COSTO POR PORCIÓN | \$ 0,67 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small> |
| COSTO POR GRAMO | \$ 0,0134 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small> |

| PUNTOS CRÍTICOS |
|----------------------------|
| 1. Hidratación de gelatina |
| |
| |
| |

| ARGUMENTACIÓN TÉCNICA |
|------------------------|
| Mouse de yogurt griego |

| MÉTODOS Y TÉCNICAS |
|--------------------|
| 1. Emulsificación |
| |
| |
| |

| |
|---------------------------------------|
| |
| ELABORADO POR: Adrian Silva |

| |
|---|
| |
| REVISADO POR: Ivanova Riofrio |

| FECHA ELABORACIÓN |
|---------------------|
| 22-dic-24 |
| FECHA ACTUALIZACIÓN |
| 2-ene-25 |

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

| NOMBRE RECETA | |
|-------------------|-----------|
| Fudge de cacao | |
| NÚMERO PORCIONES | 7 porción |
| PESO CADA PORCIÓN | 30 gramo |

| TIPO RECETA | |
|-------------|----------------------------|
| | Básica o de Venta |
| X | Complementaria o Subreceta |
| FICHA No. | |



| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
|---|------------------------|----------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| 1 | Agua | 40,00 | mililitros | \$ - | \$ - | | | mililitros | 0 | mililitros |
| 2 | Cacao en polvo | 11,00 | gramos | \$ 0,07500 | \$ 0,8250 | | \$ 15,00 | gramos | 200 | gramos |
| 3 | Harina de trigo | 48,50 | gramos | \$ 0,00087 | \$ 0,0422 | | \$ 8,70 | gramos | 10.000 | gramos |
| 4 | Sal | 0,50 | gramos | \$ 0,00154 | \$ 0,0008 | | \$ 0,70 | gramos | 456 | gramos |
| 5 | Polvo de hornear | 2,00 | gramos | \$ 0,01550 | \$ 0,0310 | | \$ 1,55 | gramos | 100 | gramos |
| 6 | Bicarbonato | 0,50 | gramos | \$ 0,01260 | \$ 0,0063 | | \$ 0,63 | gramos | 50 | gramos |
| 7 | Azúcar morena | 57,50 | gramos | \$ 0,00096 | \$ 0,0552 | | \$ 0,96 | gramos | 1.000 | gramos |
| 8 | Mantequilla miraflores | 25,00 | gramos | \$ 0,01840 | \$ 0,4600 | | \$ 1,84 | gramos | 100 | gramos |
| 9 | Huevo | 25,00 | gramos | \$ 0,00330 | \$ 0,0825 | | \$ 4,95 | gramos | 1.500 | gramos |

| PROCESO DE PREPARACIÓN |
|---|
| 1. Llevar a ebullición el agua |
| 2. Montar mantequilla con el azúcar hasta que blanquee. |
| 3. Añadir los huevos de a poco hasta integrar en la mezcla. |
| 4. Incorporar la mezcla de cacao inicial |
| 5. Añadir los secos tamizados |
| 6. Hornear a 160° x 12 a 15min |
| 7. Enfriar y desmoldar. |
| |
| |
| |

| COSTO MATERIA PRIMA | |
|---------------------------|--|
| SUBTOTAL RECETA | \$ 1,50 Σ Precios totales de cada ingrediente |
| EXTRAS 5% | \$ 0,08 Subtotal * % Extras |
| COSTO TOTAL RECETA | \$ 1,58 Subtotal + Extras |
| COSTO POR PORCIÓN | \$ 0,23 Costo Total Receta ÷ No. porciones |
| COSTO POR GRAMO | \$ 0,0075 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción |

| PUNTOS CRÍTICOS |
|--------------------------------------|
| 1. Incorporación de harina tamizadas |
| 2. Manejo de temperaturas |
| 3. Correcta técnica blanqueado |
| |

| ARGUMENTACIÓN TÉCNICA |
|-----------------------|
| Bizcochuelo de cacao |

| MÉTODOS Y TÉCNICAS |
|--------------------|
| 1. Blanqueado |
| 2. Hornear |
| |

| |
|---------------------------------------|
| |
| ELABORADO POR: Adrian Silva |

| |
|---|
| |
| REVISADO POR: Ivánova Riofrío |

| |
|--|
| FECHA ELABORACIÓN 22-dic-24 |
| FECHA ACTUALIZACIÓN 2-ene-25 |

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

| NOMBRE RECETA | |
|-----------------------------|-----------|
| Confit de frutos del bosque | |
| NÚMERO PORCIONES | 7 porción |
| PESO CADA PORCIÓN | 10 gramo |

| TIPO RECETA | |
|-------------|----------------------------|
| | Básica o de Venta |
| X | Complementaria o Subreceta |
| FICHA No. | |



| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
|---|----------------|----------|---------------|---------------|--------------|-------------------|---------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| 1 | Arandanos | 40,00 | | \$ 0,01460 | \$ 0,5840 | | \$ 3,65 | gramos | 250 | gramo |
| 2 | Moras | 40,00 | | \$ 0,00270 | \$ 0,1080 | Retirar las hojas | \$ 2,70 | gramos | 1.000 | gramo |
| 3 | Frambuesas | 40,00 | | \$ 0,01331 | \$ 0,5323 | | \$ 1,73 | gramos | 130 | gramo |
| 4 | Azucar morena | 15,00 | | \$ 0,00096 | \$ 0,0144 | | \$ 0,96 | gramos | 1.000 | gramo |
| 5 | Agar-agar | 5,00 | | \$ 0,12040 | \$ 0,6020 | | \$ 12,04 | gramos | 100 | gramo |
| 6 | Vino tinto | 100,00 | | \$ 0,00800 | \$ 0,8000 | | \$ 6,00 | litros | 750 | litro |
| 7 | Hojas de menta | 5,00 | | \$ 0,03333 | \$ 0,1667 | | \$ 1,00 | gramos | 30 | gramo |

| PROCESO DE PREPARACIÓN |
|---|
| 1. Colocar en una olla el vino, hervir hasta evaporar el alcohol. |
| 2. Incorporar las moras, frambuesas y arándanos. |
| 3. Agregar azúcar |
| 4. Hervir a fuego bajo por 15min |
| 5. Agregar el agar agar, hervir y retirar del fuego |
| 6. Incorporar las hojas de menta |
| 7. Reposar por 30min y retirar las hojas de menta. |
| 8. Emulsionar la preparación. |
| 9. Colar y reposar en el refrigerador. |

| COSTO MATERIA PRIMA | |
|---------------------------|---|
| SUBTOTAL RECETA | \$ 2,81 <small>Σ Precios totales de cada ingrediente</small> |
| EXTRAS 5% | \$ 0,14 <small>Subtotal * % Extras</small> |
| COSTO TOTAL RECETA | \$ 2,95 <small>Subtotal + Extras</small> |
| COSTO POR PORCIÓN | \$ 0,42 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small> |
| COSTO POR GRAMO | \$ 0,0421 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small> |

| PUNTOS CRÍTICOS |
|---------------------------------------|
| 1. Evaporación del alcohol en el vino |
| |
| |

| ARGUMENTACIÓN TÉCNICA |
|--|
| Confit de frutos del bosque y vino infusionados con menta. |

| MÉTODOS Y TÉCNICAS |
|--------------------|
| 1. Emulsión |
| 2. Confitar |
| |

| |
|---------------------------------------|
| |
| ELABORADO POR: Adrian Silva |

| |
|---|
| |
| REVISADO POR: Ivanova Riofrio |

| |
|--|
| FECHA ELABORACIÓN 22-dic-24 |
| FECHA ACTUALIZACIÓN 2-ene-25 |

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

| NOMBRE RECETA | |
|--------------------|-----------|
| Glaseado de uvilla | |
| NÚMERO PORCIONES | 7 porción |
| PESO CADA PORCIÓN | 10 gramo |

| TIPO RECETA | |
|-------------------|----------------------------|
| Básica o de Venta | |
| X | Complementaria o Subreceta |
| FICHA No. | |



| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
|---|--------------------|----------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| 1 | Pulpa de uvilla | 500,00 | mililitro | \$ 0,01111 | \$ 5,5556 | sacar la pulpa | \$ 1,00 | gramo | 90 | mililitro |
| 2 | Azúcar morena | 50,00 | gramo | \$ 0,00096 | \$ 0,0480 | | \$ 0,96 | gramo | 1.000 | gramo |
| 3 | Ácido Cítrico | 10,00 | gramo | \$ 0,01316 | \$ 0,1316 | | \$ 3,29 | gramo | 250 | gramo |
| 4 | Pectina | 18,00 | gramo | \$ 0,06900 | \$ 1,2420 | | \$ 6,90 | gramo | 100 | gramo |
| 5 | Azúcar morena | 50,00 | gramo | \$ 0,00096 | \$ 0,0480 | | \$ 0,96 | gramo | 1.000 | gramo |
| 6 | Gelatina sin sabor | 3,00 | gramo | \$ 0,02500 | \$ 0,0750 | | \$ 0,50 | gramo | 20 | gramo |
| 7 | Polvo nacarado | 2,00 | gramo | \$ 0,21000 | \$ 0,4200 | | \$ 2,10 | gramo | 10 | gramo |
| 8 | Colorante naranja | 2,00 | gramo | \$ 0,05000 | \$ 0,1000 | | \$ 1,00 | gramo | 20 | gramo |

| PROCESO DE PREPARACIÓN |
|---|
| 1. Calentar la pulpa con la primera azúcar a 40° |
| 2. Añadir pectina con la segunda azúcar y cocinar a 103° |
| 3. Fuera del fuego poner ácido cítrico y gelatina hidratada |
| 4. Agregar huevos de 1 en 1 hasta formar la masa |
| 5. Añadir colorante y emulsionar |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

| COSTO MATERIA PRIMA | |
|---------------------|--|
| SUBTOTAL RECETA | \$ 7,62 <small>Σ Precios totales de cada ingrediente</small> |
| EXTRAS 5% | \$ 0,38 <small>Subtotal * % Extras</small> |
| COSTO TOTAL RECETA | \$ 8,00 <small>Subtotal + Extras</small> |
| COSTO POR PORCIÓN | \$ 1,14 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small> |
| COSTO POR GRAMO | \$ 0,1143 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small> |

| PUNTOS CRÍTICOS |
|----------------------------|
| 1. hidratación de gelatina |
| 2. Temperaturas |
| |
| |

| ARGUMENTACIÓN TÉCNICA |
|-----------------------|
| Glaseado de uvilla |

| MÉTODOS Y TÉCNICAS |
|--------------------|
| 1. Emulsión |
| 2. Hervido |
| |
| |

| |
|--|
|  ELABORADO POR: Adrian Silva |
|--|

| |
|---|
|  REVISADO POR: Ivanova Riofrio |
|---|

| |
|--|
| FECHA ELABORACIÓN 22-dic-24 |
| FECHA ACTUALIZACIÓN 2-ene-25 |

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

| NOMBRE RECETA | |
|---------------------------|-----------|
| Aire de uvilla y maracuyá | |
| NÚMERO PORCIONES | 7 porción |
| PESO CADA PORCIÓN | 5 gramo |

| TIPO RECETA | |
|-------------------|----------------------------|
| Básica o de Venta | |
| X | Complementaria o Subreceta |
| FICHA No. | VTA-005 |



| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
|---|-------------------|----------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| 1 | Pulpa de uvilla | 50,00 | gramo | \$ 0,01111 | \$ 0,5556 | Sacar la pulpa | \$ 1,0000 | gramo | 90 | gramo |
| 2 | Pulpa de maracuyá | 50,00 | gramo | \$ 0,01000 | \$ 0,5000 | Sacar la pulpa | \$ 1,00 | kilogramo | 100 | gramo |
| 3 | Agua | 10,00 | mililitro | \$ - | \$ - | | \$ - | litro | 1.000 | mililitro |
| 4 | Sucro | 2,00 | gramo | \$ 0,28520 | \$ 0,5704 | | \$ 14,26 | gramo | 50 | gramo |

| PROCESO DE PREPARACIÓN |
|--|
| 1. Sacar la pulpa de la uvilla y maracuyá |
| 2. Colocar las pulpas en una licuadora |
| 3. Agregar agua y sucro |
| 4. Licuar por 2 minutos |
| 5. Colocar en el vaso para sacar el aire con la maquina |
| 6. Retirar el aire a un plato con una cuchareta y reservar |
| |
| |
| |
| |

| COSTO MATERIA PRIMA | |
|---------------------|--|
| SUBTOTAL RECETA | \$ 1,63 <small>Σ Precios totales de cada ingrediente</small> |
| EXTRAS 5% | \$ 0,08 <small>Subtotal * % Extras</small> |
| COSTO TOTAL RECETA | \$ 1,71 <small>Subtotal + Extras</small> |
| COSTO POR PORCIÓN | \$ 0,24 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small> |
| COSTO POR GRAMO | \$ 0,0488 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small> |

| PUNTOS CRÍTICOS |
|--|
| 1. Licuar bien ayuda a dar un excelente aire |
| |
| |
| |

| ARGUMENTACIÓN TÉCNICA |
|---------------------------|
| Aire de uvilla y maracuyá |

| MÉTODOS Y TÉCNICAS |
|--------------------|
| Aires |
| |
| |
| |

| |
|---------------------------------------|
| |
| ELABORADO POR: Adrian Silva |

| |
|---|
| |
| REVISADO POR: Ivanova Riofrio |

| |
|--|
| FECHA ELABORACIÓN 22-dic-24 |
| FECHA ACTUALIZACIÓN 1-ene-25 |

Petit four

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

| NOMBRE RECETA | |
|-------------------|------------|
| Chocobanana | |
| NÚMERO PORCIONES | 21 porción |
| PESO CADA PORCIÓN | 15 gramo |

| TIPO RECETA | |
|-------------|----------------------------|
| X | Básica o de Venta |
| | Complementaria o Subreceta |
| FICHA No. | SUB-001 |



| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
|---|-----------------------------|----------|---------------|---------------|--------------|------------------------------|---------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| 1 | Chocolate negro ecuador 65% | 500,00 | gramo | \$ 0,01184 | \$ 5,9200 | Temperar | \$ 29,60 | kilogramos | 2.500 | gramo |
| 2 | Reducción de vino tinto | 200,00 | gramo | \$ 0,02360 | \$ 4,7200 | Cubos a temperatura ambiente | \$ 4,72 | Kilogramo | 200 | gramo |
| 3 | Gomita de plátano | 120,00 | gramo | \$ 0,00721 | \$ 0,8657 | | \$ 1,01 | Kilogramo | 140 | gramo |
| 4 | Colorante para medio graso | 1,00 | unidad | \$ 1,00000 | \$ 1,0000 | | \$ 1,00 | unidad | 1 | unidad |
| 5 | Manteca de cacao | 40,00 | gramo | \$ 0,05600 | \$ 2,2400 | Temperar | \$ 7,00 | gramos | 125 | gramo |

| PROCESO DE PREPARACIÓN |
|---|
| 1. Templar chocolate y colocar en moldes |
| 2. Reposar x 45min, colocar el relleno |
| 3. Agregar una capa de chocolate templado |
| 4. Reposar x 45min y desmoldar |
| 5. Dejar reposar la masa en frío de 30 a 60 minutos |
| |
| |
| |
| |
| |

| COSTO MATERIA PRIMA | |
|---------------------|---|
| SUBTOTAL RECETA | \$ 14,75 Σ Precios totales de cada ingrediente |
| EXTRAS 5% | \$ 0,74 Subtotal * % Extras |
| COSTO TOTAL RECETA | \$ 15,48 Subtotal + Extras |
| COSTO POR PORCIÓN | \$ 0,74 Costo Total Receta ÷ No. porciones |
| COSTO POR GRAMO | \$ 0,0492 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción |

| PUNTOS CRÍTICOS |
|--|
| 1. Temperatura del templado |
| 2. Reducción de la salsa de vino tinto |
| 3. Temperatura de reposo de la gomita |
| |
| |

| ARGUMENTACIÓN TÉCNICA |
|---------------------------------------|
| Bombones de molde de chocolate negro. |

| MÉTODOS Y TÉCNICAS |
|--------------------------|
| 1. Templado de chocolate |
| 2. Hervido |
| |
| |

| |
|--------------------------------|
| |
| ELABORADO POR: Adrian Silva |

| |
|----------------------------------|
| |
| REVISADO POR: Ivanova Riofrío |

| |
|---------------------------------|
| FECHA ELABORACIÓN 17-dic-24 |
| FECHA ACTUALIZACIÓN 2-ene-25 |

Dan

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

| NOMBRE RECETA | |
|-------------------|-----------|
| Esfinge | |
| NÚMERO PORCIONES | 7 porción |
| PESO CADA PORCIÓN | 50 gramo |

| TIPO RECETA | |
|-------------|----------------------------|
| X | Básica o de Venta |
| | Complementaria o Subreceta |
| FICHA No. | SUB-001 |



| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
|---|-------------------|----------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| 1 | Masa madre | 200,00 | gramos | \$ 0,00150 | \$ 0,3000 | Prefermento | \$ 0,30 | gramos | 200 | gramos |
| 2 | Harina | 150,00 | gramos | \$ 0,00164 | \$ 0,2467 | | \$ 0,75 | gramos | 456 | gramos |
| 3 | Harina de cebada | 75,00 | gramos | \$ 0,00219 | \$ 0,1645 | | \$ 1,00 | gramos | 456 | gramos |
| 4 | agua | 145,00 | mililitro | \$ 0,00007 | \$ 0,0100 | | \$ 0,01 | mililitro | 145 | mililitro |
| 5 | sal marina | 2,00 | gramos | \$ 0,02610 | \$ 0,0522 | | \$ 2,61 | gramos | 100 | gramos |
| 6 | frutos del bosque | 125,00 | gramos | \$ 0,02100 | \$ 2,6250 | | \$ 21,00 | gramos | 1.000 | gramos |

| PROCESO DE PREPARACIÓN |
|--|
| 1. Prefermento de mezcla de masa madre, mitad de agua y harina. |
| 2. reposar 12 horas |
| 3. Mezclar el resto de ingredientes |
| 4. Autólisis x 4 horas con 3 pliegues y colocar los frutos del bosque. |
| 5. Poner en molde |
| 6. Reposar x 1 hora |
| 7. Cortar y hornear x 45 min a 200° con humedad |
| 8. Reservar |
| |
| |

| COSTO MATERIA PRIMA | |
|---------------------------|--|
| SUBTOTAL RECETA | \$ 3,40 Σ Precios totales de cada ingrediente |
| EXTRAS 5% | \$ 0,17 Subtotal * % Extras |
| COSTO TOTAL RECETA | \$ 3,57 Subtotal + Extras |
| COSTO POR PORCIÓN | \$ 0,51 Costo Total Receta ÷ No. porciones |
| COSTO POR GRAMO | \$ 0,0102 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción |

| PUNTOS CRÍTICOS |
|---------------------------|
| 1. Tiempo de leudado |
| 2. Manejo de temperaturas |
| 3. Correcta del piegle |
| |

| ARGUMENTACIÓN TÉCNICA |
|--|
| Pan de masa madre integral con frutos del bosque |

| MÉTODOS Y TÉCNICAS |
|--------------------|
| 1. Horneado |
| 2. Amasado |
| 3. Leudado |
| |

| |
|---|
|  |
| ELABORADO POR: Adrian Silva |

| |
|--|
|  |
| REVISADO POR: Ivanova Riofrío |

| |
|---|
| FECHA ELABORACIÓN 10-nov-24 |
| FECHA ACTUALIZACIÓN 16-nov-24 |

Vinos

| #¿NOMBRE? | | | | | |  Escuela de Gastronomía <small>Powered by Arizona State University®</small> | | | | |
|---------------------------------------|---------------|-----------|---------------------|-------------------|----------------------------|---|-----------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR | | | | | | | | | | |
| Escuela de Gastronomía | | | | | | | | | | |
| NOMBRE RECETA | | | | TIPO RECETA | | FOTO RECETA | | | | |
| Vinos | | | | Básica o de Venta | | | | | | |
| NÚMERO PORCIONES | | 7 porción | | X | Complementaria o Subreceta | | | | | |
| PESO CADA PORCIÓN | | 200 ml | | FICHA No. | SUB-001 | | | | | |
| # | INGREDIENTE | CANTIDAD | UNIDAD MEDIDA | PRECIO UNIDAD | PRECIO TOTAL | MISE EN PLACE | Precio Compra | Unidad Medida Compra | Factor Conversión | Unidad Medida Receta |
| 1 | cote de roses | 1,00 | gramo | \$ 29,85000 | \$ 29,8500 | | \$ 29,85 | und | 1 | und |
| 2 | Lambrusco | 1,00 | gramo | \$ 8,75000 | \$ 8,7500 | | \$ 8,75 | und | 1 | und |
| PROCESO DE PREPARACIÓN | | | COSTO MATERIA PRIMA | | | | PUNTOS CRÍTICOS | | | |
| 1. Enfriar | | | SUBTOTAL RECETA | | \$ 38,60 | Σ Precios totales de cada ingrediente | | | | |
| | | | EXTRAS 5% | | \$ 1,93 | Subtotal * % Extras | | | | |
| | | | COSTO TOTAL RECETA | | \$ 40,53 | Subtotal + Extras | | | | |
| | | | COSTO POR PORCIÓN | | \$ 5,79 | Costo Total Receta ÷ No. porciones | | | | |
| | | | COSTO POR GRAMO | | \$ 0,0290 | Costo por Porción ÷ Peso cada Porción | | | | |

Costo del menú

| COSTO MENÚ | | | PRECIO DE VENTA AL PÚBLICO | | | | | |
|---------------------------------|-----------------|-------------------|----------------------------|-----------------------|------------------------|---------|--------------|------------------------|
| FICHA No. | RECETA DE VENTA | COSTO POR PORCIÓN | COSTO MATERIA PRIMA MENÚ | % COSTO MATERIA PRIMA | PVP sin IVA y servicio | IVA 15% | SERVICIO 10% | PVP con IVA y servicio |
| VTA-001 | AMUSE-GUELE | \$ 0,57 | \$ 18,26 | 65,2% | \$ 28,00 | \$ 4,20 | \$ 2,80 | \$ 35,00 |
| VTA-002 | PAN | \$ 0,56 | \$ 18,26 | 65,2% | \$ 28,00 | \$ 4,20 | \$ 2,80 | \$ 35,00 |
| VTA-003 | ENTRADA | \$ 0,63 | \$ 18,26 | 30,0% | \$ 60,87 | \$ 9,13 | \$ 6,09 | \$ 76,08 |
| VTA-004 | PLATO FUERTE | \$ 6,57 | | | | | | |
| VTA-005 | POSTRE | \$ 2,28 | | | | | | |
| VTA-006 | PETIT FOUR | \$ 0,24 | | | | | | |
| VTA-007 | CAFÉ | \$ 1,24 | | | | | | |
| VTA-008 | VINOS Y LICORES | \$ 6,17 | | | | | | |
| COSTO MATERIA PRIMA MENÚ | | \$ 18,26 | | | | | | |



Escuela de
Gastronomía

5. ANALISIS DE TRAZABILIDAD DE ALIMENTOS

La trazabilidad es la capacidad de rastrear un producto a lo largo de toda su cadena de suministro, desde su origen hasta el consumidor final. Esto se ha convertido en un aspecto fundamental en el mundo globalizado de hoy. Esta práctica, que va más allá de un simple seguimiento, ofrece una serie de beneficios tanto para las empresas como para los consumidores.

¿Por qué es tan importante la trazabilidad?

Seguridad alimentaria: Permite identificar rápidamente el origen de un producto contaminado, evitando brotes y retiros masivos.

Calidad: Garantiza que los productos cumplan con los estándares de calidad establecidos, desde las materias primas hasta el producto final.

Transparencia: Ofrece a los consumidores información detallada sobre los productos que adquieren, como su origen, los procesos de producción y los ingredientes utilizados.

Sostenibilidad: Facilita el seguimiento de prácticas sostenibles, como la agricultura orgánica o el comercio justo.

Gestión de riesgos: Permite identificar y mitigar riesgos a lo largo de la cadena de suministro, como fraudes, robos o interrupciones en la producción.

Metodología

Para realizar este análisis, se utilizará la información disponible en fuentes públicas y académicas, así como los conocimientos generales sobre las cadenas de suministro de alimentos.

Se considerarán los siguientes aspectos:

Origen y producción: Se identificarán los principales países productores y las prácticas agrícolas utilizadas.

Procesamiento: Se describirán los procesos de transformación desde la materia prima hasta el producto final.

Empaque y embalaje: Se analizarán los materiales y métodos utilizados para proteger el producto durante el transporte y almacenamiento.

Transporte y distribución: Se describirán las rutas y medios de transporte utilizados, así como los canales de distribución.

Venta al consumidor: Se identificarán los principales puntos de venta y los formatos de comercialización.

Desafíos de la trazabilidad: Se analizarán los obstáculos específicos para cada producto, como la complejidad de las cadenas de suministro, la variabilidad de los ingredientes y la falta de estándares internacionales.

Análisis por Producto

Salmón

El salmón proviene principalmente de las regiones frías del hemisferio norte, como el océano Atlántico y el Pacífico. Existen varias especies de salmón, y su origen depende de la especie específica:

- **Salmón Atlántico:** Se encuentra en el océano Atlántico, y es la especie más comúnmente cultivada en piscifactorías en países como Noruega, Chile, Escocia, Canadá y los Estados Unidos. También se encuentra en ríos y lagos de Europa y América del Norte.

- **Salmón del Pacífico:** Hay varias especies dentro de este grupo, como el salmón chinook, sockeye, coho, keta y pink. Estos salmones provienen principalmente de las costas del océano Pacífico, en regiones como Alaska, Canadá, Rusia y Japón.

El salmón es una especie migratoria, naciendo en agua dulce en ríos o lagos, y luego migrando al mar para pasar la mayor parte de su vida en aguas salinas. Después de varios años en el mar, regresan a sus lugares de nacimiento para reproducirse y completar su ciclo de vida.

Producción: Principalmente en aguas frías del Pacífico Norte (Alaska, Canadá) y Atlántico Norte (Noruega). Se cultiva en piscifactorías o se captura en la naturaleza.

Procesamiento: Tras la captura o cosecha, el salmón se procesa para su consumo. Puede ser fresco, congelado, ahumado, enlatado o en conserva.

Empaque y embalaje: El salmón se envasa en bandejas de plástico, cajas de cartón o latas, según el producto final. Se utiliza hielo o refrigerantes para mantener la cadena de frío.

Transporte y distribución: Se transporta en camiones refrigerados a centros de distribución y supermercados. Para grandes distancias se utilizan contenedores refrigerados.

Venta al consumidor: Se vende fresco en pescaderías, envasado al vacío en supermercados o como ingrediente en platos preparados en restaurantes. (*De Riesgo Compartido, s. f.*)

Tabla 1
Composición nutricional por 100gr

| COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100GR | |
|-----------------------------------|---------|
| Calorías | 206kcal |
| Proteínas | 22gr |
| Grasas totales | 13gr |
| Grasas saturadas | 2gr |
| Grasas monoinsaturadas | 6gr |
| Grasas poliinsaturadas | 3gr |
| Acidos grasos omega-3 | 2,5gr |
| Colesterol | 60mg |
| Carbohidratos | 0gr |
| Fibra | gr |
| Azúcares | gr |

Nota. Tabla de valor nutricional del salmón. Hecho por Adrian Silva

Beneficios nutricionales:

Ácidos grasos omega-3: El salmón es una excelente fuente de omega-3, que son esenciales para la salud cardiovascular, reduciendo la inflamación y mejorando la función cerebral.

Proteínas de alta calidad: Las proteínas del salmón son completas, lo que significa que contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para el crecimiento y la reparación celular.

Vitaminas y minerales: Es especialmente rico en vitamina D, que es importante para la salud ósea, y en vitamina B12, fundamental para el sistema nervioso y la producción de glóbulos

rojos. También contiene selenio, que actúa como antioxidante, y fósforo, necesario para la salud ósea.

Bajo en carbohidratos: El salmón es una opción excelente para quienes siguen dietas bajas en carbohidratos.

Yogurt Griego

El yogur griego tiene su origen en Grecia, aunque hoy en día se produce en muchos otros países. Su historia se remonta a miles de años en la región mediterránea. En Grecia, el yogur ha sido un alimento tradicional durante siglos, y se ha elaborado de manera similar al método actual, donde la leche (generalmente de vaca, oveja o cabra) se cuaja y luego se drena para eliminar el exceso de suero, lo que da como resultado una textura más espesa y cremosa en comparación con otros tipos de yogur. (*El Origen del Yoghurt Tipo Griego | FAGE Mexico, s. f.*)

Características del yogur griego:

- **Textura espesa:** El yogur griego se cuela varias veces para eliminar el suero, lo que lo hace más espeso y cremoso que el yogur tradicional.
- **Sabor:** Tiene un sabor más ácido y fuerte debido al proceso de fermentación prolongado.
- **Mayor contenido proteico:** En comparación con el yogur tradicional, el griego tiene un mayor contenido de proteínas debido al proceso de drenaje.
- **Menos azúcar:** La mayor concentración de leche y la eliminación del suero también resulta en un menor contenido de azúcar.

Aunque su origen es griego, el "yogur griego" que se encuentra en muchos países hoy en día a menudo se produce con un proceso industrial y puede ser elaborado en diferentes partes del mundo. Sin embargo, el yogur griego auténtico se sigue produciendo en Grecia, y su fabricación sigue siendo una parte importante de la tradición alimentaria del país.

Tabla 2

Composición nutricional por 100gr

| COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100GR | |
|-----------------------------------|------------|
| Calorías | 59-120kcal |
| Proteínas | 10gr |
| Grasas totales | 4gr |
| Grasas saturadas | 2gr |
| Grasas monoinsaturadas | 1gr |
| Grasas poliinsaturadas | 0,3gr |
| Sodio | 40-60mg |
| Colesterol | 10-15mg |
| Carbohidratos | 3-4gr |
| Fibra | 0gr |
| Azúcares | 4-4gr |

Nota. Tabla de valor nutricional del yogurt griego. Hecho por Adrian Silva

Tabla 3

Composición nutricional por 100gr

| COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100GR | |
|-----------------------------------|-------------------|
| Calcio | 110-150mg |
| Vitamina D | 1-2 microgramos |
| Vitamina B12 | 0,6-1 microgramos |
| Fósforo | 120-150mg |
| Potasio | 150-200mg |
| Magnesio | 10-20mg |

Nota. Tabla nutricional del yogurt griego. Hecho por Adrian Silva

Producción: Se produce a partir de leche pasteurizada (vacuna, de oveja o cabra), a la que se añaden cultivos bacterianos. La leche se fermenta y luego se cuaja y se cuela para eliminar el suero.

Procesamiento: El yogurt se puede saborizar con frutas, miel u otros ingredientes. Se envasa en tarros de vidrio o plástico.

Empaque y embalaje: Se envasa en contenedores herméticos para mantener su frescura y evitar la contaminación.

Transporte y distribución: Se distribuye en camiones refrigerados a supermercados y tiendas especializadas.

Venta al consumidor: Se vende en supermercados, tiendas de productos naturales y restaurantes.

Beneficios nutricionales del yogur griego

Alto contenido proteico: El yogur griego es una excelente fuente de proteínas de alta calidad, lo que lo hace ideal para la construcción y reparación muscular.

Probióticos: Contiene cultivos bacterianos vivos que benefician la salud digestiva, ayudando a mantener el equilibrio de la flora intestinal.

Bajo en carbohidratos: Comparado con otros tipos de yogur, el griego tiene menos carbohidratos, lo que lo convierte en una opción popular para dietas bajas en carbohidratos o keto.

Rico en calcio y fósforo: Es una excelente fuente de estos minerales, que son esenciales para la salud ósea.

Menos azúcar: En su versión natural, el yogur griego tiene menos azúcar que otros tipos de yogur debido al proceso de filtrado que elimina el suero, concentrando las proteínas y reduciendo el contenido de lactosa. (*Facim, 2019*)

Kombucha

La kombucha es una bebida fermentada que tiene sus orígenes en Asia, específicamente en China, donde se remonta a más de 2,000 años. Se cree que la kombucha fue utilizada inicialmente por la antigua medicina china por sus supuestos beneficios para la salud.

Historia de la kombucha

China: La kombucha es conocida en la tradición china como "té de inmortalidad" o "té de longevidad", ya que se le atribuían propiedades curativas y de mejora de la salud. Según una leyenda, el emperador **Qin Shi Huang** (quien gobernó alrededor del 200 a.C.) fue quien introdujo la bebida a China. Sin embargo, el nombre "kombucha" proviene de una leyenda diferente.

Japón: Aunque su origen está en China, la bebida también se popularizó en Japón, donde se le dio el nombre de kombucha. La leyenda cuenta que un médico japonés llamado Kombucha fue quien la presentó al emperador japonés Inkyo en el siglo VIII, y fue él quien popularizó su consumo. (Fígares, 2022)

Producción y expansión de la kombucha

-Tras su origen en China, la kombucha se expandió a Rusia y otras partes de Europa, y en el siglo XIX se hizo más conocida en otras regiones del mundo. En tiempos más recientes, la kombucha ha ganado popularidad en Occidente, especialmente en los últimos años, debido a su sabor único y sus presuntos beneficios para la salud, como mejorar la digestión, fortalecer el sistema inmunológico y proporcionar energía.

La kombucha es una bebida fermentada que se elabora principalmente a base de té (negro o verde), azúcar y una colonia simbiótica de bacterias y levaduras (SCOBY, por sus siglas en inglés). La fermentación transforma los azúcares en ácidos, gas y otros compuestos, lo que le da su sabor característico, ligeramente ácido y burbujeante.

La información nutricional de la kombucha puede variar dependiendo de la marca, el sabor y la cantidad de azúcar utilizada en la preparación, pero a continuación te doy un desglose aproximado de los valores nutricionales para 100 ml de kombucha tradicional sin endulzar. (*Hammer, 2022*)

Tabla 4
Composición nutricional por 100gr

| COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100GR | |
|-----------------------------------|-----------|
| Calorías | 20-30kcal |
| Proteínas | 0gr |
| Grasas totales | 0gr |
| Grasas saturadas | 0gr |
| Carbohidratos | 4-7gr |
| Azúcares | 3-6gr |
| Fibra | 0gr |
| Sodio | 5-15mg |
| Alcohol | 0,5-1,5% |

Nota. Tabla nutricional de la Kombucha. Hecho por Adrian Silva

Tabla 5
Composición nutricional por 100gr

| COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100GR | |
|-----------------------------------|----------|
| Vitamina B1 | 0,01mg |
| Vitamina B2 | 0,02mg |
| Vitamina B6 | 0,02mg |
| Ácido Fólico Vitamina B9 | 0,02mcg |
| Vitamina C | 1-2mg |
| Potasio | 50-150mg |
| Magnesio | 1-2mg |

Nota. Tabla nutricional de la kombucha. Hecho por Adrian Silva

Producción: Se elabora fermentando té dulce con una cultura simbiótica de bacterias y levaduras (SCOBY).

Procesamiento: Después de la fermentación, la kombucha se filtra y se embotella. Puede carbonatarse o saborizar.

Empaque y embalaje: Se envasa en botellas de vidrio o plástico.

Transporte y distribución: Se distribuye en camiones refrigerados a tiendas especializadas en productos naturales, supermercados y restaurantes.

Venta al consumidor: Se vende en tiendas especializadas, supermercados y restaurantes.

Beneficios nutricionales de la kombucha

- **Fuente de probióticos:** La kombucha es rica en probióticos, que son bacterias beneficiosas para la flora intestinal. Estos microorganismos ayudan a mantener el equilibrio de la microbiota intestinal, promoviendo una digestión saludable, mejorando la absorción de nutrientes y fortaleciendo el sistema inmunológico.

- **Antioxidantes:** Al estar hecha principalmente de té (verde o negro), la kombucha contiene antioxidantes como los polifenoles. Los antioxidantes ayudan a combatir el daño celular

causado por los radicales libres, lo cual puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas y el envejecimiento prematuro.

- **Mejora la digestión:** Los ácidos orgánicos generados durante la fermentación, como el ácido acético, pueden ayudar a equilibrar el pH del tracto intestinal y a mejorar la digestión, reduciendo la hinchazón y otros malestares digestivos.

- **Mejora el sistema inmunológico:** Los probióticos y antioxidantes de la kombucha también contribuyen al fortalecimiento del sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a defenderse contra patógenos y enfermedades.

- **Contiene vitaminas y minerales:** La kombucha contiene pequeñas cantidades de vitaminas del complejo B, especialmente B1 (tiamina), B6 y B12, que son esenciales para la salud del sistema nervioso y la producción de energía. También puede contener minerales como el hierro, el magnesio y el calcio, aunque en menor cantidad. (*Numericco, 2024*)

- **Propiedades antiinflamatorias:** La kombucha contiene compuestos que tienen efectos antiinflamatorios. Esto puede ser beneficioso para reducir la inflamación en el cuerpo y prevenir enfermedades inflamatorias crónicas, como artritis o enfermedades del corazón.

- **Control de azúcar en la sangre:** Algunos estudios sugieren que la kombucha puede ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre, lo que podría ser beneficioso para personas con diabetes tipo 2. Sin embargo, se necesita más investigación para confirmar estos efectos.

- **Propiedades desintoxicantes:** La kombucha se cree que ayuda a desintoxicar el cuerpo al apoyar la función hepática, ya que algunos de sus compuestos pueden mejorar la eliminación de toxinas. Los ácidos orgánicos también pueden ayudar en la limpieza del sistema digestivo. (*Peña, s. f.*)

Es importante señalar que la kombucha contiene pequeñas cantidades de alcohol debido al proceso de fermentación, aunque el contenido es bajo en la mayoría de las marcas comerciales. Además, algunas personas pueden experimentar efectos secundarios como gases o malestar estomacal, especialmente si no están acostumbradas a las bebidas fermentadas.

En general, la kombucha es una bebida saludable y nutritiva cuando se consume con moderación, pero es importante elegir versiones sin azúcar añadido y consultar a un profesional de la salud si se tiene alguna preocupación sobre su consumo.

Cacao

El cacao es una fruta tropical, sus cultivos se encuentran mayormente en el Litoral y en la Amazonía. Es un árbol con flores pequeñas que se observan en las ramas y producen una mazorca que contiene granos cubiertos de una pulpa rica en azúcar. La producción de cacao se concentra principalmente en las provincias de Los Ríos, Guayas, Manabí y Sucumbíos. En el país se cultivan dos tipos de cacao: el Cacao CCN-51 y el denominado Cacao Nacional. Es un Cacao Fino de Aroma conocido como 'Arriba', desde la época colonial.

Ecuador es el país con la mayor participación en este segmento del mercado mundial (un 63% de acuerdo con las estadísticas de ProEcuador). Otro dato muy importante es que en el 2011, Ecuador recibió el premio como "mejor cacao por su calidad oral" y "mejor grano de cacao por región geográfica" en el Salón du Chocolat en París, Francia. A continuación, presentamos una adaptación reducida del caso original relacionado con un escenario de estrategia de desarrollo empresarial. Los orígenes del cacao Historia La domesticación, cultivo y consumo del cacao

fueron realizados por los toltecas, aztecas y mayas hace unos 2 000 años; sin embargo, investigaciones recientes indican que al menos una variedad de cacao tiene su origen en la Alta Amazonía, hace 5 000 años. Cuando los españoles llegaron a América, los granos de cacao eran usados como moneda y para preparar una deliciosa bebida y, un siglo después, las semillas fueron llevadas a Europa donde desarrollaron una receta añadiéndole vainilla y dulce. Fue recién a finales del siglo XIX que, luego de varias experimentaciones, los suizos lograron producir el primer chocolate de leche, empezando así una industria mundial. En la segunda mitad del siglo XVI, este rentable negocio atrajo el interés de empresarios guayaquileños y, en 1 600, ya se tenían las primeras cosechas, siempre a orillas de los afluentes río arriba de Guayaquil, por lo que es conocido en el mundo como Cacao de Arriba. Existen registros de que Ecuador produce cacao desde 1780, pero en 1911 fue cuando llegó a ser uno de los mayores exportadores. Hoy, la mayor parte del cacao exportado por Ecuador corresponde a una mezcla de Nacional y Trinitarios introducidos en 1930 y 1940, y se define como Complejo Tradicional. El desarrollo de los cultivos Producción Para establecer una plantación de cacao se requiere obtener la superficie adecuada, que permita una producción sustentable. La zona escogida debe tener tanto el tipo de suelo como las condiciones climáticas adecuadas, para asegurar el establecimiento de una plantación productiva con las labores mínimas necesarias. En cuanto al establecimiento de una plantación de cacao, esta incluye los costos de instalación: preparación del suelo, plantación de los árboles de sombra y de cacao, podas de formación, control de malezas, aplicación de fertilizantes y otros productos. Así mismo se requiere la construcción de la infraestructura que incluye caminos internos, canales de drenaje y riego, viveros, fermentadores y secadoras. Por el lado del mantenimiento de la plantación, esta requiere de desembolsos que cubran la oportuna realización de prácticas culturales: podas de mantenimiento, control de malezas, aplicaciones de

fertilizantes, fungicidas y otros pesticidas, cosecha y beneficio posterior del grano. También hay que destacar que la mayoría de los productores prefiere utilizar métodos de prevención y de control naturales, pese a no contar con certificaciones de ser orgánicos. La tarea de comercialización del cacao se lleva a cabo a través de asociaciones de productores, intermediarios, comisionistas y exportadores. La estructura de los canales de comercialización de cacao difiere de una región a otra. Los intermediarios tienen un contacto directo con el agricultor, unos se ubican en las poblaciones de las zonas de producción en las principales provincias; mientras que otros las recorren adquiriendo el grano; y, en muchas ocasiones, comercializan el cacao para otros intermediarios y comisionistas. En un extremo del espectro encontramos que el canal entre el productor y el exportador tiene por lo menos dos intermediarios: los pequeños acopiadores y los mayoristas. Los pequeños acopiadores compran el grano directamente del agricultor visitando las fincas individuales. En una etapa posterior, estos acopiadores venden lo adquirido a los mayoristas quienes, a su vez, revenden a los exportadores. En el otro extremo de la cadena de comercialización del cacao, el grano se vende directamente al exportador. Esto se lo hace a través de la participación de asociaciones o cooperativas de productores y, en ocasiones, estas agrupaciones gremiales exportan directamente. Productos procesados Industrialización El proceso industrial del cacao se inicia con la limpieza del grano para retirar todo tipo de material extraño; la procesadora tuesta el grano para que sobresalga el sabor y color a chocolate a una temperatura, tiempo y grado de humedad que dependerá del tipo de grano utilizado y el tipo de chocolate que se requiere producir. El proceso continúa en la descascaradora; se lo alcaliniza para desarrollar el sabor y color; y, se muele para producir licor de cacao. Como cada empresa manufacturera utiliza más de un tipo de grano en sus productos, es necesario que se los prepare bien para poder mezclarlos en la fórmula. El licor que no se destina a la producción de chocolate

para mesa, va a un proceso de filtración mediante el cual se separan las tortas, o sólidos de cacao, de la manteca de cacao. La cantidad de manteca extraída del licor es controlada por el fabricante para producir diferentes tipos de torta por su contenido de grasa. (Ponce, 2021) El proceso toma ahora dos caminos diferentes: la manteca de cacao se utiliza para fabricar chocolate y la torta se pulveriza para producir polvo de cacao. Y entre los productos exportables al final están: cacao en grano, pasta de cacao, polvo de cacao, torta de cacao, manteca de cacao, chocolate y hasta la cáscara y demás residuos. ProEcuador y Anecacao Comercio Internacional En lo que se refiere al comercio internacional de la llamada 'pepa de oro', como se conoce también al cacao ecuatoriano, existen dos entidades de apoyo a los exportadores, una de iniciativa estatal (ProEcuador) y una de gestión privada (Anecacao). ProEcuador es el Instituto de Promoción de Exportaciones e Inversiones, parte del Ministerio de Comercio Exterior, encargado de ejecutar las políticas y normas de promoción de exportaciones e inversiones del país, con el fin de promover la oferta de productos tradicionales y no tradicionales, los mercados y los actores del Ecuador, propiciando la inserción estratégica en el comercio internacional. Anecacao, en cambio, es la Asociación Nacional de Exportadores de Cacao del Ecuador. Se trata de un ente con personería jurídica que abarca a todos los exportadores de cacao en grano y derivados que hayan manifestado interés en ser parte de esa organización de apoyo y representación internacional. Según sus estadísticas el 60% de la producción nacional es adquirida en los mercados de Estados Unidos de América, México y Holanda. Ambos organismos dotan de herramientas muy útiles al productor, industrial o exportador al momento de realizar negocios internacionales con esta fruta y sus productos procesados. Exportaciones y precios Mercado Exterior Los precios del cacao están sujetos a constantes fluctuaciones, las cuales responden a factores de oferta y demanda, tales como nuevas plantaciones, aumento de inventarios, capacidad de molienda utilizada, condiciones económicas

de los consumidores, elasticidades de ingreso, entre otras. Además, se considera que los precios siguen un patrón de largo plazo, ligado al ciclo de producción del cacao que se estima dura entre 15 y 20 años. El precio internacional del grano se determina de acuerdo con los precios establecidos.

Tabla 6

Composición nutricional por 100gr

| COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100GR | |
|-----------------------------------|---------|
| Calorías | 228kcal |
| Proteínas | 19gr |
| Grasas totales | 23gr |
| Carbohidratos | 58gr} |
| Fibra | 50gr |
| Azúcares | 0,7 gr |

Nota. Tabla nutricional del cacao. Hecho por Adrian Silva

Tabla 7

Composición nutricional por 100gr

| COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100GR | |
|-----------------------------------|--------|
| Magnesio | 499mg |
| Hierro | 13,9mg |
| Calcio | 128mg |
| Fósforo | 734mg |
| Potasio | 705mg |
| Vitamina B2 | 0,23mg |
| Vitamina B3 | 0,1mg |
| Vitamina B5 | 0,1 mg |

Nota. Tabla nutricional del cacao. Hecho por Adrian Silva

Producción: Las semillas de cacao se obtienen de los frutos del árbol del cacao, principalmente en África Occidental, América Latina y el Sudeste Asiático.

Procesamiento: Las semillas se fermentan, se secan, se tuestan, se muelen y se convierten en pasta de cacao. A partir de esta pasta se elaboran chocolate, manteca de cacao y otros productos.

Empaque y embalaje: El chocolate se envasa en tabletas, barras o bombones, y se empaqueta en cajas de cartón.

Transporte y distribución: Se transporta en camiones y contenedores a grandes centros de distribución y fábricas de chocolate.

Venta al consumidor: Se vende en supermercados, tiendas especializadas y chocolaterías.

El cacao, especialmente en su forma cruda o mínimamente procesada, es un superalimento cargado de nutrientes y compuestos bioactivos que ofrecen una variedad de beneficios para la salud. (*Serra, 2020*)

Beneficios nutricionales del cacao

- **Antioxidantes:** El cacao es una de las fuentes más ricas en antioxidantes, especialmente flavonoides, como los flavonoles. Estos compuestos ayudan a neutralizar los radicales libres en el cuerpo, protegiendo las células del daño y reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Los flavonoides ayudan a reducir el estrés oxidativo, lo cual es fundamental para prevenir el envejecimiento prematuro y otras enfermedades degenerativas.
- **Salud Cardiovascular:** El cacao tiene efectos positivos sobre la salud cardiovascular. Los flavonoides presentes en el cacao ayudan a mejorar la circulación sanguínea, reducir la presión arterial y mejorar el perfil lipídico, ayuda a prevenir enfermedades del corazón, mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares.

- **Regula el Azúcar en la Sangre:** El cacao, especialmente el que es rico en flavonoides, puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y regular los niveles de glucosa en sangre. Esto es beneficioso para la prevención y el control de la diabetes tipo 2. Contribuye a un mejor control de los niveles de azúcar en sangre, ayudando a reducir el riesgo de diabetes y favoreciendo una mejor respuesta a la insulina.

- **Mejora la Salud Cerebral:** Los flavonoides del cacao también benefician la función cerebral. Aumentan el flujo sanguíneo al cerebro, lo que puede mejorar la memoria, la concentración y el rendimiento cognitivo. Además, pueden proteger al cerebro del daño neuronal y la inflamación, lo que podría ser útil para prevenir enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer. Mejora la memoria, la función cognitiva y la salud cerebral general, reduciendo el riesgo de enfermedades como el Alzheimer.

- **Mejora el Estado de Ánimo:** El cacao contiene teobromina y feniletilamina, compuestos que pueden elevar el estado de ánimo, mejorar la energía y reducir los síntomas de depresión leve. Además, el cacao estimula la liberación de endorfinas y serotonina, lo que contribuye a una sensación general de bienestar. Favorece una mejor salud mental y emocional, promoviendo un estado de ánimo positivo y reduciendo la ansiedad y el estrés.

- **Apoya la Salud Digestiva:**

El cacao es rico en fibra dietética, lo que favorece la salud digestiva al mejorar el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento. La fibra también ayuda a controlar el peso al aumentar la sensación de saciedad. Favorece la digestión, mejora la función intestinal y ayuda a controlar el peso al promover la saciedad.

- **Propiedades Anti-Inflamatorias:**

El cacao contiene compuestos que tienen efectos antiinflamatorios. Estos ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo, lo que es útil para controlar afecciones inflamatorias como la artritis o las enfermedades del corazón. Reduce la inflamación en el cuerpo, lo que puede aliviar el dolor y mejorar la salud general.

- **Fuente de Minerales:** El cacao es una excelente fuente de minerales esenciales, como el magnesio, el hierro, calcio y el potasio. El magnesio es crucial para la función muscular, la relajación del sistema nervioso y la salud ósea, mientras que el hierro es importante para la producción de hemoglobina. Contribuye a la salud ósea, mejora el transporte de oxígeno en la sangre y ayuda a mantener un sistema nervioso saludable.

- **Promueve la Salud de la Piel:** Los flavonoides del cacao también pueden proteger la piel de los daños causados por los rayos UV y otros factores ambientales. Esto puede reducir el envejecimiento prematuro de la piel y mejorar su elasticidad y apariencia general. Ayuda a mantener la piel saludable y protegida de los daños causados por los rayos solares y la contaminación.

Tahini

El origen del tahini se encuentra en las antiguas civilizaciones del Medio Oriente y el norte de África, donde las semillas de sésamo fueron cultivadas y utilizadas desde tiempos muy remotos. Se cree que el tahini, como pasta de semillas de sésamo, tiene raíces en Mesopotamia (actualmente Irak) y Egipto, donde el sésamo era cultivado desde hace más de 4.000 años.

El sésamo, y por ende el tahini, se difundió a través de las rutas comerciales hacia otras partes del mundo, incluidas Asia y la región mediterránea. La pasta de sésamo, en su forma de tahini, se convirtió en un ingrediente básico en muchas cocinas de la región, especialmente en la cocina árabe, turca y persa. El tahini proviene de la semilla de sésamo (o ajonjolí), que se muele para obtener una pasta suave. Su origen es comúnmente asociado con las regiones del Medio Oriente y el norte de África, donde es un ingrediente básico en muchas cocinas tradicionales. Sin embargo, también se utiliza en otras partes del mundo, especialmente en la cocina mediterránea.

El tahini es una pasta rica y densa, hecha a partir de semillas de sésamo tostadas, y se emplea en una variedad de platos, tanto dulces como salados. En el mundo árabe, por ejemplo, se usa en platos como el hummus (puré de garbanzos) o el baba ganoush (puré de berenjenas), y es un componente esencial en varias recetas tradicionales. (*Tiempo, 2023*)

Tabla 8

Composición nutricional por 100gr

| COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100GR | |
|-----------------------------------|---------|
| Calorías | 595kcal |
| Grasas totales | 53gr |
| Grasas saturadas | 7gr |
| Grasas monoinsaturadas | 19gr |
| Grasas poliinsaturadas | 21gr |
| Colesterol | 0mg |
| Sodio | 2mg |
| Carbohidratos totales | 21gr |
| Fibra dietética | 9gr |
| Azúcares | 0gr |
| Proteínas | 17gr |

Nota. Tabla nutricional del tahíni. Hecho por Adrian Silva

Tabla 9*Composición nutricional por 100gr*

| COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100GR | |
|-----------------------------------|-------|
| Vitamina E | 0,9mg |
| Calcio | 426mg |
| Hierro | 5mg |
| Magnesio | 140mg |
| Fósforo | 300mg |
| Potasio | 414mg |
| Zinc | 5mg |

Nota. Tabla nutricional del tahíni. Hecho por Adrian Silva

Producción: Se elabora a partir de semillas de sésamo tostadas y molidas.

Procesamiento: Las semillas de sésamo se tuestan para realzar su sabor y luego se muelen hasta obtener una pasta.

Empaque y embalaje: Se envasa en tarros de vidrio o plástico.

Transporte y distribución: Se distribuye en camiones a supermercados y tiendas especializadas.

Venta al consumidor: Venta en supermercados y tiendas naturistas.

Beneficios nutricionales del Tahíni

- Alto contenido de fibra: El tahini contiene una cantidad significativa de fibra dietética (aproximadamente 9 gramos por cada 100 gramos). La fibra es esencial para la salud digestiva porque: regula el tránsito intestinal: Ayuda a prevenir el estreñimiento al aumentar el volumen y la suavidad de las heces, mejora la motilidad intestinal: Facilita el paso de los alimentos a través del tracto digestivo, lo que contribuye a un sistema digestivo saludable y eficiente,

promueve la saciedad: La fibra también puede ayudar a sentirte lleno durante más tiempo, lo que puede ayudar a regular el apetito.

- **Propiedades antiinflamatorias:** contiene grasas saludables como las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, que poseen efectos antiinflamatorios. Las propiedades antiinflamatorias pueden ser útiles para reducir la inflamación en el sistema digestivo, lo que puede ser beneficioso para personas con afecciones inflamatorias del tracto digestivo, como la colitis o el síndrome del intestino irritable (SII).

- **Promueve la salud de la microbiota intestinal:** la fibra presente en el tahini también alimenta a las bacterias buenas en el intestino, lo que favorece el equilibrio de la microbiota intestinal. Un microbioma saludable es fundamental para la digestión adecuada, la absorción de nutrientes y la prevención de enfermedades digestivas.

- **Rico en grasas saludables para la absorción de nutrientes:** las grasas del tahini, en especial las monoinsaturadas, pueden facilitar la absorción de vitaminas liposolubles, como las vitaminas A, D, E y K, que son esenciales para la salud digestiva y general. Una mejor absorción de nutrientes contribuye a una digestión más eficiente.

- **Calmante para el tracto digestivo:** las grasas saludables del tahini también pueden tener un efecto calmante sobre el revestimiento del estómago y el intestino, ayudando a reducir la irritación o la inflamación que puede ocurrir en condiciones como el síndrome del intestino irritable (SII) o el reflujo ácido.

- **Propiedades prebióticas:** el tahini puede actuar como un prebiótico al promover el crecimiento de bacterias intestinales beneficiosas. Los prebióticos son sustancias que sirven de alimento para los probióticos, las bacterias buenas que viven en el intestino y ayudan a la digestión y la salud general del tracto digestivo. (*Trucha Común (Salmo Trutta)*, s. f.)

Tabla comparativa

Tabla 10
Tabla comparativa de los productos de trazabilidad

| Producto | Origen y Producción | Procesamiento | Empaque y Embalaje | Transporte y Distribución | Venta al Consumidor | Desafíos de la Trazabilidad |
|----------------------|---|---|--|--|--|--|
| Salmón | Océanos Pacífico y Atlántico | Pesca, procesamiento (fileteado, ahumado, enlatado), congelación | Cajas de cartón, bandejas de plástico, latas | Contenedores refrigerados, camiones, aviones | Supermercados, pescaderías, restaurantes | Contaminación, sobrepesca, trazabilidad de la captura, autenticidad del producto |
| Yogurt Griego | Leche de vaca, oveja o cabra | Fermentación, filtrado, envasado | Vasos de plástico, tarros de vidrio | Camiones refrigerados | Supermercados, tiendas especializadas | Variabilidad en la calidad de la leche, adulteración, control de la cadena de frío |
| Kombucha | Té negro o verde, azúcar, levaduras y bacterias | Fermentación, filtración, envasado | Botellas de vidrio, latas | Camiones refrigerados | Tiendas de alimentos saludables, supermercados | Control de la fermentación, variabilidad en el sabor, autenticidad de los ingredientes |
| Cacao | Habas de cacao | Fermentación, secado, tostado, molido, conchado, templado, envasado | Bolsas de papel, tabletas de chocolate | Contenedores, camiones | Supermercados, tiendas especializadas | Trabajo infantil, deforestación, adulteración, trazabilidad desde la finca |
| Tahini | Semillas de sésamo | Tostado, molido, envasado | Tarros de vidrio, latas | Camiones | Tiendas de alimentos saludables, supermercados | Calidad de las semillas, adulteración, control de la temperatura durante el almacenamiento |

Nota. Tabla comparativa de los alimentos de trazabilidad. Hecho por Adrian Silva

Conclusión

La trazabilidad es fundamental para garantizar la seguridad alimentaria, la calidad de los productos y la satisfacción del consumidor. Permite identificar el origen de los productos en caso de problemas de seguridad alimentaria, así como verificar el cumplimiento de las normas y regulaciones.

6. ENSAYO ACADEMICO SOBRE LA HISTORIA, PATRIMONIO Y VALOR CULTURAL DE LA PROPUESTA DE MENÚ

Menú probiótico: Sabroso y nutritivo

El diseño de un menú que no solo satisfaga el paladar, sino que también nutra y promueva la salud intestinal, es un reto desafiante en la gastronomía contemporánea. La propuesta que será presentada, centrada en jóvenes entre 20 y 30 años, responde a una creciente demanda por alimentos funcionales que beneficien el microbiota intestinal.

El microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos que habitan en nuestro intestino, y desempeña un papel fundamental en nuestra salud. Influye en nuestra digestión, sistema inmunológico, estado de ánimo y hasta en el desarrollo de ciertas enfermedades. Por ello, consumir alimentos que promuevan el crecimiento de bacterias beneficiosas es crucial, especialmente en etapas de la vida como la juventud, donde se establecen hábitos alimentarios duraderos. (Brown)

El menú presentado es una excelente opción para fomentar una flora intestinal saludable. Cada plato ha sido diseñado para incluir ingredientes ricos en probióticos, prebióticos y fibra, elementos esenciales para nutrir y equilibrar el microbiota.

Probióticos: Estos son microorganismos vivos que, al ser consumidos, aportan beneficios a la salud. En el menú encontramos kombucha, yogurt griego y ciertos tipos de quesos, todos ellos ricos en probióticos.

Prebióticos: Son compuestos que sirven de alimento a las bacterias beneficiosas, estimulando su crecimiento. La fibra presente en los granos integrales, frutas y verduras, como la quinua, las pasas y los frutos del bosque, actúa como prebiótico.

Antioxidantes: Los antioxidantes presentes en las frutas y verduras, como el maracuyá, la granada y los frutos del bosque, ayudan a proteger las células de los daños causados por los radicales libres y contribuyen a un microbiota saludable.

Desde el cóctel de bienvenida, con la kombucha como protagonista, hasta el petit four con plátano de seda, cada plato ofrece una experiencia sensorial y nutricional única. La combinación de sabores, texturas y colores estimula el apetito y fomenta la salud intestinal.

El salmón, rico en ácidos grasos omega-3, no solo aporta beneficios cardiovasculares, sino que también contribuye a una inflamación reducida y a una mejor salud intestinal. Es importante contar con legumbres como los garbanzos, presentes en la croqueta, ya que son una excelente fuente de fibra y proteínas vegetales, fundamentales para un microbiota saludable. (Chamas, 2014)

Destaca el poder de las frutas y verduras utilizadas en el menú, como el mango, el aguacate, la manzana, el pepino y los frutos del bosque, ya que aportan una gran variedad de vitaminas, minerales y fibra, esenciales para una dieta equilibrada. Por su parte, el chocolate amargo, especialmente el de alto porcentaje de cacao, a pesar de su contenido en grasas, es rico en antioxidantes y puede tener efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular y cerebral.

También, es importante adaptar el menú a las necesidades y preferencias individuales. Por ejemplo, personas con intolerancias alimentarias pueden sustituir ciertos ingredientes. Así mismo, acompañar el menú con abundante agua y otras bebidas saludables, como infusiones de hierbas.

Finalmente, también es fundamental educar a los jóvenes sobre la importancia de una alimentación saludable y los beneficios de un microbiota equilibrado.

Como conclusión, este menú representa una propuesta innovadora y deliciosa para fomentar hábitos alimentarios saludables y promover el bienestar general. Al combinar sabores y texturas, este menú ofrece una experiencia gastronómica única que va más allá de la simple satisfacción del paladar. Al elegir ingredientes que nutren el microbiota intestinal, se contribuye a mejorar la digestión, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades. (Kindersley, 2020)

7. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS POR PRESENTAR Y MARIDAJES DE VINOS

Presentación y justificación de los vinos

El maridaje se refiere al arte de combinar vinos y alimentos con el fin de crear una experiencia culinaria memorable. La idea del maridaje es lograr que un alimento eleve sus sabores mediante la mezcla en boca con el vino, para así, encontrar nuevas propiedades organolépticas.

Maridaje

Gerard Bertrand “Coté de roses”



Fuente: www.supermaxi.com

Tabla 11
Descripción del vino

| | |
|--|--|
| Categoría | Vino rosado francés |
| Elaborado: Tipo de uva Grenache, Syrah, Cinsault | Tipo de uva Grenache, Syrah, Cinsault |
| Región | Sur de Francia |
| Sabor | Mineral, cítrico con toques de manzana |
| Acidez: | Media. |
| Cuerpo: Medio. | Medio. |

Nota. Descripción de las características del vino. Hecho por Adrian Silva

El plato fuerte, que incluye salmón, meloso de arroz y reducción de pescado, es un plato relativamente ligero y equilibrado en sabores. Coté de roses es un vino versátil que puede maridar con el plato fuerte, debido a sus notas cítricas y minerales, ya que resaltará los sabores más intensos del salmón marinado y la salsa de maracuyá y jengibre.

Case Rosse “Lambrusco Emilia Rosso”



Fuente: www.supermaxi.com

Tabla 12
Descripción del vino

| | |
|------------------|------------------------------|
| Categoría | Vino espumoso |
| Elaborado | Tipo de uvas Lambrusco |
| Región | Fossalta di Piave - Italia |
| Sabor | Dulzor suave y frutal fresco |
| Acidez: | Débil |
| Cuerpo: Medio. | Completo |

Nota. Descripción de las características del vino. Hecho por Adrian Silva

El Lambrusco Rosso es un vino espumoso tinto que resalta por su dulzor y acidez, lo que lo convierte en una excelente opción para maridar con postres. El vino ayuda a limpiar el paladar entre bocados, mientras que su dulzor complementa la amargura del chocolate. El Lambrusco Rosso es un tinto italiano con cuerpo y sabor intenso, ideal para maridar con platos con sabores intensos. Ideal para marinar el postre, debido a sus sabores complejos.

8. CUADRO DEMOSTRATIVO DEL TIPO DE SERVICIO

Servicio a la francesa

El servicio francés es considerado uno de los estilos más refinados y elegantes en la gastronomía, se caracteriza por su enfoque meticuloso en el trato con los comensales, lo que incluye una atención personalizada, cortesía, y la capacidad del personal para anticipar las necesidades del cliente, el servicio se basa en una jerarquía bien definida, con diferentes roles asignados a cada miembro del equipo (como el maitre, camareros, sommelier, entre otros). Esto garantiza que cada tarea se realice de manera eficiente y especializada, permitiendo que la experiencia sea fluida y sin errores. En el servicio francés, la presentación de los platos y la forma en que se sirven es un arte. Cada plato se presenta de manera cuidadosa y elegante, lo que contribuye a la experiencia sensorial total de los comensales, no solo a través del sabor, sino también mediante la vista y el ambiente, no solo se trata de la entrega de comida, sino de crear una atmósfera en la que los comensales disfruten de una experiencia culinaria completa. Este tipo de servicio enfatiza el maridaje adecuado de los alimentos con los vinos, y la atención al ritmo del comedor, lo que permite a los comensales saborear cada plato de manera óptima.



1.1 Ilustración 1: *Montaje de mesa, obtenido de (IA, 2025)*



1.2 Ilustración 2: *Montaje de mesa, obtenido de (IA, 2025)*

9. DETALLE GRAFICO Y JUSTIFICACIÓN DE AMBIENTACIÓN Y MONTAJE DE MESA



1.3 Ilustración 3: *Montaje de mesa, obtenido de (Pinterest, 2025)*



1.4 Ilustración 4: *Montaje de mesa, obtenido de (Pinterest, 2025)*



1.5 Ilustración 5: *Montaje de mesa, obtenido de (Pinterest, 2025)*



1.6 Ilustración 6: *Montaje de mesa, obtenido de (Pinterest, 2025)*

La ambientación y el montaje reflejan un estilo rústico elegante con un decorativo uso de elementos naturales como los individuales de fibras tejidas y el camino de mesa de yute refuerzan el concepto rústico. A la vez, la elegancia se transmite a través de los tonos neutros y las velas que aportan calidez y sofisticación al ambiente.

Una paleta de colores que predominan tonos suaves y naturales como beige, blanco y verde. Estos tonos generan un entorno armónico, relajante y acogedor, ideal para eventos que buscan un enfoque orgánico y elegante. La mesa está organizada de forma simétrica, lo que aporta orden y equilibrio visual. Cada lugar está preparado con precisión, reflejando atención al detalle y hospitalidad. Las flores blancas y verdes, combinadas con hojas de eucalipto, refuerzan la temática natural y rústica. Además, el diseño bajo de los arreglos permite la interacción visual entre los comensales. Las velas en recipientes de vidrio no solo decoran, sino que también crean un ambiente cálido y acogedor cuando están encendidas. Este montaje no solo es estéticamente agradable, sino también práctico, ya que cada utensilio está dispuesto de manera funcional para facilitar el servicio y la comodidad de los invitados.

En conjunto, esta mesa está diseñada para transmitir una experiencia que combina naturalidad y elegancia, creando una atmósfera memorable y especial.

10. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se puede concluir que el menú propuesto tiene como objetivo primordial fortalecer la flora intestinal, clave para el buen funcionamiento del sistema digestivo. Al incluir alimentos ricos en nutrientes esenciales y probióticos, contribuye al equilibrio microbiano del intestino, lo cual es vital para una digestión eficiente, la producción de vitaminas y aminoácidos, y el fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Es evidente que a través de una cuidadosa selección de ingredientes y métodos de preparación que conservan sus nutrientes, este menú demuestra que es posible crear platos deliciosos sin sacrificar el valor nutricional. Esto rompe con la idea de que una comida saludable debe ser insípida o aburrida, permitiendo disfrutar tanto de la experiencia gastronómica como de sus beneficios para la salud.
- En resumen, la investigación resalta la importancia de evitar los alimentos procesados y los desequilibrios en la dieta moderna. Al enfocarse en productos naturales y nutritivos, el menú busca contrarrestar los efectos negativos de la industrialización alimentaria, ayudando a mejorar el bienestar general y la salud digestiva de los consumidores.
- Este enfoque resalta la importancia de una dieta equilibrada, rica en agua, fibras, vitaminas, minerales, grasas saludables y proteínas, para el mantenimiento de una flora intestinal saludable. La combinación adecuada de estos nutrientes favorece una

digestión óptima y previene problemas de salud relacionados con la malnutrición o la sobrealimentación.

- La propuesta busca transformar la forma en que los consumidores y los profesionales culinarios valoran la nutrición. Al presentar un menú que integra salud digestiva con sabores innovadores, se promueve una cultura gastronómica que prioriza el bienestar, ayudando a cambiar la mentalidad de que la comida saludable no puede ser también sabrosa y placentera.
- En conclusión, desarrollar un menú basado en alimentos que favorezcan la regeneración de la flora intestinal representa una valiosa oportunidad para promover la salud digestiva y el bienestar general de los consumidores. A través de la selección cuidadosa de ingredientes.

Recomendaciones

- Aunque el menú está centrado en mejorar la flora intestinal, sería útil segmentar a la audiencia para adaptar los platos a las necesidades de diferentes grupos (por ejemplo, personas con intolerancias alimentarias, deportistas, personas mayores, etc.). Esto ayudaría a maximizar el impacto de los beneficios del menú.
- Incorporar más variedad de alimentos probióticos ya que juegan un papel crucial en la salud intestinal. Incluir alimentos como yogur, kéfir, chucrut, kimchi, o miso en el

menú podría potenciar aún más los beneficios de la flora intestinal, proporcionando una diversidad microbiana saludable.

- El menú menciona el uso de productos ecuatorianos, lo cual es excelente. Aprovechar la riqueza de la biodiversidad ecuatoriana para incorporar ingredientes autóctonos o locales puede mejorar la frescura de los alimentos, además de apoyar la economía local y ofrecer opciones más saludables.
- Considerar la preparación y la combinación de alimentos para maximizar los beneficios de los alimentos, es importante que las técnicas culinarias respeten la integridad de los nutrientes.
- Incluir una pequeña explicación en el menú o mediante charlas en el establecimiento acerca de cómo cada alimento contribuye a la salud intestinal puede aumentar la conciencia de los comensales sobre la importancia de cuidar su flora intestinal y los beneficios a largo plazo.
- Realizar estudios de mercado o degustaciones iniciales con un grupo de clientes podría ayudar a obtener retroalimentación directa sobre la aceptación del menú. Esto permitirá ajustar los platos a las preferencias del consumidor y garantizar que el menú no solo sea saludable, sino también sabroso y atractivo.

11. ANEXOS (FOTOGRAFÍAS, LINKS DE VIDEOS, LINKS DE ENTREVISTAS, FACT

Figura 1

Fotografía de el pan de masa madre en sus moldes



Nota. Elaboración propia

Figura 2

Fotografía de el pan de masa madre en sus moldes



Nota. Elaboración propia

Figura 3*Fotografía de la entrada*

Nota. Elaboración propia

Figura 4*Fotografía del amouse bouche*

Nota. Elaboración propia

Figura 5

Fotografía del plato Fuerte



Nota. Elaboración propia

Figura 6

Fotografía del postre



Nota. Elaboración propia

12. Bibliografías

Brown, S. G. (s.f.). *Macrobiota moderna*. Gaia.

Chamas, B. (2014). *El poder del alimento*. Bogotá: Grijalbo.

Kindersley, D. (2020). *Cómo funciona la alimentación*. Gran Bretaña.

Biocodex Microbiota Institute. (2024, 29 mayo). La microbiota intestinal. https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/es/la-microbiota-intestinal?utm_source=chatgpt.com

Carretero, J. (2019, 2 octubre). Beneficios de comer salmón - Asador City Wok Granada. Asador City Wok Granada. <https://www.asadorcitywokgranada.com/beneficios-de-comer-salmon/>

De Cinfa, M. G. E. C. (2020, 5 mayo). ¿Qué es la flora intestinal? - CinfaSalud. Cinfasalud. https://cinfasalud.cinfa.com/p/flora-intestinal/?utm_source=chatgpt.com

De Francqueville, A. G. (2024, 23 julio). ¿Puede el yogur ser beneficioso para la microbiota intestinal? Yogurt In Nutrition. <https://www.yogurtinnutrition.com/es/puede-el-yogur-ser-benefico-para-la-microbiota-intestinal/>

De Riesgo Compartido, F. (s. f.). Garbanzo, leguminosa llena de beneficios para la salud. gob.mx. <https://www.gob.mx/firco/articulos/garbanzo-leguminosa-llena-de-beneficios-para-la-salud?idiom=es#:~:text=El%20garbanzo%20proviene%20de%20Turqu%C3%ADa,a%20nivel%20mundial%20como%20productor.>

El origen del yoghurt tipo griego | FAGE Mexico. (s. f.). <https://mx.fage/el-origen-del-yoghurt-tipo-griego>

Facim, M. G. M. (2019, 23 marzo). Qué darle de comer a tu flora intestinal. NutritionFacts.org. <https://nutritionfacts.org/es/blog/que-darle-de-comer-a-tu-flora-intestinal/>

Fígares, M. (2022, 24 agosto). Garbanzos: propiedades y valor nutricional - Blog Conasi. Blog Conasi. https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/garbanzos-propiedades/?srsltid=AfmBOorNK5q7LerBWTzZ4Uu1OaO8LYNmLavLPlc_cqH4sN2xEIvduHDh

Hammer, P. (2022, 5 enero). Alimentación para el desarrollo de la flora intestinal. BIOMES - Feel Better. <https://biomes.world/es/cosas-a-saber/intestino/flora-intestinal/regenerar-flora-intestinal/alimentacion-para-flora-intestinal/>

Numericco. (2024, 13 mayo). Top 10 alimentos para mejorar la Microbiota Intestinal. MAS Prevención. https://www.spmas.es/blog/alimentos-mejorar-microbiota-intestinal/?utm_source=

Peña, A. S. (s. f.). Flora intestinal, probióticos, prebióticos, simbióticos y alimentos novedosos. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-01082007001100006&script=sci_arttext&tlng=en

Ponce, I. G. (2021, 25 enero). Qué alimentos pueden cuidar la flora intestinal. CuídatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2021/01/21/alimentos-cuidar-flora-intestinal-175883.html?amp>

Serra, J. (2016). Microbiota intestinal. Atención Primaria, 48(6), 345-346. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.04.003>

Tiempo, E. (2023, 2 octubre). Los 7 alimentos que mejoran y fortalecen la microbiota intestinal. LA NACION. <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/los-7-alimentos-que-mejoran-y-fortalecen-la-microbiota-intestinal-nid22082023/#:~:text=Las%20variedades%20como%20el%20salm%C3%B3n,beneficios%20pa>

ra%20la%20microbiota%20intestinal.&text=Mantener%20una%20alimentaci%C3%B3n%20equilibrada%20durante,que%20tambi%C3%A9n%20puede%20ser%20delicioso.

Trucha común (Salmo trutta). (s. f.). iNaturalist Ecuador.
<https://ecuador.inaturalist.org/taxa/47518-Salmo-trutta>